

Спорт запобігає накопиченню жиру в печінці

Результати досліджень показують, що існує зв'язок між фізичною активністю і кількістю жиру в печінці. Спеціалісти кажуть, що кращим способом запобігти накопиченню жиру в цьому органі є відвідування спортзалу. Такі висновки зроблені на основі тестування протягом п'яти років осіб, що проживають на різних континентах. До слова, надлишок жиру в печінці призводить до багатьох захворювань, а особливо негативно впливає на серцево-судинну систему.

**Волоські горіхи допоможуть подолати безсоння**

Вони знижують рівень холестерину і захищають від серцевих захворювань. Понад те, містять антиоксиданти, які нейтралізують вільні радикали і гальмують процеси старіння клітин. Також волоські горіхи допоможуть подолати безсоння. Вони багаті на мелатонін — гормон, який бере участь у регуляції сну. Крім того, ці горіхи містять цінний білок, значну кількість вітаміну Е й вітаміни групи В, мінерали (калій, фосфор, магній, залізо) та клітковину.

Куркума покращує кровообіг

Куркума позитивно впливає на кишкову флору, на роботу печінки та жовчного міхура. Завдяки антиоксидантним властивостям спеція чудово очищає кров і має внутрішній зігрівальний ефект.

Учені виявили, що вживання куркуми сприятливо позначається на стані кровоносної системи в цілому й на кровообігу головного мозку зокрема, тому її рекомендують додавати в їжу для профілактики хвороби Альцгеймера й інших нейродегенеративних захворювань. Також спеція замінює

при анемії та недовкрів'ї.

Куркума активізує обмін речовин, сприяє прискоренню ліпідного обміну, її рекомендують при ожирінні, а також тим, хто дотримується дієти і прагне позбутися зайвих кілограмів. Позитивна дія цих природних ліків відзначена і при цукровому діабеті: вживання цієї спеції дозволяє регулювати рівень цукру в крові.

Крім того, порошок куркуми, нанесений на рани та порізи, синці й опіки, запобігає зараженню та прискорює загоєння.

Як позбутися фобій

Страх перед публікою, боязнь закритого простору, павуків... Як перестати боятися і жити спокійно? Загальна рада для переможців над будь-якою фобією одна — виявте, наскільки серйозні її прояви. Якщо панічний страх заважає жити і ви готові зробити все, щоб уникнути страшної для себе ситуації, то варто звернутися до психолога.

Дуже хороший спосіб звільнитися від нездорової боязні — якомога частіше ставити себе у фобічну ситуацію. Бойтеся собак? Ходіть у гості до друзів, які мають псів, навіть запропонуйте самостійно вигуляти чотириногого. Лекають публічні виступи? Скрізь, де є можливість, намагайтеся говори-

ти перед великою кількістю людей, а заодно пройдіть курс ораторського мистецтва.

Якщо ситуація, що вас лякає, застала раптово, спробуйте впоратися з нею самотужки:

- не піддавайтеся паніці;
- контролюйте свої емоції, постарайтеся «перемкнути» негативні почуття на позитивні;
- намагайтеся підійти до предмету страху ближче — налаштовуйте себе на те, що вам нічого не загрожує;
- постарайтеся подумати про щось інше — відволіктися;
- не завмиряйте на місці: завдяки фізичним зусиллям адреналін у крові знизиться, а ваш стан покращиться.

Сік алое відновлює шкіру

Сік цієї чудодійної рослини спроможний знімати подразнення, почервоніння, загоювати ранки, гнійнички, фурункули та вугри. Його використовують для лікування дерматитів різного походження, екзема, вовчачка.

Полісахариди, що входять до складу соку алое, утворюють захисну плівку на шкірі, захищають її від сонячного ультрафіолету, пом'якшують, зволожують, прискорюють регенерацію клітин.

Проте не для всіх використаня алое однаково корисне. Якщо шкіра зазнавала серйозних хімічних або фізичних впливів (наприклад, хімічний пілінг), то в цьому разі може з'явитися подразнення, що загрожує перерости в дерматит.

Одна з примітних корисних властивостей полісахаридів соку алое — здатність впливати на макрофаги — клітини неспецифічного імунітету, до функцій яких належить, зокрема, відновлення пошкодженого епідермісу. В шкірі, що в'яне, макрофаги здатні оновлювати колаген, тому алоевий сік входить до складу багатьох косметичних засобів.

