

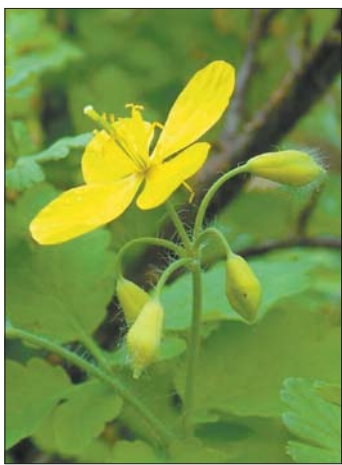
Рослина, яка  
врятує від усіх  
хвороб

Всім відомо, що м'ята вже давно використовується і як лікарський засіб, і як складова багатьох страв. Проте що саме допоможе вилікувати ця запашна рослина?

Вперше м'ята була вирощена в Англії у 17 столітті за допомогою схрещування, після чого вона почала швидко поширюватися по країнах Європи. Ця рослина є невибагливою, тому легко пристосовується до різних умов.

Найбільш відомими є чорна та біла м'ята. Олійка, екстракт й інші засоби з білої м'яти м'якші, проте чорну легше переробляти, а продукції виходить більше, тому її використовують частіше. М'яту збирають у липні або серпні та спершу трохи пров'ялюють. Після цього розкладають на сонці для просушування. Оптимальна температура для сушіння — 32–33 градуси.

Ця цілюща рослина володіє спазмолітичною, антисептичною діями, розширює судини, позитивно впливає на роботу травної системи, знімає запальні процеси та позбавляє від сверблячки.

Цілющий чистотіл  
загоїть рани

Чистотіл здавна вважався потужним натуральним лікарським засобом. Дуже часто його використовували для лікування різноманітних пухлин і ран. Для цього столову ложку подрібненого чистотілу засипають у термос і заливають склянкою окропу. Суміш треба настояти протягом 15 хвилин. Пити по дві столові ложки тричі на день перед їжею.

Свіжий сік цієї рослини використовують для лікування бородавок, папілом і мозолів. Уражену ділянку шкіри слід регулярно змащувати молочком, що виступає на свіжозрізаній стеблині.

Ті, хто страждає від поліпів у прямій кишці, можуть скористатися клізмою зі слабого розчину чистотілу.

Разом із тим зауважимо, що чистотіл вважається токсичною рослиною, тому не варто готувати й випробувати на собі чи близьких саморобні засоби без попередньої консультації з лікарем.

Біла та голуба глина має  
антисептичні властивості

Біла косметична глина, або каолін, найчастіше використовується для догляду за жирною і комбінованою шкірою. Вона очищає шкіру й підсушує її, поглинаючи токсини та надлишки жиру і звужуючи пори. А ще володіє антисептичними властивостями. Блакитна ж косметична глина має бактерицидний ефект і допомагає зняти запалення. Її використовують для профілактики висипань і загоєння дрібних ранок на обличчі.

Журавлина корисна  
для профілактики ниркових  
недуг

Свіжі ягоди та сік журавлини містять субстанцію, яка за дією подібна до антибактеріальних ліків — перешкоджає розвитку бактерій у нирках, сечовому міхурі та сечовивідних шляхах. Крім того, журавлинний сік — відмінний сечогінний засіб. Тож його задля профілактики рекомендують пити тим, хто часто хворіє на цистити.

Виникнення «кісточки» на нозі найчастіше  
провокує незручне взуття

Часто тендітні та красиві жіночі ніжки псує великі «кісточки», що виступають. Ці нарости болять, ниють, заважають вибрати взуття і завдають ще багато різних клопотів. У медицині це захворювання називають вальгусною деформацією, у народі ж просто «шишкою». Характерно, що з такою проблемою можна зіткнутися в будь-якому віці. Про причини й особливості цієї хвороби ми розповімо далі.

## ПРИЧИНИ НЕДУГИ

Основною причиною появи «шишки» на ступні та вальгусної відхилення першого пальця є вузьке, модельне або занадто жорстке взуття.

