

## Держлікслужба заборонила обіг підозрілих ліків

За інформацією Державної служби України з лікарських засобів, серед підозрілих у фальсифікації: «Флюколд-Н», таблетки у стрипах, серії FN-455, із маркуванням виробника «Наброс Фарма Пвт. Лтд.», Індія; «Сіган», таблетки, вкриті плівковою оболонкою, серії DSO01308, із маркуванням виробника «Джебом Біотек Пвт. Лтд.», Індія; «Фестал», драже, серії 3312172, з маркуванням виробника «Авентіс Фарма Лімітед», Індія.



## Учені виявили ген, пов'язаний зі старінням та депресією

Ген FKBP5 розташований на 6-й хромосомі. Він кодує FK506-з'язувальний білок 5, також відомий як FKBP5. Цей білок відіграє важливу роль у реакції на стрес, імунну регуляцію та деякі клітинні процеси. Виявляється, старіння й депресія пов'язані з біохімічними змінами в цьому гені, повідомляє The Financial Express.

# Як вивести з організму все непотрібне та отруйне

Хочете бути здоровими? Тоді подбайте, щоб ваші внутрішні органи працювали без збоїв. Правильне харчування, спорт, прогулянки на свіжому повітрі — ось те, що вдихне у ваше немічне тіло нове життя й налаштує організм на довголіття. Сьогодні ми пропонуємо нашим читачам кращі рецепти детоксикації організму.

### ЯБЛУКО ТА КОРИЦЯ

Тонко наріжте одне яблуко і залийте 500 мл чистої води, додайте 1 ч. л. меленої кориці, охолодіть і випийте протягом дня. Поєднання яблука і цинамону допоможе вам нормалізувати обмін речовин і очистити травний тракт.

### ЛИМОННИЙ СІК І МЕД

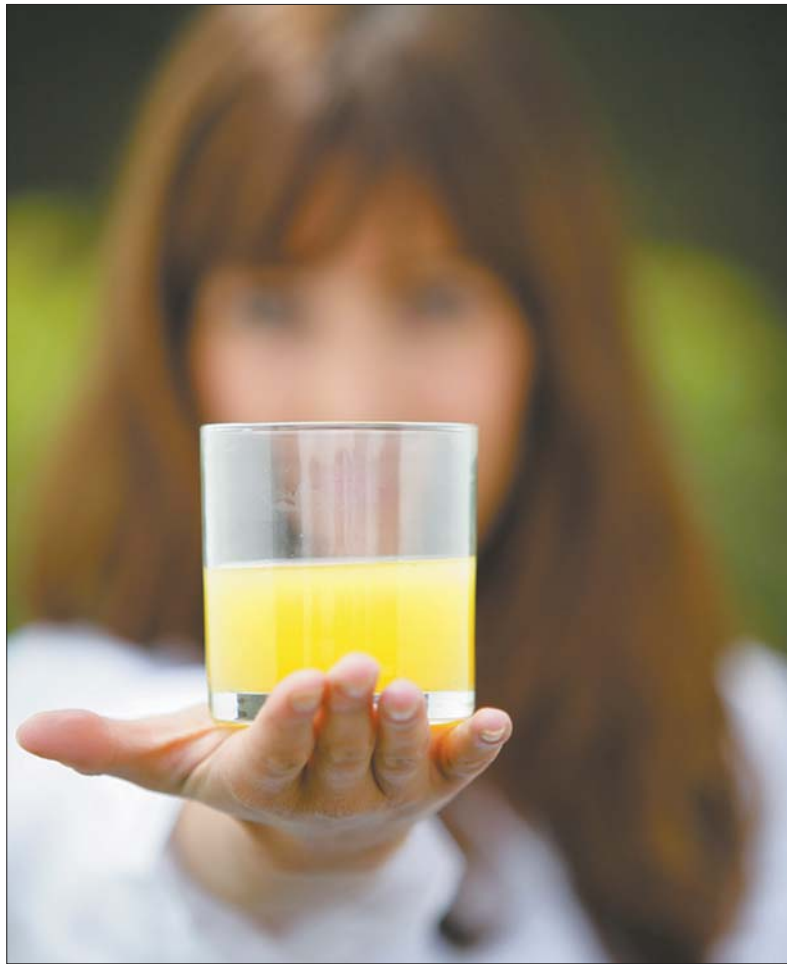
2 ст. л. щойно вичавленого лимонного соку змішайте з 200 мл теплої води, додайте 1 ч. л. натурального меду, щіпку меленого імбиру. Пити натщесерце, за півгодини до сніданку. Це допоможе очистити травну систему, зміцнить стінки судин і подарує заряд життєвої енергії.

### ОГРОК І СЕЛЕРА

Подрібніть 1 огірок і 1 корінь селери, додайте 300 мл води. Випийте впродовж доби. Ідеально підходить для розвантажувальних днів.

