

Гречка та кефір —
унікальний секрет
зцілення!

Кефір і гречане борошно знизять рівень цукру в крові, очистять кишечник і судини, нормалізують обмін речовин і роботу підшлункової залози. Одну столову ложку гречаної крупки змолоти в кавомолці до стану однорідної маси, залити склянкою кефіру, поставити в холодильник. Уранці, за півгодини до їди, випити. Курс лікування — 14 днів.

10 хвилин фізичних вправ
у день продовжують життя

За підрахунками вчених, люди, які приділяють 70–75 хвилин на тиждень фізичним вправам, живуть довше в середньому на 1,8 року, ніж ті, хто не займається спортом. Серед інших аспектів позитивного впливу фізичних вправ виділили: збільшення на 5% показників «хорошого» холестерину, зниження ймовірності смерті від онкологічних захворювань на 10%, зменшення ризику захворювань серця на 14%, розвитку депресії — на 50%, ризику появи хвороби Альцгеймера — на 60%.

Снідати чи вечеряти?



«Я не снідаю, тому не можу відмовитися від вечері!» — так зазвичай відповідають люди, які ввечері наїдаються за увесь день. Саме тому вони не снідають уранці. Але ж сніданок — це основний прийом їжі, необхідний для правильного обміну речовин.

Якщо людина ігнорує сніданок, у неї виникають проблеми з вагою. У дієтології навіть описаний спосіб харчування, що призводить до «ефекту сумо»: люди не снідають, зате щільно вечеряють. І при тому, що вони їдять менше, ніж ті, хто має такі ж комплекцію, вік і стать, у них з'являються зайві

кілограми. Людина, не розуміючи, в чому причина її повноти, висуває версії: «У мене поганий обмін речовин», «Зі мною щось не так: треба здати аналізи на гормони», «Я їм один раз на добу, та все одно товстію! У мене така комплекція». Ще частіше можна почути: «Як я можу відмовитися від вечері, якщо не снідаю?!».

У такому випадку варто переглянути свої звички, а саме: їсти хоча б за 2,5 години до сну, вибирати «правильні» продукти і зменшити порцію. Як тільки людина почне снідати, знаходити час для обіду та вечеряти вчасно, вона вже не відчуватиме звіриного голоду ввечері. Це маленькі кроки, але варто тільки почати. А коли ми побачимо зміни, то новий режим легше закріпиться у вигляді звичок.

Виходячи з цього, на вечерю можна приготувати такі поживні й водночас корисні страви:

- омлет із двох яєць із додаванням брокколі, болгарського перцю і помідорів;
- запечену рибу з овочами;
- овочевий суп-пюре.
- салат «Капрезе»: моцарела, помідори, базилік із додаванням кунжутної, конопляної або оливкової олії.

Побутові токсини провокують ранній клімакс

Всі ці хімікати містяться в предметах домашнього вжитку, засобах особистої гігієни, пластмасі і в навколишньому середовищі.

Дослідники зі США виявили, що менопауза починається на два-чотири роки раніше у тих жінок, в організмі яких містяться високі концентрації деяких хімічних речовин — порівняно з респіраторними, які не зазнали великого впливу цих хімікатів. У дослідженні команда фахівців проаналізувала зразки крові та сечі більше ніж 1400 жінок у період менопаузи (середній вік — 61 рік).

Загалом дослідники визначили в крові підслідних 15 потенційно небезпечних хімічних речовин, дев'ять із яких на сьогодні заборонені, три — пестициди, дві — форми хімічних речовин із пластмас (так звані фталати), а також токсин фуран. Усі ці сполуки чинили потенційно шкідливий вплив на функції яєчників і були пов'язані з раннім початком менопаузи.

Поряд зі скороченням фертильності порушення функції яєчників може призвести до розвитку серцево-судинних захворювань, остеопорозу й інших проблем зі здоров'ям.

Як оновити організм навесні

Прихід весни — один із кращих мотиваторів нарешті узятися за своє здоров'я та зовнішність, адже доведеться зняти важкі шуби і показати усім, як позначилися зимові вечори біля телевізора на нашій фігурі. Лікар-терапевт, експерт зі здорового харчування Тетяна Фіалкова поділилася своїми правилами здоров'я і стрункості.

Прокидайтесь раніше.

Зустрічаючи нову добу разом із сонцем, ми отримуємо неймовірний заряд бадьорості на весь день. Встаючи пізно, ми збираємося в поспіху. Як наслідок — погано снідаємо, якщо робимо це взагалі. Закидання в себе бутербродів і заливання їх чашкою кави сніданком не вважається. Ранній ранок — ідеальний час для занять фізичними вправами.

Щоденна ходьба на свіжому повітрі не менше 2 годин.

