

Гречаний мед допоможе при авітамінозі

Гречаний мед вирізняється дуже високим вмістом білка й заліза. Крім того, в складі цього бджолиного продукту широка гама мікроелементів і вітамінів. Тому його рекомендують у разі авітамінозів, а також для лікування внутрішніх крововиливів і поліпшення проникності капілярів. Також цей мед корисний гіпертонікам, бо знижує тиск. Крім того, підвищує гемоглобін, допомагає роботі нирок і шлунку.



Тривала образа руйнує здоров'я

Постійне почуття образи виснажує нервову систему й може зумовити збої в діяльності різних органів. Відомі випадки, коли інфаркт, інсульт були спричинені навіть минулорічною кривдою. А ще негативізм образливості полягає в тому, що ця риса характеру робить ображеного злим, агресивним. Усе це породжує численні неврози, а на їх тлі такі хвороби, як виразка шлунку, дванадцятипалої кишки, вегето-судинна дистонія тощо.

Тривале використання заспокійливого та снодійного може призвести до хвороби Альцгеймера

Про це стверджують французькі дослідники з Університету Бордо. У їхньому дослідженні взяли участь 8000 канадців різного віку. Дві тисячі з них були старші 66 років і страждали від хвороби Альцгеймера, решта — здорові. Аналіз даних показав, що прийом бензодіазепінів протягом трьох або більше місяців був пов'язаний із підвищеним ризиком (до 51%) деменції.

Експерти нагадують, що, згідно

з рекомендаціями, препарати, які містять бензодіазепіни, слід застосовувати не більше 8–12 тижнів. Пацієнтам і лікарям варто на це звернути увагу, так як більш тривалий прийом таких засобів може мати дуже серйозні негативні наслідки для здоров'я мозку.

Нагадаємо, бензодіазепіни — клас психоактивних речовин зі снодійним, седативним і протисудомним ефектом.

Найчастіше люди труються блідою поганкою



Осінь — сезон збору грибів, а значить, і підвищеного ризику отруєння. Щорічно санітарні лікарі попереджають населення про небезпеку отруєння грибами, та захворюваність і летальність при цьому не зменшуються. Токсини різних грибів по-різному діють на організм, викликаючи різні наслідки. Нерідко при невчасній і недостатній допомозі потерпілий помирає в короткі терміни. Особливо високий рівень смертності серед сільського населення, де погано налагоджена первинна медична допомога, утруднені транспортування хворих і своєчасна їх госпіталізація. МОЗ повідомляє, що останнім часом в Україні почастішали випадки отруєння грибами. При тому більшість обумовлена вживанням пластинчатих отруйних грибів (насамперед блідої поганки), які помилково сприймають за їстівні печериці та сирожки.

СИМПТОМИ ГРИБНОГО ОТРУЄННЯ

Отруєння грибами може статись із різних причин, звісно, на першому місці — вживання власне отруйних грибів. Але до проблем зі здоров'ям здатне призвести і неправильне приготування умовно їстівних грибів; вживання старих або зіпсованих їстівних грибів; вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників).

Характерні ознаки отруєння — нудота, блювота, біль у животі, розлад шлунку, підвищення температури тіла — з'являються через 30–60 хвилин після куштування неякісних страв зі сирожок, недодарених осінніх опеньків, сатанинських грибів, несправжніх дощовиків. Такі отруєння здебільшого не призводять до летальності, проте можуть мати серйозні наслідки для системи травлення, тому легкокажити не можна.

Галюцинації, розлад або втрата свідомості, порушення дихання та серцевої діяльності виникають через 30 хвилин — 2 години після споживання червоних мухоморів, волоконниць, отруйних речовин яких вражають нервову систему. Людина захлинатиметься від нападів сміху і потім впаде в галюцинацій. Може навіть знепритомніти. Якщо постраждалому не надати меддопомоги в перші години, врятувати його життя складно.