### ІМБИРНИЙ НАПІЙ

Невелику кількість свіжого кореня імбиру (3–4 см) очистити від шкірки та дрібно нарізати, залити 1 л гарячої води, довести до кипіння й варити на середньому вогні 10 хв., процідити. Після охолодження додайте дрібку меленої кориці та кілька столових ложок сиропу шипшини. Приймати протягом дня по 100–150 мл за півгодини до їди.



Нормалізується травлення, обмін речовин, напій надасть тонізуювальну та загальнозміцнювальну дію.

### БУРЯКОВИЙ СІК

Приготуйте свіжий сік із 1 буряка, 2 яблук і 4 стебел селери. Приймати по 1 ст. л. двічі на день (уранці та ввечері) за півгодини до їди.

### КОКТЕЙЛЬ ЗДОРОВ'Я

Приготуйте фреш із 1 апельсина, 1 лимона та 1 морквини, змішайте зі 100 мл мінеральної води. Пийте натщесерце за півгодини до їди. Цей коктейль — прекрасний засіб від втоми, в ньому велика кількість антиоксидантів.

## Холестерин: ворог чи союзник



Для багатьох із нас напис «без холестерину» на упаковці є вагомим аргументом у виборі продуктів харчування. Але чи страшний холестерин насправді?

Завдяки рекламі більшість українців вважає, що холестерин — це отрута і його споживання неминуче призведе до гіпертонії, інсульту й інфаркту.

У дійсності ж це важливий будівельний компонент нашого організму. Холестерин виконує завдання такого собі каркаса в клітинній стінці, на якому тримаються всі інші її елементи. Він необхідний організму для виробництва гормонів, синтезу вітаміну D, утворення нових клітин, правильного проходження біохімічних процесів тощо.

**«Хороший» і «поганий» холестерин**

Розрізняють «поганий» і «хороший» холестерин крові. «Хороший» захоплює надлишковий холестерин і виводить його. «Поганий» же, навпаки, сприяє підвищенню рівня холестерину в крові й тим самим

допомагає розростися атеросклеротичній бляшці.

### «Ворог» із холодильника

Побутує думка, що причиною атеросклерозу є зловживання продуктами, які містять холестерин. Насправді тільки третина холестерину в складі ліпопротеїнів нашої крові надходить в організм ззовні. Решту виробляє наша печінка. Якщо печінка здорова, людина нормально харчується і має достатні фізичні навантаження, то не потрібні ніякі спеціальні дієти, спрямовані на зниження холестерину. Навпаки, намагаючись знизити його рівень, можна заповдіяти шкоду. Адже нестача холестерину призводить до низької захворюваності й може спровокувати депресію.

Важливо пам'ятати: у меню того, хто обирає для себе здорове харчування, мають обов'язково бути і продукти з холестерином.

### Чому спортсмени не хворіють на атеросклероз

Фізичні навантаження — обов'язкова складова профілактики атеросклерозу. Саме тому спортсмени, які харчуються їжею з високим вмістом холестерину, що входить до їхньої дієти, не мають холестеринових бляшок, а рівень холестерину в їхній крові нормальний.

Просто виключивши продукти з холестерином зі свого раціону, ви не зможете убезпечити себе від ризику розвитку атеросклерозу. Щоб залишатися здоровим, важливо правильно та збалансовано харчуватися, уникати стресів, вибрати для себе активний спосіб життя. Тоді ніякий холестерин вам не страшний.

## Масаж навколо очей позбавить від зморщок

Виконаний власноруч масаж обличчя може додатково поліпшити стан шкіри. 10–15 хвилин у день — і ваша шкіра виглядатиме здоровою та молодою, а всі корисні складові косметичних засобів будуть швидше проникати в її глибокі шари.

Особливу увагу приділіть делікатній ділянці навколо очей — саме тут, як правило, з'являються перші зморщечки, так звані гусячі лапки. Роблячи масаж, завжди просуватися від внутрішнього куточка ока до зовнішнього. Масажними рухами перейдіть до місця, де починається лінія брови, потім просуватися до її центру, а на завершення злегка натисніть на скроні. Завершіть процедуру легким масажем скроневої зони.

Крапніть трохи олії на долоні й упродовж двох-трьох хвилин поглажуйте обличчя руками, прямиюючи знизу вгору. Опісля делікатно поплескайте лице пучками (рухи пальців повинні бути такими ж, як під час гри на фортепіано).

Масажуйте зморшки, щоб вони стали менш помітними. Після чого не забудьте намастити омолоджувальним кремом або сироваткою.

На завершення дренажного масажу подушечками чотирьох пальців злегка натисніть на скроневі западини.