Гель, що виділяється з лис-



тя алое, значно прискорює не лише загоєння поверхневих ран і ушкоджень шкіри, а й процес відновлення слизової оболонки шлунку та дванадцятипалої кишки після виразкових недуг. Окрім цього, цілюща рослина має виражені протиопікові властивості, безпечну дію, протизапальну й антимікробну дію.

Алое володіє бактеріостатичним ефектом проти стафілококів, стрептококів, збудників дифтерії та дизентерії, також згубно впливає на грибки.

Відвідування лазні зміцнює нервову систему

З настанням холодів кожному хочеться відчути трохи тепла і затишку, а також звільнити свій організм від токсинів та негативної енергії. Для багатьох найкращим місцем для досягнення цієї мети є лазня, користь якої відома ще з давніх часів. За допомогою парних процедур підвищується загальний тонус організму, поліпшується стан шкіри та, крім цього, можна позбутися багатьох недуг.

У ЛАЗНІ ВІДНОВЛЮЮТЬ СИЛИ

Регулярне відвідування бані значно знижує рівень молочної кислоти в організмі — основного чинника втоми. Лазня заспокоює організм, допомагає йому впоратися з хворобами, стресами, працює на здоров'я.

Рухливість, врівноваженість і витривалість двох коркових процесів: збудження та гальмування — відіграють велику роль у нервовій системі людини. Лазня стимулює ці процеси та допомагає зняти невротичні симптоми і внутрішній неспокій. У парильні знімають психічне, а також м'язове напруження, тож відбувається й своєрідна емоційна «підзарядка». Після банних процедур настає зниження збудливості нервової системи, почуття розслаблення, емоційний стан людини покращується.

Баня впливає на організм багатосторонньо. Вдихання водяної

пари сприяє обміну повітря в легенях, поліпшує діяльність слизової оболонки дихальних шляхів, а також впливає на терморегуляцію тіла шляхом потовиділення.

Під цілющим впливом лазні підвищується споживання кисню та збільшується виділення вуглекислого газу. Так, під час перебування в парній частота дихання зростає до двадцяти вдихів за хвилину, збільшується життєва ємкість легень, іноді навіть на 20%, покращується їх вентиляція.

Ще до підвищення внутрішньої температури тіла під впливом локальної гіпертермії прискорюються обмінні процеси в організмі. У парильні серце працює активніше — пульс підвищується до 120 ударів на хвилину. Починає рухатися резервна кров. Вона приливає до шкіри, що під впливом пари починає «поширювати» потіти. Забиті жиром і брудом пори розкриваються, шкіра очищається і починає дихати «на повні груди». Ось чому необхідно після останнього заходу в парильню гарненько вимитися жорсткою мочалкою. Вона видалить із поверхні шкіри омертвілі клітини, чорні цяточки і бруд.

Гаряче повітря лазні згубно діє на віруси та бактерії. Це дозволяє швидковилікуватися при застудних захворюваннях, а також покращує загоєння саден, ран, відновлення після травм.

Систематичне відвідування пар-

ної сприяє позбавленню від зайвої ваги, зменшує видимі прояви целюліту і розтяжок на шкірі, робить шкіру більш пружною.

Либоме прогрівання м'язів і суглобів тіла, а також його масаж банним вінником дає благотворний ефект. Тому баня дуже корисна при захворюваннях опорно-рухової системи. Зазвичай використовують березові або дубові віннички, а для любителів гострих відчуттів їх в'яжуть із ялиці або ялівцю. Крім того, сорт дерева, з якого виготовлений вінник, визначає його застосування при конкретному захворюванні. Наприклад, замашний вінничок із берези чудово очищає шкіру, розширює бронхи, покращуючи роботу органів дихання. Також для шкіри гарні смородиновий і вишневі вінники. Дубовий же запобігає підвищенню артеріального тиску, липовий — корисний при застуді, а також знімає головний біль.

ЯК ПРАВИЛЬНО ПАРИТИСЯ В ЛАЗНІ?

Після душу перед заходом у парильню голову обмотайте рушником або одягніть вовняну шапочку.