Найбільш отруйними є токсини блідої поганки, мухоморів білого і смердючого, сморжів. Підступність їх у тому, що отрута, потрапивши до шлунку, подекуди протягом тривалого часу (до трьох діб) не викликає

ніяких симптомів. Ознаки отруєння можуть проявитися лише тоді, коли у шлунку не залишиться жодного сліду від грибів, а людина вже й забуде, що їла. Запаморочення, нудота, сильна спрага, судоми, посиніння губ, нігтів, похолодіння рук і ніг — усе це виникає, коли отруйні речовини досягнуть мозку.

До смертельно небезпечних належить і свишунка тонка, яку полюбає багато прихильників «лісового м'яса». Однак цей гриб надзвичайно небезпечний. Він спричиняє в окремих людей сильну алергічну реакцію, що призводить до захворювання крові. Отруєння може померти за два тижні. Зараз цей гриб, що колись вважався умовно-їстівним, занесено до світового списку смертельно отруйних.

Отруєння цими неїстівними грибами переважно є смертельним навіть при своєчасному зверненні

що не всмоктався. Вона може бути проведена різними способами. Важливо викликати блювоту (якщо не було мимовільної) і промити шлунок, випити води з активованим вугіллям (треба, щоб вона залишалася в шлунку якийсь час).

Варто підкреслити, що кількість активованого вугілля повинна бути достатньою — не менше 0,5–1 г/кг маси тіла (40–60 г для дорослої людини). Якщо діарея відсутня, до активованого вугілля можна додати послаблявальний засіб (найбільш простий і доступний — сорбіт — 1–2 г/кг маси тіла в добу в 2–3 прийоми залежно від ефекту). Можна промивати шлунок розчином солі чи марганцівки, зробити клізму. Також рекомендовано пити багато рідини.

При цьому важливо якнайшвидше звернутися до лікаря, щоб отримати кваліфіковану медичну допомогу, оскільки життя під загрозою. Недоїдених грибів не викидайте. Їх аналіз допоможе лікарям швидше визначити вид отрути, яка потрапила в організм.

ЩОБ НЕ ОТРУЇТИСЯ ДИКОРΟΣЛИМИ ГРИБАМИ

Аби ризик отруєнь грибами був меншим, рекомендують не купувати їх на стихійних базарчиках чи у продавців на автошляхах. Безпечніше придбати на стаціонарних ринках, де вони проходять відповідний контроль.

Якщо ви все ж відправилися до лісу збирати гриби, то обов'язково врахуйте таке:

- Ніколи не кладіть у кошик грибів, яких не знаєте; остерігайтеся пластинчатих грибів.
- Не збирайте старих, перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу

Гарбуз — справжня комора вітамінів

У гарбузі цінне все: м'якоть, насіння, квіти, листя. У м'якуші багато вітаміну D, який посилює життєздатність і прискорює ріст дітей; солей заліза та фосфору, що потрібні для кровотворення. Також він містить каротин, вітаміни групи B, C, PP, пектин, який сприяє виведенню холестерину з організму.

Розтертою гарбузовою м'якоттю лікують екзема, опіки, висипання, прикладаючи її до ураженої шкіри. Корисна вона і при атеросклерозі, недокрів'ї, виснаженні організму. Зварену з медом, її вживають у разі хвороб сечового міхура, печінки, нирок, серцево-судинних захворювань.

Сирий, печений і варений гарбуз популярний як дієтичний продукт. До того ж його м'якуш є протипухотним засобом під час вагітності. Помітний ефект відзначають і в лікуванні ним захворювань органів травлення. Людям, які

страждають від цирозу печінки, хронічного гепатиту й печінкових набряків, корисні гарбузові каші з рисом, пшоном чи манкою. Страви з гарбуза сприяють і зниженню температури тіла при бронхіті, корисні при піелонефриті, гострих і хронічних циститах, уратних каменях, а також цукровому діабеті й подагрі.

Сиру м'якоть вживають і при кашлі, туберкульозі, для профілактики карієсу. Корисно випивати по півсклянки свіжого гарбузового соку в день. Він поліпшує роботу травного тракту, помічний при каменях у нирках і сечовому міхурі, підвищує рівень гемоглобіну в крові, виводить із організму «поганий» холестерин і зміцнює серцево-судинну систему.