Поширена думка, що поява гупки є наслідком дисбалансу сил, які діють на передній відділ стопи під час ходьби. У результаті порушуються рухи й підвищується тиск на перший плюсне-фаланговий суглоб, що в поєднанні з носінням нефізіологічного взуття призводить до нестабільності й появи вальгусної відхилення першого пальця стопи. Насправді такі нарости на ногах є тільки симптомом порушення біомеханіки стопи і, як правило, з'являються внаслідок поєднання того, як ми ходимо, яке взуття носимо та які схильності до деформацій ніг нам дістались у спадок від батьків.

У групі ризику люди, у яких із огляду на професійну діяльність навантаження постійно припадає на передній відділ стопи (артисти балету, танцюристи, гімнасти).

Схильність до деформацій стопи успадковується. Зокрема, передатися може слабкість зв'язкового апарату стопи, яка призводить до нестійкості по периферії першого плюсне-фалангового суглоба та, як наслідок, появи шишки біля основи великого пальця. Причому тут усе дуже залежить від взуття.

Існує низка інших факторів, які призводять до появи боліливих гупок на ногах і провокують вальгусне відхилення першого пальця. Наріст на ступні може з'явитися внаслідок травми або нервово-м'язових порушень. Ті, у кого плоскостопість чи підвищена пронація стопи, більше схильні до нестійкості, а отже, у них вища схильність до появи «кісточки» на стопі.



## СИМПТОМИ

«Шишка» починає формуватися з поступового відхилення великого пальця в бік сусідніх, через що випинається кісточка на великому пальці ноги по внутрішньому краю стопи. На початковому етапі такі нарости можуть бути безболісними. Пізніше, з прогресуванням відхилення великого пальця, гупка стає боліною — може з'явитися почервоніння, припухлість або біль у суглобі. Болі в області кісточок та інших пальців можуть з'явитися внаслідок тисненням взуття на «шишку», так само вони можуть виникати від тиску всередині суглоба.

Рухи в суглобі здебільшого стають обмежені або болісні. Перелічені проблеми часто поєднуються з молоткоподібною деформацією другого пальця. При носінні закритого взуття внаслідок здавлювання в ділянці кісточок та інших пальців можуть з'явитися потертості й мозолистість. Тиск із боку великого пальця на сусідні пальчики також здатен спровокувати появу мозолів на зовнішній поверхні мизинців або між пальцями.

Як тільки з'явився хоч один із цих симптомів, не треба гаяти часу і надіятися, що мине саме собою. Відразу варто звертатися до лікаря.

## ЯК ПОЗБУТИСЯ «ШИШКИ»

Існують консервативні та хірургічні методи лікування вальгусної деформації, які назавжди позбав-

лять вас від цієї проблеми.

Консервативне лікування, як правило, застосовується на ранніх стадіях недуги, при невеликому розмірі «шишки» та невиявлених симптомах (відсутність постійних болів і дискомфорту). Які саме методи консервативного лікування засто-

Насправді такі нарости на  
ногах є тільки симптомом  
порушення біомеханіки  
стопи і, як правило,  
з'являються внаслідок  
поєднання того, як ми  
ходимо, яке взуття носимо  
та які схильності до дефор-  
мацій ніг нам дістались у  
спадок від батьків

совувати, ортопед визначає індивідуально. Першочергово потрібно відмовитися від незручного взуття. Найчастіше пацієнтам рекомендують носити спеціальні ортопедичні устілки. Також призначають різні процедури: масаж, плавання, ходіння по нерівній поверхні (пісок, галька, масажний килимок). Необхідно виконувати і спеціальні вправи: захоплення пальцями ніг із підлоги ручки, згинання та розги-

нання пальців ніг, катання пальцями пляшці по підлозі тощо.

Хірургічні методи необхідні застосовувати вже тоді, коли яскраво виражена клінічна картина: наріст великого розміру, постійний біль, прояв деформації на інших пальцях, неможливість підібрати комфортне взуття.

На сьогодні в країні існує безліч методів хірургічного лікування «шишок» на ногах. Як правило, вибір якогось одного з них здійснюється на основі цілого комплексу чинників: стадії розвитку захворювання, ступеня відхилення плюснової кістки та загальної деформації стопи, віку та фізичного стану пацієнта. Незалежно від того, наскільки серйозне завдання належить розв'язати хірургам, однією з головних їхніх цілей є відновлення природної біомеханіки стопи.