Свого часу заради інтересу придбала крокомір і була вражена, що з особистої норми у 10 000 кроків я долала лише 3000. Кращий жиропалювальний спорт — це ходьба. Кращий ліфтинг обличчя — це свіже повітря. Після робочого дня як мінімум годину гуляю на вулиці — це дуже відновлює сили й оживляє голову. Максимальна рухова активність!

Сон із відчиненим вікном.

Шкіра — найбільш дихаючий орган. Постійний доступ свіжого кисню гарантує якісний сон, без кошмарних сновидінь. Зимово пора — не виняток, спати в прохолодному приміщенні дуже корис-



но. На практиці ви також здивуетесь, як швидко зникне ранкова одутлість на обличчя.

Мінімум кави.

Кофеїн притупляє суб'єктивні відчуття, дані нам природою: втоми або здорової бадьорості. Перестаєш відчувати свій організм через суцільні стрибки адреналіну і глюкози в крові. Акцент на зелений чай — теїни проявляють себе набагато м'якше, ніж «прямолинійний» кофеїн. Здоров'я шкіра обличчя буде вам подарунком.

Мінімум 1/2 тарілки — це сирі свіжі продукти.

Що би ви не їли, та 1/2 порції повинно припадати на сиру клітковину (овочі, фрукти, цільне зерно). Це гарант хорошого травлення та роботи кишечника.

Грип атакує

За інформацією Центру грипу та ГРВІ Державного закладу «Український центр із контролю та моніторингу захворювань МОЗ України», за період 16–22 лютого 2015 року у трьох регіонах відзначається перевищення епідемічного порога захворюваності на грип та ГРВІ, зокрема й на Волині. У порівнянні з минулим тижнем у восьми областях зареєстрований темп приросту захворюваності на грип і гострі респіраторні вірусні інфекції більше 20%, що є ознакою активізації епідемічного процесу в країні. В цілому епідемічна ситуація щодо захворюваності на грип та ГРВІ в Україні відповідає середньорічному рівню для відповідної пори року.

У Волинській області другий тиждень поспіль реєструється перевищення епідемічного порога, в тому числі за тиждень, що минув, на 44,5%. Перевищення розрахункового порога зафіксували в Ківерцькому, Рожищенському, Ковельському, Луцькому районах, містах Луцьку та Нововолинську. Всього за тиждень захворіло 11 004 особи, з них дітей віком 0–4 роки — 2034 особи, 5–14 років — 4104, 15–17 років — 1215. Госпіталізовано 276 осіб, із них 181 дитина. Серед госпіталізованих переважають діти віком до 4 років.

Протягом останніх двох тижнів до Волинської обласної інфекційної лікарні щоденно з діагнозом «Гостра респіраторна вірусна інфекція» госпіталізуються більше 10 осіб. У кожного четвертого перебіг ускладнений пневмонією.

При здійсненні вірусологічного моніторингу в Україні за циркуляцією збудників гострих респіраторних вірусних інфекцій встановлено, що в їх структурі в епідемію грипу та ГРВІ 2014–2015 років основну частку становить вірус парагрипу (понад 40%). Уперше вірус грипу (тип В) в Україні було виділено на початку січня — Одеська та Хмельницька області. Станом на 22 лютого віруси грипу методом полімеразної ланцюгової реакції (ПЛР) виділено вже у 10 областях. Зокрема, у Волинській області методом ПЛР при дослідженні 17 змивів із носоглотки від хворих на ГРВІ 12 дали позитивні результати на вірус грипу типу В.



Збільшення кількості випадків виділення збудника вірусу грипу від хворих протягом останнього місяця свідчить, що підйом захворюваності насамперед викликаний збудниками цієї групи.

Хоча збудник вірусу грипу В, що в цей час циркулює в області й країні, не є новим, аналіз клінічного перебігу хвороби засвідчив деякі його цюгорічні особливості. Передусім це значне підвищення температури та велика частка хворих із ускладненим перебігом (пневмонія, бронхіт).

Волинський обласний центр здоров'я рекомендує у сезон поширення гострих респіраторних інфекцій, зокрема грипу, та з метою запобігання інфікуванню дотримуватися таких правил:

- повноцінно харчуйтеся;
- провітрюйте приміщення кожні 2–3 години;
- мийте руки із милом після громадського транспорту, відвідування громадських місць;
- уникайте місць скупчення людей.

Притримуючись цих на перший погляд простих лікарських порад, можна запобігти захворюванню та вберегти близьких і рідних від зараження.

Якщо все ж таки не вдалося вберегтися, то при перших ознаках

хвороби (слабкість, першіння в горлі, нежить, головний біль, підвищена температура) негайно викличте лікаря, який призначить відповідне лікування, й у жодному разі не вдавайтеся до самолікування.