Щоб поновити сили після важкого захворювання чи хірургічної операції, рекомендують налягати на варений гарбуз. «Гарбузова» дієта допоможе побороти й ожиріння.



Риб'ячий жир корисний для шкіри обличчя

Маски з риб'ячого жиру здатні надовго підтримувати красу та здоров'я обличчя. У ньому міститься вітамін А, який відповідає саме за регенерацію шкіри. А завдяки високому вмісту вітаміну В вона стане гладенькою та еластичною.

Причому цей корисний продукт є дуже цінним як для молодої шкіри обличчя, так і для зрілої. Наприклад, у підлітковому віці регулярно його вживання запобігає появі прищів, а в зрілому — здат-

не зменшити появу зморщок. Тож риб'ячий жир у раціоні жінки — обов'язковий.

Так, для розгладження дрібних зморщочок і поліпшення кольору лица можна приготувати живильну маску з риб'ячого жиру та меду. Вам знадобиться по 1 чайній ложці обох компонентів і 1 столова ложка води, потім потрібно всі складники ретельно перемішати і рівномірно нанести на обличчя. Через 10 хв. треба вмитися спочатку теплою водою, а потім прохолодною.

Що робити, якщо мерзнуть кінцівки?

У багатьох жінок віком 15–45 років мерзнуть руки та ноги. Причиною часто є спазм дрібних капілярів кінцівок, що провокує застій крові. Спочатку людина відчуває холод у кінцівках, потім шкіра блідне, іноді набуваючи синюватого відтінку, й може з'явитися відчуття оніміння, навіть біль (поколювання, болісне пульсування). Одне слово, приємного тут мало.

Що ж робити? З ранньої осені необхідно носити рукавички, які допоможуть тримати руки в теплі. Завжди одягайтеся відповідно до погоди, навіть якщо вибігли

на 10 хвилин. Бажано, щоб у взутті були устілки, які дихають. Воно не повинно бути вузьким і тісним.

Розігнати кров по венах і зігрітись допоможе простенька гімнастика: махи руками в боки або «млинок», біг на місці.

Це явище може бути викликане низьким рівнем гемоглобіну. Налягайте на продукти з високим вмістом заліза (зелень, овочі, фрукти, ягоди, боби, гречка, біле м'ясо). Ефективними будуть і зігрівальні ванночки з ефірними олійками або сухою гірчицею, з додаванням гострого перцю.



по медичну допомогу. Летальною вважається навіть мінімальна доза токсину. Тому обов'язково треба мити руки після контакту з грибами. Немало випадків, коли отрута потрапила на інші продукти через немиті руки.

Найбільше насторожує медиків те, що постійно серед отруєних грибами хворих є діти, навіть одноліткового віку, врятувати їх вдається дуже рідко. Також слід пам'ятати, що страви з грибів важкі для перетравлення. Їх не повинні вживати діти, люди з захворюваннями шлунково-кишкового тракту, печінки чи з хронічними недугами інших внутрішніх органів.

ПЕРША ДОЛКАРСЬКА ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ ГРИБАМИ

Головним принципом як лікарської, так і долкарської медичної допомоги при отруєнні грибами є деконтамінація — видалення токсину,

швидкісних трас чи на радіаційно забруднених територіях.

• Під час посухи грибів краще не брати взагалі; у спекотну погоду змінюється обмін речовин в організмі гриба, він втрачає воду, накопичує токсини.

• Уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву або робити заготовки.

• Не вживайте сирих грибів.

Відібрані гриби спочатку промийте і відваріть кілька разів (не менше трьох) у підсоленій воді протягом 30 хвилин. Готові страви з грибів зберігайте на холоді в емальованому посуді, але не більше доби. Гриби — не дитяча їжа, тому не давайте їх малолітнім дітям. Вагітним і жінкам, що годують груддю, також потрібно від них відмовитися.

Ніколи не застосовуйте «домашні» методи визначення отруйності грибів із використанням цибулини або срібних ложок — вони помилкові.