

Кофеїн захищає від хвороби Альцгеймера

Вчені протягом чотирьох років проводилися дослідження, в ході яких з'ясувалося, що вживання 3-5 чашок кави на день може допомогти організму захиститися від хвороби Альцгеймера. Цей важкий недуг вражає в середньому одну людину з двадцяти у віці старше 65 років. А ще важливо вживати страви з риби, свіжих фруктів, овочів, оливкової олії і червоного вина.

**Буряковий квас очищає печінку, нирки та кишечник**

Цей цілющий напій — гарна профілактика жіночих, і не тільки, онкологічних захворювань. Також він чистить організм від шлаків. У результаті нирки звільнюються від каменів, кишечник — від гнилого бродіння, судини — від закупорення, а печінка — від усього непотрібного. Поліпшуються окиснювальні процеси, газообмін.

Фініки допоможуть забути про хвороби

Фініки — і свіжі, і сухі — надзвичайно корисні для здоров'я. Примітно, що ці плоди набагато рідше їдять свіжими, все ж частіше — сушеними.

Ароматні сухофрукти не тільки допомагають схуднути, позбутися проблем із кишечно-шлунковим трактом, зокрема закріпив і діареї, а й знижують ризик серцево-судинних захворювань. Корисні вони також тим, хто хворіє на залізодфіцитну анемію, гіпертонію. Допомагають при імпотенції, захворюваннях дихання і травної системи, артриті й геморої.

Фініки багаті на поживні речовини: харчові волокна (27% добової норми на 100 г плодів), калій (20% від денної потреби), мідь (18% добової норми на 100 г сухофруктів), марганець (15% від щоденної потреби). Крім цього, солодкі плоди забезпечать вас магнієм і вітаміном В₆, що позитивно позначиться на нервовій системі.

Щоб отримати виражений ефект, треба з'їдати достатню кількість плодів — 10 штук у день. Також рекомендується зменшити споживання цукру.

Те, що старить нас завчасно

Виявляється, що і звичка постійно щось жувати чи лузати насіння не тільки порушує травлення, але й глибоко позначається на шкірі носоротового трикутника. Ця звичка, до слова, сигналізує про накопичення напруги. Так що, коли захочеться потягнути за черговою жменькою насіння або горішків, краще помедитуйте хвилини три-чотири. Розслабтеся, сядьте вільно, покладіть руки на коліна відкритими долонями вгору, закрийте очі й дихайте глибоко, вдихаючи носом та видихаючи ротом.

П'ять «заповідей», як довше «зберегтися» молодим.

НЕ МРУЖТЕСЯ

Ми частенько навіть не помічаємо, як з'являються глибокі зморшки-примінки у зовнішніх кутках очей, послаблюється пружність шкіри. Нерідко причина цього — «банальна» звичка жмуритися, переконана дерматокосметолог Надія Червінська.

Причин цієї шкідливої для шкіри звички кілька:

- Неправильно підібрані окуляри при короткозорості (або зовсім небажання їх носити). В цьому разі при необхідності розглянути дрібні деталі людина, щоб сфокусувати погляд, змушена примружуватися багато разів на день. Із часом вимушений жест стає неконтрольованим і все обличчя набуває підслупуватого «пенсіонерського» виразу.
- Відмова від носіння сонцезахисних окулярів при яскравому сонці. Особливо на пляжі. Від ультрафіолету наша шкіра стає більш сприйнятливою до пошкоджень, тим більше тонка та ніжна шкіра повік.

Підвищити пружність шкіри повік допоможуть креми з колагеном та проста гімнастика кілька разів на день по типу «стрілянини очима»: вгору-вниз, вправо-вліво.

НЕ ЖУЙТЕ

Звичка пити напої через соломинку вельми еротична, але аж ніяк

не корисна для шкіри. Губи трубочкою — через таку міміку навколо рота з'являються дрібні променеві зморщечки, які насилу піддаються корекції, а вивести їх потім просто нереально.

Такий же ефект дає процес затягування цигаркою. Багато людей, що курять, зазвичай виглядають старше за своїх некурячих ровесників — не тільки через поганий колір обличчя, а й через ці мімічні зморшки навколо рота.

Виявляється, що і звичка постійно щось жувати чи лузати насіння не тільки порушує травлення, але й глибоко позначається на шкірі носоротового трикутника. Ця звичка, до слова, сигналізує про накопичення напруги. Так що, коли захочеться потягнути за черговою жменькою насіння або горішків, краще помедитуйте хвилини три-чотири. Розслабтеся, сядьте вільно, покладіть руки на коліна відкритими долонями вгору, закрийте очі й дихайте глибоко, вдихаючи носом та видихаючи ротом.