Увійшовши в парильню, не лізьте відразу нагору. Спочатку треба 5–7 хвилин посидіти внизу або полежати на середній полиці. Тіло повинне попередньо прогрітися при порівняно невисокій температурі. Нагрівання викличе необхідне розширення судин, і почнеться потовиділення.

Після першого прогрівання (через 5–7 хвилин) виходьте з парильні і відпочиньте. При цьому, піднімаючись із полиці, не вставайте різко — можна втратити рівновагу. А вийшовши з бані, не лягайте відразу, краще 2–3 хвилини походити.

Відпочивати між заходами в парильню треба 15–20 хвилин. Під час відпочинку непогано б випити маленькими ковтками чашку свіжозавареного трав'яного чаю, склянку квасу, соку або мінеральної води.

Після перепочинку можна знову поринути в царство гарячої пари.

Паритися в лазні рекомендовано не менше, ніж через одну-дві години після їди, але й голодними йти не варто. Не бажано пити багато рідини і у жодному разі не можна вживати алкогольні напої. Після фізичного навантаження одразу бігти в парильню не потрібно, а от після напруженої розумової роботи баня стане відмінним релаксом.

Молочні продукти знижують ризик діабету другого типу

Вживання великої кількості молочних продуктів є профілактикою цукрового діабету другого типу. Результати дослідження, проведеного на цю тему вченими зі Швеції, опубліковані у виданні Diabetologia.

Співробітники Діабетичного центру Лундського університету упродовж 14 літ вивчали здоров'я 27 тисяч добровольців віком 45–74 років. За цей час 2860 осіб захворіли на діабет 2 типу. Виявилося, що у людей, які вживали вісім або більше порцій жирних молочних продуктів щодня, ризик розвитку діабету нижче на 23%, ніж у тих, хто їв «молочки» менше. Споживання знежирених молокопродуктів не впливало на цю ймовірність.

Харчові жири впливають на метаболізм глюкози та чутливість до інсуліну, відзначають учені. При цьому жири з м'ясних продуктів підвищують ймовірність розвитку діабету, а специфічні жири молокопродуктів, навпаки, є відмінною профілактикою.

Стоматологи Волині обмінялися досвідом

У комунальному лікувально-профілактичному закладі Луцька «Міська клінічна стоматологічна поліклініка» відбулась обласна конференція на тему «Інноваційні технології у стоматології». Участь у заході взяли лікарі-стоматологи облцентру та районів Волині.

Про розвиток поліклініки за останні 15 років розповів головний лікар закладу Олександр Кобись. Він зазначив, що, попри обмежене фінансування з боку держави, установа має можливість працювати згідно з євростандартами, адже забезпечена всім необхідним устаткуванням. Так, зокрема, в деяких закладах немає жодного мікроскопа, а у Луцькій стоматполіклініці їх аж два. На сьогодні у медустанові, крім лучан і жителів прилеглих районів, обслуговують на пільгових умовах тих, хто приїхав на тимчасове проживання зі Сходу України та Криму.

Весь робочий час конференції лікарі стоматологічної поліклініки ділилися досвідом щодо новітніх

методик лікування стоматологічних захворювань. Із питань лікування початкових форм карієсу виступила лікар стоматолог-терапевт першої кваліфікаційної категорії Наталія Бабуса. Вона доповіла про методику лікування карієсу в одне відвідування без препарування твердих тканин зуба системою «Ай-кон», основним компонентом якої є карієсстабілізувальна речовина — інфільтрат.

Лікар стоматолог-терапевт першої кваліфікаційної категорії Валентина Гусева проінформувала учасників конференції про застосування мінералтриоксидагратних матеріалів (МТА, «Біодентин») у лікуванні ускладнених форм карієсу.

Віталій Матюшенко, лікар стоматолог-хірург вищої кваліфікаційної категорії, поділився досвідом роботи з проведення операцій на кістковій тканині за умови її дефіциту при встановленні імплантів.

Продовженням теми попереднього доповідача став виступ за-



відувача ортопедичного відділення №1 Івана Примачука про клінічний досвід протезування пацієнтів із частковою та повною відсутністю зубів знімними та незнімними ортопедичними конструкціями з опорою на імплантатах.