

## Вчені зі США знайшли ключ до вічної молодості

Американські науковці з'ясували, що при низькій калорійності харчування збільшується тривалість життя тварин, на яких вони ставили експерименти. Це залежить від роботи мітохондрій у період застосування низькокалорійної дієти. Мітохондрії відповідають за клітинне дихання. Вони посилено починають виробляти енергію і так само інтенсивно її віддають. У результаті старіння клітин сповільнюється. Що активніші будуть мітохондрії, то швидше відновлюватиметься клітина.



## Хронічну втому провокує брак лецитину в організмі

Вчені встановили, що основним чинником, який провокує розвиток синдрому хронічної втоми, є брак в організмі лецитину. Міститься ця необхідна для організму речовина в курячому жовтку, гречці, молочних продуктах, бобових, рибі. Від звичайної побутової перевтоми синдром хронічної втоми відрізняється тим, що відновлення працездатності організму не настає навіть після адекватного відпочинку.

## Вчені назвали вік, після якого процес старіння сповільнюється

Професор Каліфорнійського університету стверджує, що організм перестав старіти після 90 років.

За словами професора еволюційної біології Каліфорнійського університету (США) Майкла Роуза, в такому похилому віці стан здоров'я хоч і не поліпшується, але і не погіршується. При цьому ймовірність раптової смерті після дев'яноста дев'яти років сильно знижується, оскільки в генах закладено якісь «установки», що уповільнюють процес старіння з певного віку.

Також недавні дослідження каліфорнійських учених показали: ніякі дієти не здатні забезпечити довголіття, адже довге життя — це насамперед спадковий «привілей». Більше того, навіть наявність або відсутність шкідливих звичок на тривалість життя особливо не впливає.

Незважаючи на погану екологію та стресові ситуації, кількість довгожителів у світі зростає. Науковці вирахували, що у сучасних дітей у середньому у вісім разів більше шансів дожити до ста років, аніж у їхніх бабусь і дідусів.

## Регулярне вживання червоного м'яса призводить до скорочення життя

Фахівці з американського дослідницького центру провели низку тестів, щоб виявити, яке м'ясо корисніше, а яке може нашкодити здоров'ю. Досліді тривали більше десяти років. За цей час обстеження пройшли понад 500 тисяч американців різної статі. У результаті вчені дійшли висновку, що біле м'ясо набагато корисніше за червоне.

Як встановили фахівці, часте вживання червоного м'яса може викликати онкологічні захворювання і серйозні порушення в серцево-судинній системі, що веде до передчасної смерті. Крім того, було помічено, що ризик розвитку ракових пухлин вищий у тих, хто

відає перевагу саме такому м'ясу.

Безпечнішим, на думку вчених, є біле м'ясо. Люди, які більше люблять птицю, в середньому на 16% рідше звертаються до лікарів зі скаргами на хвороби серця. У них рідше діагностують зловяжкі пухлини та гіпертонію, а тому значно вища тривалість життя.

Фахівці настійно рекомендують їсти більше курятини, м'яса качки, а також телятини і кролятини. В індички варто брати крильця і грудку. При цьому американські дієтологи радять відмовитися або принаймні скоротити в своєму раціоні баранину, яловичину, свинину і навіть конину.

## У ліс по ягоди? Будьте обережні: на вас чатують кліщі та змії



На Волині розпочався сезон збирання чорниць — час заробітків для багатьох волинян, які називають ці ягоди своїм «другим хлібом». Часто в ліс їдуть цілими сім'ями, адже в умовах кризи і безробіття продаж чорниць є джерелом поповнення сімейного бюджету. Проте у погоні за грошима не варто забувати про обережність. Ліс таїть у собі багато небезпек, тож слід бути обачним, аби збирання ягід не обернулося нещастям.

По-перше, не забувайте про кліщів. Перші ознаки ураження — почервоніння на місці прикріплення кліща або незначний свербіж. Люди не завжди звертають увагу на ці симптоми, через що паразит може пробути на тілі кілька днів. Згодом відпадає, залишаючи в шкірі ротовий апарат. Марні спроби самостійно видалити залишки призводять до посилення свербіжів і запалення. При укусі кліщі вводять свою слину глибоко в шкіру, що може викликати алергію чи навіть дерматоз, якщо ураження неодноразові. До того ж різні види кліщів є переносниками небезпечних інфекційних захворювань, таких як весняно-літній енцефаліт, бруцельоз, кліщовий черевний тиф тощо. Ці хвороби небезпечні тим, що уражають організм системно, зокрема нервову систему, і важко піддаються лікуванню. Тож їм легше запобігти, ніж лікувати.

Як себе убезпечити від кровососів? Насамперед, вирушаючи в ліс, слід одягатися так, щоб руки і ноги не були відкритими. Заправте сорочку в штани, а штани — в шкарпетки. Найчастіше кліщі нападають під час зупинки для обіду та відпочинку. Тож обирайте сухі, добре освітлені галявини подалі від кущів та дерев. Не варто брати в ліс собак, адже з ними шанси підчепити кліща зростають у

рази. Вийшовши з лісу, обов'язково огляньте одяг (особливо шви та складки) і тіло, а найперше — ті місця, де найчастіше присмоктуються паразити: голову, груди, згини рук і ніг. Якщо виявили на собі кліща, не спішіть одразу відривати його, адже ризикуєте відділити черевце, а кінцівки залишаться в шкірі, що може спричинити нагноєння ранки.