НЕ ТРІТЬ ШКІРУ

Звичайно, наша шкіра потребує того, щоб ми допомагали їй час від часу позбавлятися відмерлих частинок, які її забруднюють. Але перестаратися в цій справі теж погано. Якщо використовувати засоби з абразивними часточками, тобто скраби, частіше ніж раз на тиждень, можна пошкодити клітини епідермісу (верхнього шару шкіри) та послабити його природні захисні функції. Шкіра стане більш уразлива до запалень, інфекцій, засмага лягатиме нерівномірно, і навіть процеси старіння підуть швидше!

Будьте уважні з вибором скрабів.

Шкіра декольте найкапризніша — для неї вибирайте засоби з найдрібнішими відлущувальними крупинками, а от із кристалами солі краще не використовувати.

Якщо шкіра чутлива та схильна до алергії, не варто користуватися скрабами та гелями з фруктовими кислотами. Після процедури обов'язково намастіть хорошим зволожувальним засобом. Якщо шкіра схильна до сухості й запалень, підійдуть засоби з оливковою олією, алое, а якщо жирна — знежирені формули, наприклад, із гіалуроновою кислотою.

НЕ КОРИСТУЙТЕСЯ АНТИВІКОВИМИ КРЕМАМИ ПЕРЕДЧАСНО

Дуже велика помилка молодих жінок — долучатися до кремів і сироваток для «омолодження» до 35 років, нарікає дерматокосметолог Надія Червінська. Для кожного віку — своя косметика.

До 25 років досить тоніків і зволожувальних кремів (у холодний сезон — захисних), до 35 — поживних кремів і косметики-антистрес.

А ліфтинги та креми від зморщок треба вводити вже ближче до 40 років, коли йде природне зниження вироблення колагену. Шкіра, яку «підтримують» не за віком, старіє набагато швидше. Це ж, до речі, стосується й чоловіків.

НЕ ОПУСКАЙТЕ ПЛЕЧІ

Після стану шкіри на наш молодий вигляд впливає, звичайно, постава. Опущені плечі, звичка сутулитися і запалі груди навіть 25-річних перетворюють на істот «без віку».

Основа гарної осанки — здорові, підтягнуті м'язи спини. Як розповів нам ортопед-травматолог Сергій Горячев, виражена сутулість називається кіфозом і є серйозним захворюванням, від якого страждає не тільки хребет, але і внутрішні органи грудної клітки.

Звичка сутулитися є також проєкцією психологічних проблем: занепаду сил, відчуття, що на вас усі їдять, заниженої самооцінки. А пряма спина та горді плечі — символ незалежності та благополуччя. Нагадуйте собі, що за поставою люди оцінюють вашу конкурентоспроможність. Найпростіший спосіб стежити за спиною: дивитися на себе в усі відображальні поверхні — дзеркала, вітрини, спостерігати за собою ніби збоку, щоб, як тільки плечі поповзуть униз, командувати: ану, зберися й уперед із оптимізмом!

Зміцнювальна дієта для тих, хто застудився

Дієта триває сім днів.

Сніданок. У ньому обов'язково має бути котрась із запропонованих каш — вівсяна на воді, гречана зі смаженою цибулею, рисова, пшоняна з гарбузом тощо. Вівсяний кисіль — непогана альтернатива. Додайте салат із овочів, заправлений соком лимона, рослинною олією або нежирним йогуртом. Запити можна несолодкою кавою або чаєм із ложкою варення.

Обід. Для аперитиву — салат. Інгредієнти повинні бути щодня різними: яблука з селерою і бруквою, буряк із чорносливом, капуста з цедрою лимона та морквою.

На перше — невелика порція

будь-якого пісного супу. За смаком вибирайте друге, головне, щоб було «вегетаріанським» — без м'яса. Запечене яблуко або компот — на десерт.

Вечеря. Крім головної страви (наприклад картоплі в мундірі з солоненькими грибочками або голубців із грибами та рисом), побалуйте себе чорним чи квітковим чаєм із варенням або цукатами.

Протягом дня найкраще перекушувати горіхами та сухофруктами.

Затягнути пасок доведеться на сьому добу: вдень — тільки ягідні морси та вода. На вечерю — запечена рибка з картоплею і зелений салат, заправлений сметаною.

Як позбутися хропіння

Проблему з хропінням уві снах маюють мільйони людей на планеті. Звук виникає під час блокування верхніх дихальних шляхів або звуження м'язів гортані через закладеність носа чи запалення його слизової оболонки.

Храп може загрожувати більшим, аніж просто роздратуванням партнера по ліжку. Серйозно впливаючи на артеріальний тиск, він підвищує ризик серцево-судинних захворювань, інсульту і навіть смерті.

Якою б не була причина, позбавитися від хропіння необхідно і, головне, можливо. Щоб з'ясувати, чим спричинений храп, слід звернутися до лікаря. Та є кілька рекомендацій, які допоможуть вирішити цю проблему.

