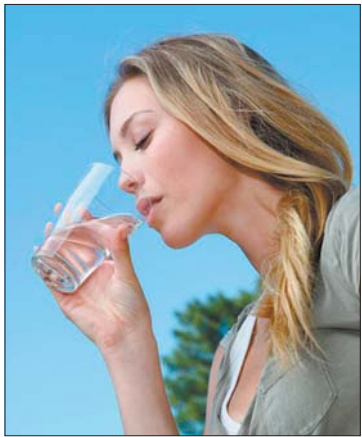


Затверджено новий список ліків, для купівлі яких не потрібен рецепт

Міністерство охорони здоров'я України затвердило новий перелік лікарських засобів, дозволених до застосування в Україні, які відпускаються без рецептів із аптек та їхніх структурних підрозділів. Відповідний наказ відомства № 283 від 18 травня зареєстровано на сайті Верховної Ради. Новий список містить 3172 препарати, які зареєстровані у Державному реєстрі лікарських засобів станом на 2 лютого 2015 року.

**Натуральна косметика небезпечна**

Натуральні компоненти в екокосметиці можуть виступати дуже агресивними алергенами. Наприклад, багато рослинних екстрактів викликають алергію, подразнюють шкіру, забивають пори та підвищують чутливість до сонця (а це ризик опіків і пігментації). До них належать ефірні олії, троянда, м'ята, анеліка, спеції, цитрусові, евкаліпт, лаванда, розмарин, дубова кора, ялинова хвоя, сандалове дерево. Але тут усе індивідуально. Тому органічну косметику, як і будь-яку іншу, необхідно тестувати.

Вчені уточнили, коли та скільки потрібно пити води

Організму людини потрібно як мінімум два літри води на добу. Такого висновку дійшли вче-

ні після серії досліджень, передає інформгентство «Росбалт». Відомо, що людський організм на 80% складається з води. Й усі життєво важливі процеси не обходяться без її допомоги. Саме тому людині потрібно постійно поповнювати свої «водні резерви», а це більше двох літрів води на добу, зазначають експерти. Дослідники також розповіли, коли саме потрібно пити воду. Бажано — як тільки людина прокинулася. Під час сну в організмі відбуваються певні реакції, під час яких втрачається близько 800 мл рідини, після чого йому потрібно відновити запаси для підняття тону. Крім того, вчені вкотре нагадують: воду потрібно пити за 30 хвилин до прийому їжі, уточнюючи, що соки, чай, кава в якості альтернативи воді не годяться.

Контрольний постріл по грибку нігтів: поради фахівців

Ви вже придивляєтеся до нової колекції відкритих босоніжок, але — о, жах! Знову бачите поживний ніготь на великому пальці ноги! Але ж цього просто не може бути, адже всього півроку тому ви закінчили курс лікування грибка нігтів і здавалося, що все в повному порядку.

На жаль, я дуже часто чую такі історії не тільки від молодих дівчат, що приходять до мене на прийом, а й від солідних бізнесменів, спортсменів, людей абсолютно різного віку та професій. Так, ця проблема набуває все більшої актуальності рік від року, як показує моя лікарська практика. Ви лікуєтеся перевіреним засобом місяць, два, три. І, здавалося б, хвороба відступає. Ніготь знову сяє здоров'ям, нема неприємного запаху і розшарування шкіри навколо. Раптом через рік ви знову бачите добре знайомі вам симптоми. Руки опускаються, настрої зникає в одну мить.

Чому так відбувається та що з цим робити? Спорі грибка, які викликають оніхомікози й інші види епідерміфії (так по-науковому називаються грибкові захворювання нігтів і шкіри), з плином часу стали виробляти стійкість до відомих на сьогодні препаратів. Багато хто з моїх пацієнтів на власному досвіді стикався з тим, що популярний препарат, який раніше завжди допомагав у боротьбі з грибком нігтя, просто перестав працювати. І річ тут не в підробці або поганій якості. Просто більше він не ефективний саме для вас.



Кажучи простою мовою, грибок, два-три рази переможений одним засобом, на четвертий виробляє до нього стійкість, яка дозволяє йому і далі розвиватися у вашому організмі. Таким чином, виникає доцільність зміни препарату і проведення профілактичних курсів терапії після основного лікування. Як лікар, скажу, що це необхідно, оскільки будь-яке грибкове захворювання схильне до рецидивів через недостатню кількість, стреси, ослаблений імунітет. І найчастіше рецидиви виникають у перший рік після основного лікування. На сьогодні існують зовнішні лікарські препарати, які ефективніші та безпечніші від таблетованих форм і до того ж мають принципово новий механізм дії, завдяки якому вдається уникнути стійкості грибків.