Місце присмокування паразита слід змастити йодною настоянкою, розведеною водою, або олією, бензином чи рідким парафіном. Через 10–15 хвилин видаліть кліща пінцетом. Якщо хоботок лишився в тілі, на місці присмокування буде темна крапка. Його можна видалити голкою.

Всю ділянку змастіть 3-процентним розчином йоду, спиртом або одеколоном, а руки вимийте з милом. Якщо всі перераховані вище заходи були безуспішними, не гайте часу і зверніться до лікаря.

Інша серйозна небезпека, яка чигає на ягідників у лісі, — змії. Варто зазначити, що вузькі кусають надзвичайно рідко і, на відміну від гадюк, є неотруйними, тож небезпеки не становлять. Відрізняються від решти своїх родичів «жовтими вухами» — яскраво вираженими відмітинами на голові, частіше жовтими, але іноді білими й оранжевими. Тож остерігайтеся варто лише гадюк. Улітку улюблене сховище для них — кущі, нори тварин, порожнини в гнилих пенях і поміж камінням. Активні в денний час. Люблять грітися на сонці, можуть це робити і просто на стежці, на пенях. Тож ягідникам варто взяти це до уваги і уникати вказаних місць. Також слід обирати надійне взуття, відгати широкі штани та заправити їх у черевки так, щоб утворився напуск: якщо змія буде кусати, то прокусить тільки тканину штанів, а не шкіру.

Як зрозуміти, що вкусила саме

отруйна змія? Побачивши на шкірі дві ранки, з яких точиться кров: отрута гадюки спричиняє крововилив і місцеве омертвіння тканин. Біль від укусу наростає. За крововиливом іде затікання. При потрапленні зміїної отрути в кров загальна реакція може розвинути одразу або через якийсь час — півгодини, годину. Найчастіше це відбувається через 15–20 хвилин. З'являється в'ялість, головний біль, нудота, інколи блювота, пришвидшується пульс, паморочиться голова. На щастя, попри те, що отрута гадюки досить сильна, летальні випадки трапляються рідко.

Що робити, якщо вас укусила гадюка? По-перше, не панікувати. По-друге, якщо є можливість, якомога скоріше покинути ліс і потрапити до найближчого медичного закладу. Потерпілому треба забезпечити горизонтальне положення. З місця укусу необхідно видалити перші краплі крові та якнайшвидше відсмоктати отруту, постійно її випльовуючи. Але тим, у кого є ранки на губах та в порожнині рота, роботи це заборонено.

Якщо змія укусила в ногу, треба прибинтувати її до другої ноги та, підклавши що-небудь під кінцівки, злегка підняти їх. Замість бинтів можна використовувати одяг чи хустки. При укусі в руку необхідно зафіксувати її в зігнутому положенні. Щоб прискорити виведення отрути, дайте потерпілому багато пити. Якщо привезли потерпілого додому або взагалі є доступ до лікарських препаратів, рану слід обробити 5-відсотковим спиртовим розчином йоду чи одеколоном, спиртом. Можна накласти асептичну пов'язку з гепариновою маззю або маззю Вишневського. При сильному болю дайте 1–2 пігулки анальгіну, баралгіну або інших знеболювальних засобів.

Попри усталену думку, не можна накладати джгут, адже він не перешкоджає всмоктуванню і поширенню отрути в організмі. Крім того, порушує кровопостачання в кінцівці та прискорює омертвіння тканин, зумовлює накопичення продуктів розпаду в ураженій ділянці та різке погіршення стану хворого після зняття джгута. Також забороняється розрізати рану чи припікати її вогнем або хімічними речовинами. Варто пам'ятати: що ближче укус до голови, то він небезпечніший. І що швидше потерпілий потрапить у руки лікаря, то більші шанси уникнути ускладнень і загрози життю. В жодному разі не можна відмовлятися від допомоги медиків. Навпаки, треба якнайшвидше викликати карету «швидкої» або знайти інший спосіб потрапити в заклад охорони здоров'я. Гадюки кусають лише захищаючись, тож, побачивши тварину в лісі, не провокуйте її, а обережно відійдіть убік. Пам'ятайте, що ваша безпека залежить лише від вас.

Наталія ХВЕСИК

## Як поліпшити обмін речовин

Людей, які можуть їсти все, що захочуть, коли захочуть і при цьому не поправляються, — досить мало. У більшості з нас обмін речовин не досконалий. Але, щоби з'їдені за день калорії швидше спалилися, потрібно трошки допомогти своєму організму.