Їжте за три-чотири години до сну. Вечері відмовтеся від кухля пива у барі чи келишка вина, щоб «солодко спалося», краще виийте молока чи соку. Алкоголь — гнітюча речовина та депресант, що викликає розслаблення м'язів верхніх дихальних шляхів, яке й



стає причиною хропіння.

Намагайтеся спати на животі або на боці. Сон на спині часто призводить до хропіння, оскільки нижня щелепа відвисає і тисне на дихальні шляхи.

Постарайтеся позбутися зайвих кілограмів: важкі люди хроплять.

Селера — важливе джерело вітамінів та мікроелементів

Селера — давній улюбленець дієтологів. Адже цей овоч — невичерпне джерело різних корисних мікроелементів та вітамінів (А, С, К, Е). До того ж дуже низькокалорійний: якихось 30 ккал на 100 г.

Учені довели: корінь селери володіє антисептичними та проти-запальними властивостями. Його рекомендують усім, хто має проблеми з травленням. Крім того, це чудовий засіб для поліпшення роботи печінки.

Селера належить до продуктів із «негативною калорійністю». Це означає, що на її перетравлення організму доведеться витратити більше калорій, аніж міститься в самому овочі.

Пропонуємо кілька рецептів страв із селери.

Смузі: 1 склянка холодної відфільтрованої води; 50 г рубленого шпинату; 80 г листя салату; 1 стебло селери; 0,5 яблука; 0,5 груші; 0,5 банана; 1 ст. л лимонного соку; 25 г петрушки. Покласти в блендер салат, шпинат, додати води і почати збивати, поступово збільшуючи швидкість. Потім додати сходи селери, зелень, яблуко та грушу. Банан і сік лимона потрібно додати в останню чергу.

Салат із селери: 1 корінь селери; 1 яблуко; 1 морква; 2 ст. л рубаних волоських горіхів; 1 ст. л лимонного соку; мелений перець — за смаком; оливкова олія холодного віджиму — за смаком. Приготування: натерти на тертці корінь селери, яблуко та моркву. Додати горіхи, сік лимона та перець. Заправити оливковою олією.

На ліки для хворих із трансплантованою ниркою витратили майже 700 тисяч гривень

Управління охорони здоров'я закупило для Волинської обласної лікарні ліки для хворих із трансплантованою ниркою на суму 694 455,68 грн. Про це йдеться у «Віснику державних закупівель» від 21.11.2014.

Під час відкритих торгів було закуплено: лізин, глутамінову кислоту і їхні солі; солі та гідроксиди амонію четвертинні; фосфоаміноліпіди; амідати та їхні похідні й солі з цих речовин — усього сім найменувань. Переможця торгів визначили 4 листопада, ним стало ТзОВ «Фармадіс», зареєстроване в Київській області, яке запропонувало найнижчу ціну.

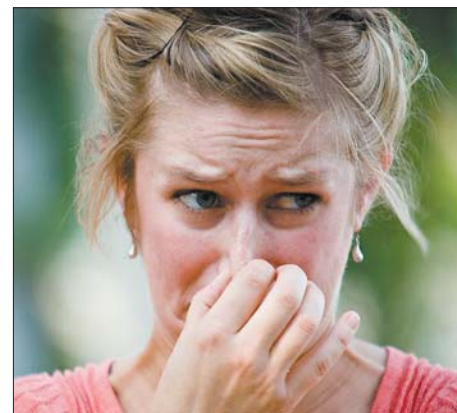
Діабет можна визначити за запахом із рота

Діабет першого типу можна діагностувати, провівши простий аналіз дихання, як стверджують учні з Оксфордського університету. Про хворобу сигналізує високий рівень солодкуватого запаху ацетону, який можна зафіксувати за кілька хвилин за допомогою спеціальних приладів.

Аналіз дихання, розроблений ученими з Оксфорду, може повідомити лікаря про ознаки діабету першого типу в дитини. Цей тест враховує рівень ацетону в подиху, що запобігає необхідності інвазивного й не дуже приємного для малюків аналізу крові з використанням шприців і голочок. Крім того, дозволяє поставити діагноз за хвилини, а не за дні.

Новий тест визначає вміст шкідливих хімікатів кетонів, які акумулюються в організмі при низькому рівні інсуліну. Науковці з'ясували, що вимірювання рівня ацетону в подиху дозволяє точно визначити кількість кетонів у крові.

Ось уже понад 200 років науці відомо, що саме ацетон є причиною со-



лодкуватого запаху в диханні діабетиків. Дослідники хотіли з'ясувати, чи зможе аналіз подиху допомогти встановити діагноз «діабет першого типу». Вони зібрали зразки у 113 дітей і підлітків від 7 до 18 років, а для ще надійнішого підтвердження результату взяли аналізи крові. Виявилось, що існує зв'язок між підвищеним рівнем ацетону в подиху та збільшеним рівнем кетонів у крові.