Зміна препарату необхідна, адже кожен день неефективна терапія віддаляє вас від сонця, босоніжок і сандаль.

Галина РУБІНОВА

Лимон корисний для серця та судин

Всім відомо, що лимон — чудовий помічник при застудах та незамінний, коли мова йде про проблеми з імунітетом. Але не менш потрібний він тоді, коли ви хочете привнести в порядок свої судини. Далі — кілька рецептів.

100 г очищеного часнику перемолоти й залити соком із 6 лимонів. Усе перемішати і покласти в банку, закрити марлею. Зберігати в прохолодному місці. Приймати по 1 ч. л., запиваючи теплою водою.

8 лимонів, 400 г часнику, 4 кг селери (листя і корінь), 400 г хрону пропустити через м'ясорубку, скласти в банку, закрити марлею, витримати 12 год у теплі (30°C), помстити в холодильник на 3 дні. Віджати сік і пити по 1 ч. л. тричі на день за 15 хв до їди.

2 лимони пропустити через м'ясорубку, залити медом, настоювати 6 днів. Суміш треба з'їсти повністю протягом дня рівномір-

ними порціями (цього дня нічого не їсти). Через 2 дні підготувати ще настою і влаштувати таке ж часткове голодування. Артеріальний тиск знижується після 3-4 курсів.

2 лимони і 2 апельсини розрізати на частини, видалити кісточку та пропустити через м'ясорубку. Масу змішати із 2 ст. л. меду, витримати 1 добу в скляному посуді в кімнатних умовах, а потім поставити в холодильник. Приймати по 2-3 ч. л. на день із чаєм або перед їдою.

Перемолоти на м'ясорубці 500 г лимонів зі шкіркою (без кісточок), 500 г журавлини, 500 г очищених від насіння плодів шипшини, додати 500 г меду, все перемішати. Настоявати 1 добу в щільно закритому посуді. Приймати по 1 ст. л. 3 рази на день за 15 хв до їди. Зберігати в холодильнику.

Бережи очі влітку

«Але до чого тут літо?» — спитаєте ви, адже очі треба берегти все життя, а не тільки влітку. Тим паче, що літо — пора канікул для школярів і студентів, а для людей, чия праця пов'язана з навантаженням на зір, — пора відпусток, а отже, хоч і не тривалого, але відпочинку для очей. От саме в цьому і криється небезпека. Адже з'являється надлишок вільного часу, який більшість людей проводить за комп'ютерами та перед екранами телевізорів.

Навіть вирушаючи на пляж чи на шашлики, молодь усе одно бере туди планшети і телефони, щоб посидіти в Інтернеті. На випадок, якщо буде сумно в компанії. Знаючи, що вранці не треба йти на заняття, багато хто засиджується в соцмережах до ранку. А вранці — червоні та запухлі очі, світлобоязнь, мішки і/чи синці під очима. З часом предмети втрачають чіткість і доводиться мружитися, щоб побачити потрібне. Ці явища — перші ознаки зниження зору. Очевидно, що користі з такого дозвілля небагато. Тож, щоб 1 вересня або після закінчення відпустки не довелось купувати окуляри, радимо вам прислухатися до викладених нижче порад.

Навантаження на очі зведіть до мінімуму. Рекомендований час для праці за комп'ютером становить максимум одну годину в день для дітей від семи років і не більше 2-3 —

для дорослих. Намагайтеся дотримуватися цих норм, пам'ятаючи, що таким чином ви убережете себе ще й від опромінення, якого завдає будь-який електроприлад. Не виходить із якихось причин? Робіть бодай перерви: 10 хвилин після першої години роботи за монітором і 15-20 — через кожну наступну годину.

Шукайте заміники комп'ютеру. Хочете спілкуватися із друзями? Замість того, щоб писати десятки повідомлень в Інтернеті, краще подзвоніть. Ідеальний варіант — забирайте їх із собою на прогулянку або деінде. Хочете дізнатися новини? Ввімкніть радіо: зможе водночас слухати і робити інші справи.

Висипайтесь. 2-3 години сну очам недостатньо для відпочинку, навіть якщо вам здається, що ви виспалися за такий короткий час.

Віддайте перевагу чомусь кориснішому, ніж «зависання» в Мережі. Приберіть у квартирі, приготуйте обід, перевірте, чи в порядку вазони/клумба/город тощо. Запишіться в спортзал, знайдіть собі нове хобі, позасмагайте, врешті-решт. Соцмережі та комп'ютерні ігри нікуди не зникнуть, а от літо мине. Не позбавляйте себе приємних спогадів про найкращу пору року.