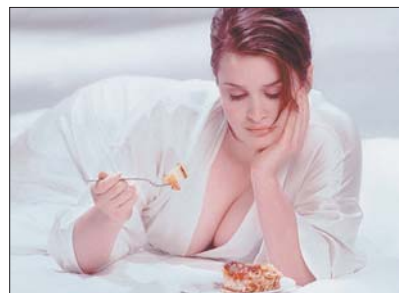
**Снідайте.** Обмін речовин сповільнюється до ночі, коли ми не їмо протягом 9–12 годин. І, відмовляючись від сніданку, ви тим самим сигналізуєте своєму метаболізму, щоб він не активізувався, продовжував спати, відповідно організм вирішує, що йому потрібно поберігати енергію до надходження їжі. Сніданок же стимулює метаболізм, нагадуючи, що йому пора почати свою роботу.

**Пийте зелений чай.** Цей напій — джерело корисних речовин. Але головне — в зеленому чаї містяться поліфеноли, які очищують печінку, допомагаючи організму позбавлятися від токсинів, і жироспалювальні речовини, які забезпечують ефективнішу роботу обміну речовин.

**Їжте уважно.** Зосередьтеся не на тому, що ви їсте, а на тому, як ви це робите. Процес травлення починається з того моменту, коли ви відчули запах страви. Тому не перекушуйте, втупившись у монітор комп'ютера, не вечеряйте перед телевизором і не снідайте з газетою або журналом перед тарілкою. Зосередьтеся на процесі споживання їжі, їжте не кваплячись і ретельно пережовуючи.

**«Дієтичні» прийоми.** Обмін речовин вас винагородить, якщо ви щоранку снідатимете вівсяною кашею. А щоб не було нудно, використовуйте добавку у вигляді фруктів, натурального йогурту. Свіжий сік уранці також є відмінним початком нового дня (можна розбавляти фреш водою, якщо він занадто солодкий).

**Спалюйте жир фізичними вправами.** В якій пору доби — уранці або ввечері — ви виділите час для фізкультури, великого значення не має. Хоча ранкова заряд-



ка допомагає запустити роботу організму та вибудувати рівень ендорфінів, які на весь день забезпечать позитивні емоції і гарний настрій. Але, з іншого боку, близько 6-ї години вечора м'язи максимально в тонусі, тому менша ймовірність отримати розтягнення або удари при заняттях спортом. До того ж у цей час організм на піку бадьорості, а це означає, що калорії спалюються швидше. Що активніше ви виконуєте вправи, то швидше збільшується м'язова маса, а значить, зменшується жирова. Що більша м'язова маса, то інтенсивніший метаболізм, так як калорії витрачаються для нарощування м'язів, а не для накопичення жиру.

**Ходіть пішки.** У вас зовсім немає часу для прогулянок або занять фізкультурою? Використовуйте доступні способи. Наприклад, не користуйтеся ліфтом удома та в офісі. Якщо ваш офіс або квартира розміщені дуже високо, то можна кілька поверхів пройтися сходами, решту — на ліфті. Можна підніматися на ліфті, а спускатися по сходах. Точно так само з громадським транспортом — хоча би кілька зупинок до будинку або роботи кожного дня проходите пішки. Організм обов'язково віддячить вам стрункою фігурою та гарним настроєм.

**Не ігноруйте вітаміни та мінерали.** Кальцій, цинк, селеніум прискорюють обмін речовин і стимулюють роботу лімфосистеми. Порадьтеся з дієтологом, які вітаміни підходять саме вам.

## Сім захворювань, при яких помічна чорниця

**Чорниця** — це унікальне поєднання приємного смаку і неймовірної користі. Таке трапляється не так уже часто.

Ці ягоди у свіжому та сушеному вигляді містять величезну кількість вітамінів і мікроелементів. Недарма наші предки називали їх молодильними ягідками.

Головне, що треба пам'ятати, — ця ягода вибирає в себе все, тому її важливо збирати в екологічно чистих районах.

Отже, кому корисна чорниця?

**Захворювання шлунково-кишкового тракту**

При недугах шлунково-кишкового тракту чорниця — одна з небагатьох ягід, які можна їсти у великій кількості. Більше того, пектин, що

міститься в чорниці, ефективно та м'яко почистить кишечник від шлаків.

**Група ризику по онкології**

Чорниця — відмінний антиоксидант і є хорошою профілактикою раку. Ця скромна польська ягідка — безперечний чемпіон за кількістю корисних речовин, які запобігають утворенню пухлин.

**Дієта**

Завдяки великому вмісту пантотенової кислоти чорниця може стати кращим помічником для тих, хто хоче схуднути.

**Часто хворіють діти**

Ця цілюща ягода — джерело вітамінів А, С, РР і групи В, а також магнію, фосфору, калію, заліза та міді — все це допоможе імунітету

чинити опір хворобам!

**Кашель**

Чорниця чудово справляється з кашлем і застудою, так як є природним антибіотиком і антисептиком. При застуді можна застосовувати і плоди, і листя цієї рослини у вигляді відвару.

**Діабет**

Ця ягода здатна знизити рівень цукру і підтримати організм хворої на діабет людини. Також вона стане відмінною профілактикою цієї небезпечної недуги.

**Серцево-судинні захворювання**

Чорниця очищає та зміцнює судини. Ця її властивість незамінна при всіх серцевих недугах.

Їжте чорницю на здоров'я!