## Довготривала пам'ять піддається відновленню

Якщо раніше вважалося, що сховищем довготривалої пам'яті є синапси мозку (мікроскопічні канали, якими передається нервово збудження), то тепер учені вважають, що це не так.

Для вивчення цього питання науковці Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (UCLA) обрали морського молюска аплізію. Річ у тому, що процеси цього головоногого, пов'язані з пам'яттю, дуже нагадують ті, які відбуваються в мозку людини.

Девід Гланцман разом зі своїми колегами поставив під сумнів загальноприйнятту думку про те, що місцем зберігання довготривалої пам'яті є синапси — точки контакту двох нейронів мозку.

Спочатку дослідники застосували до морських молюсків слабкі удари електричного струму, щоб викликати їх згинання. Саме згинальний рефлекс є проявом довготривалої пам'яті аплізії. Електрошок призводив до вироблення серотоніну, необхідного для формування синаптичних зв'язків — тих самих, які зберігали спогади.

Після цього вчені помістили в чашку Петрі нервові клітини равликів і додали до них серотонін, викликавши тим самим збереження спогадів. Якщо після серотоніну в чашку додавали інгібітор, який блокував вироблення серотоніну, синаптичні зв'язки не формувалися.

Після експерименту з чашкою Петрі науковці взяли за живого



го молюска. При цьому вони й з'ясували, що, незважаючи на зникнення частини синаптичних зв'язків, сам равлик «пам'ятав» удар електричним струмом.

Це дозволило вченим зробити висновок, що синапси не є місцем зберігання спогадів. Девід Гланцман поки не знає, в якій саме частині нервової системи спогади зберігаються насправді, але припускає, що таким сховищем можуть бути ядра нейронів.

Важливість цього відкриття полягає в тому, що якщо спогади зберігаються в самих нервових клітинах, то їх можна відродити, поки ці клітини живі. А це в свою чергу дає надію людям із ранніми стадіями хвороби Альцгеймера.

## Як визначити, що у дитини аденоїди



зводить до хронічного нежиття. Голос малечі стає гугнявим. Аденоїди так само зумовлюють зниження слуху. А інфекція, що скупчилася в мигдаликах, може спричинити отит.

Діагностують аденоїди за допомогою різних досліджень, але основними та найбільш інформативними є рентгенографія й ендоскопія носоглотки. Ендоскопія дозволяє побачити слизову носоглотки, самі аденоїди та їх запалення. А рентгенографія дає відомості про розмір аденоїдів і ступінь їх збільшення.

### Як лікують аденоїди?

Терапія аденоїдів має два шляхи: консервативний та оперативний. Консервативне лікування можливе тоді, коли мигдалики збільшені не сильно, не запалюються і не дають ускладнень на носик і вуха малечі. Така терапія передбачає:

- дихальну носову гімнастику;
- промивання мигдалин;
- лазеротерапію;
- підвищення імунітету.

Дихальна гімнастика — комплекс вправ, призначених для поліпшення носового дихання. ЛОР-лікар поляклініки навчає цим вправам маленьких пацієнтів та їхніх батьків. Заняття можна проводити в домашніх умовах (основна вимога — регулярність).

Промивання мигдаликів так само робить ЛОР-лікар. Він використовує для цього розведену настоянку ромашки, прополісу або евкалипта. Завдяки такій процедурі лакуни мигдалики очищаються від слизу та бактерій.

Лазеротерапія — це опромінення мигдаликів. Проводиться курсами щороку.

Підвищення імунітету необхідне для того, щоб аденоїди не запалювалися (робота на попередження).

Якщо консервативна терапія виявляється неефективною, проводиться хірургічне лікування, тобто видалення.

Ви помітили, що ваш малюк хропе ночами, часто сопе, дихання важке — через рот. Варто замислитися. У дитини можуть бути аденоїди.

### Як вони з'являються?

Аденоїди — це розростання носоглоткових мигдалин. Їх запалення називається аденоїдитом. Причиною захворювання можуть стати часті застуди, вірусні інфекції та навіть спадкова схильність.

Як правило, пік захворюваності припадає на трирічний вік. Саме в цей період розширюється коло спілкування дитини: вона йде в дитсадок, починає відвідувати басейн, гуртки та секції. Навколо неї майже весь час «літає» інфекція.

Мигдалини працюють у посиленому режимі, намагаючись знешкодити бактерії та віруси, але, врешті-решт, самі стають осередком інфекції.

### Як вони проявляються?

Перша та найголовніша ознака — утруднення носового дихання. Дитина дихає ротом і часто хропе під час сну. Іноді навіть фіксують напади апное, тобто зупинки дихання. Природно, такий сон не можна назвати повноцінним. Тому діти, які страждають аденоїдними розростаннями, сонливі, дратівливі, у них знижується пам'ять, увага, охота до навчання.

В носоглотці накопичується запальний секрет, що з часом при-