Тільки так можна уникнути серйозних ускладнень, передусім — запалення легень, що часто виникають при самолікуванні.

Необхідно також дотримуватися певних правил поведінки безпосередньо під час хвороби, щоб уберегти від зараження тих, хто вас оточує:

- дотримуйтеся постільного режиму;
- перебувайте в ізолюваній та добре провітреній кімнаті;
- носіть захисну маску;
- користуйтеся окремими предметами особистої гігієни та посудом.

У ситуації, коли у вашому оточенні з'являється хворий на гостру респіраторну інфекцію, займайте активну позицію — робіть зауваження людині, яка кашляє чи чхає і не прикривається хустинкою.

Корисним буде вживання великої кількості рідини (вітамінних чаїв зі смородини, малини, калини тощо).

Сподіваємося, що ці рекомендації стануть у пригоді для безпеки вашого здоров'я під час епідемії грипу.

Продукти, які очищують організм краще за будь-які ліки

Варто звернути увагу на звичні нам продукти, які очищують організм набагато краще від будь-яких ліків та при цьому не шкодять йому.

Чим же харчуватися, щоб досягти хорошого ефекту очищення?

Білокачанна капуста

Капуста містить величезну кількість харчових волокон, які зв'язують важкі метали і токсини, виводячи їх із кишечника. Також вона багата органічними кислотами, які позитивно впливають на травлення і стабілізують мікрофлору. Однак і це ще не все. У ній міститься досить рідкісний вітамін U, який «вбиває» небезпечні речовини, бере участь у синтезі вітамінів та навіть загоєво виразки.

Вживати її можна свіжо, квашену або навіть у вигляді соку.

Червоний буряк

Червоний буряк — «чистильник» організму №1. По-перше, цей коренеплід багатий на клітковину, мідь, фосфор, вітамін С і цілу низку корисних кислот, які покращують травлення та знищують гнильні бактерії в кишечнику. По-друге, до його складу входить ліпотропна речовина бетаїн, яка змушує печінку інтенсивніше позбавлятися від токсинів. А по-третє, буряк сприяє омолодженню організму завдяки фолієвій кислоті (утворюється більше нових клітин) та кварцу (поліпшується

стан шкіри, волосся й нігтів).

Вживати можна відварений, у борщі або в якості салату, пити сік.

Часник

Більше 400 корисних компонентів міститься всього в одному зубчику часнику. Ці складники очищують судини, зменшують рівень холестерину в крові та вбивають причину раку мозку — клітини мультиморфної гліобластоми! Компоненти часнику знищують патогенну бактерію хеликобактер пілорі, яка є головним збудником виразки шлунку! Убивають глисти і дифтерійну, туберкульозну палички.

Вживати найкраще свіжим.

Ріпчаста цибуля

Найважливіше в цибулі — фітоніциди, які зберігаються в ефірних оліях. Ці біологічно активні речовини за лічені секунди вбивають більшість бактерій і грибків. Також цибуля прискорює травлення та засвоєння поживних речовин і покращує апетит. Крім того, вона містить величезну кількість сірки, яка знешкоджує та знищує в організмі весь непотріб.

Вживати краще свіжою, в салаті або у вигляді настоянки на спирту та косметичної маски (від прищів і вугрів).

Яблука

Яблука стабілізують роботу всієї травної системи завдяки пектину та клітковині, яка «зв'язує» шлаки і

токсини й виводить їх! Цей улюблений усіма фрукт поліпшує апетит, стимулює вироблення шлункового соку, позбавляє від закреплів. Також яблука знищують збудників вірусів грипу А, дизентерії, золотистого стафілокока.

Вживати їх потрібно свіжими й тільки зі шкіркою, також можна у вигляді соку і тертої «кашки», у компоті.

Авокадо

Багато хто, на жаль, не знає про корисні властивості цього заморського фрукта. А дарма. Авокадо містить речовину глутатіон, яка блокує безліч небезпечних канцерогенів, при цьому «розвантажуючи» печінку. Також «алігаторова груша», як іще називають цей плід, стабілізує рівень холестерину в крові, допомагає травленню, забезпечує організм киснем.

Зазвичай його їдять свіжим як фрукт або заміняють ним масло.

Журавлина

Журавлина — один із найсильніших природних антибіотиків та противірусних засобів! Ця кисла ягода очищує сечовий міхур від небезпечних бактерій. Не менш важливо і те, що вона допомагає боротися з утворенням ракових клітин, а також чистить тромби та бляшки в судинах.

Журавлину їдять свіжою з цукром або в якості морсу, соку чи варення.