Операція, за допомогою якої здійснюється корекція плюснової кістки, називається остеотомією. Остеотомія сьогодні кардинально відрізняється від тих, що проводили раніше. Інноваційні технології, якими послуговується сучасна хірургія, дозволяють проводити оперативні втручання закритим способом. Закриті остеотомії відбуваються без розрізів, за допомогою невеликих проколів — через них і відбувається «реконструкція» стопи.

Це значно знижує травматичність і болічність операції і, як наслідок, дозволяє зменшити кількість анестезіологічних засобів. Крім того, якщо раніше у кінці хірургічного втручання потрібно було скріплювати скориговану стопу металевими конструкціями, а потім проводити повторну операцію для їх видалення, сьогодні все відбувається набагато простіше. Плюснові кісточку скріплюються гвинтами Барука, розробленими спеціально під ці операції. Вони не вимагають видалення, і, відповідно, не доводиться знову проводити хірургічне втручання.

Великою перевагою таких операцій є те, що після них не потрібно накладати гіпс. Пацієнт, використовуючи спеціальне післяопераційне взуття, починає потихеньку ходити вже наступного дня (на п'ятах, на зовнішніх сторонах стіп). Це дозволяє відразу ж виписатися і продовжувати відновлення вже в домашніх умовах.

Сімейне щастя залежить від характеру  
жінки

Дослідження, проведене вченими Каліфорнійського університету в Берклі, показало, що коли йдеться про примирення після сімейних конфліктів, то поведінка дружини відіграє значно важливішу роль, аніж чоловіка, повідомляють іноземні ЗМІ.

Американські фахівці вивчили відеозаписи сімейних взаємин 156 гетеросексуальних пар. За ними спостерігали 25 років. Особливу увагу психологи звертали на конфлікти в сім'ї.

За підсумками цих досліджень учені дають кілька корисних порад подружжям. Отже, жінки повинні

швидко відходити від суперечок, а емоції — гнів і презирство — можуть виявитися небезпечними для родинного вогнища. При цьому вміння чоловіка охолонути під час конфлікту майже не впливає на задоволеність шлюбом.

Щоб завершити конфлікт, потрібно спробувати об'єктивно обговорити проблеми та запропонувати рішення.

«Дивно, та це гірше спрацьовує, коли таку тактику обирає чоловік», — зазначив психолог Каліфорнійського університету Роберт Левінсон.

Корисні продукти, які можуть... нашкодити  
здоров'ю

Хоча лікарі вважають ці продукти корисними для здоров'я та навіть цілющими, всі вони можуть погіршити ваше самопочуття. Так, до списку, складеного дієтологами та гастроентерологами, ввійшли білий рис, мед, червоне вино, вівсянка, молоко.

Білий рис, який є відмінним сорбентом і допомагає при отруєннях, при частому вживанні (3–4 рази на тиждень) підвищує ризик цукрового діабету 2-го типу, коли підшлункова залоза не справляється з переробкою вуглеводів, що призводить до сплесків інсуліну та підвищення цукру в крові.

Мед нерідко додають у гарячі чай або молоко, а тим часом при температурі вище 45 градусів у ньому вже руйнуються корисні ферменти, а при понад 60–80 — утворюється канцерогенний для печінки оксиметилфурфурол. Крім того, мед — потужний алерген і руйнівник зубної емалі, причому через в'язкість він довше затримується в порожнині рота.

Червоне вино відрізняється високим вмістом антиоксидантів полі-



фенолів, які вважаються корисними для судин, але саме вони й «тиснуть на мізки», що робить цей благородний напій одним із найсильніших провокаторів головного болю.

Вівсянка містить фітинову кислоту, що перешкоджає всмоктуванню кальцію в кишечнику, а також глютен, який настільки критикують останнім часом дієтологи.

Вживання молока слід обмежити, якщо є схильність до утворення каменів у нирках або жовчому міхурі, вважають експерти. Крім того, воно є потужним харчовим алергеном, а молочна кислота посилює запалення в суглобах і прояви артриту.