Між комп'ютером і книгою обирайте книгу. За статистикою, текст із екрана читається на 25% повільніше, ніж роздрукований, і

сприймається значно гірше. Однак не варто брати книгу на пляж: сторінки відбиватимуть сонячне світло та засліплюватимуть вас, шкодячи очам.

Слухайте аудіокниги. Це надзвичайно зручно: очі відпочивають, а ви духовно збагачуєтеся. Крім того, в Інтернеті можна знайти звукові книги до смаку, не витрачаючи кошти на паперові.

Не шкодуйте грошей на хороші окуляри від сонця. Існує думка, що пластикові скельця не захищають від ультрафіолетового випромінювання. Скло насправді теж не забезпечує абсолютного захисту. Тому будь-які окуляри обов'язково повинні мати додаткове захисне покриття, про що варто запитувати у продавця. Якщо в окулярах вам усе одно доводиться мружитися, не задумуючись купуйте інші, темніші. Ці вам точно не підходять. Інакше ризикуєте втратити зір.

Не читайте і не працюйте з дрібними деталями у напівтемряві. Фільми теж варто дивитися при увімкненому світлі. Таким чином вам не доведеться зайвий раз напружувати зір. Очі подякують за це.

Використайте літній період для збагачення організму продуктами, корисними для зору. Сюди входять чорниця, морква, петрушка, абрикоси, глід, шипшина, шпинат, брокколи тощо. У поєднанні з молоком, сиром, сметаною та морепродуктами вони дають чудовий лікувальний ефект.

При зниженні зору не зволікайте. Якщо ви помітили, що очі стали стомлюватися швидше, вам усе частіше доводиться мружитися, щоб роздивитися якийсь об'єкт, зверніться до фахівця. Як правило, перш ніж призначити окуляри, лікар випикує краплі. Якщо повернувся часно, ефекту від крапель буде достатньо для відновлення зору. Врахуйте, що при їх використанні навантаження на очі значно обмежуються або взагалі забороняються. Ліки максимально розширюють зіницю, тож людина навіть при бажанні не зможе ні добре роздивитися щось зблизька, ні повноцінно працювати, бо такі спроби викличуть біль і дискомфорт у очах. Тож краще пройти лікувальний курс до початку навчального семестру чи робочих днів.

Наталія ХВЕСИК

Оливкова олія — один із кращих інгредієнтів рецептів краси

Олію із маслин по праву вважають одним із найкращих інгредієнтів для приготування доступних засобів із догляду за шкірою в домашніх умовах, так як вона містить безліч корисних речовин і вітамінів, що благотворно впливають на стан шкіри.

Річ у тому, що оливкова олія володіє здатністю не просто зволожувати і живити шкіру, а ще й робити її підтягнутою, гладкою, пружною. Особливо вона славиться своєю властивістю попереджати появу розтяжок на шкірі та перших зморщок, тому переоцінити користь оливкової олії для жінок просто неможливо.

До вашої уваги три найкращих рецепти краси з оливковою олією.

Лосьйон із соком лимона й оливковою олією для жирної шкіри. Для його приготування потрібно змішати по 3 ст. л. олії та соку лимона, додати половинку чайної ложки харчової соди і стільки ж води з екстрактном троянди. Вранці приготуйте лосьйон (такого обсягу вистачає на день), умийтеся з милом або скрабом і нанесіть приготований засіб за допомогою ватного диска на обличчя, а через хвилину змийте теплою водою і протріть шкіру ку-



биком льоду. У вас лишиться трохи лосьйону, а щоб він не зісувався, поставте його в холодильник у скляному посуді. Перед сном повторіть процедуру. Це відмінний превентивний рецепт для літа, тому що в цей період більшість жінок скаржаться на жирний блиск шкіри.

Засіб для шкіри навколо очей. Готувати нічого не треба, просто підігрійте олію до кімнатної температури і нанесіть її подушечками пальців на ділянку навколо очей. Потім приляжте і відпочиньте із заплюсненими очима, а через хвилину двадцять можна прибрати надлишки олії звичайною паперовою серветкою. Найкраще оливкова олія діє

на шкіру навколо очей уночі, тому робіть процедуру перед сном. Усього за два-три тижні ви побачите, що зморшки стали менш помітними.

Оливкова олія проти розтяжок і целюліту. Ви можете робити самомасаж проблемних ділянок шкіри з оливковою олією, додавши в неї морську сіль, цукор, ефірні олійки цитрусових, натуральну каву і так далі. Додаткові інгредієнти зроблять свій внесок у відновлювальний ефект для пошкодженої шкіри. В оливковій олії містяться вітаміни Е, який власне і бере участь у процесі регенерації, тому результат буде помітний уже через кілька тижнів процедур.