

**Сидяча робота сприяє  
розвитковій раку**

Канадські вчені провели ряд експериментів і з'ясували, що в результаті сидіння протягом 2–10 годин на день у крові знижується рівень «хорошого» холестерину. Також зростає вміст цукру, виникають чинники, що сприяють розвитку остеопорозу. У жінок, які сидять на робочому місці по 7 годин, збільшується ризик виникнення ракових захворювань на 10% порівняно з тими, хто сидить не більше трьох годин. Крім того, багатогодинне сидіння призводить до ожиріння.



**Швидкі дії «відключають»  
пам'ять**

Учені з'ясували: якщо людина змушена виконувати швидку дію у відповідь на зовнішній подразник, наприклад, різко загальмувати, коли дорого перебігає собака, її пам'ять не фіксує те, що відбувається навколо. Автори дослідження стверджують: різкі та швидкі дії у відповідь на зовнішній подразник заважають роботі частини головного мозку, що відповідає за формування пам'яті. Чому так відбувається, вчені поки сказати не можуть, але збираються продовжувати свою роботу.

**Популярні знеболювальні препарати  
вбивають тисячу людей щорічно**



Якщо раніше при головних болях (і не тільки) ми використовували такі безпечні препарати, як цитрамон або анальгін, то зараз найчастіше користуємося ліками, основною активною речо-

виною яких є ібупрофен або диклофенак. Так, вони дійсно швидше починають працювати, але тривале їхнє застосування небезпечно для здоров'я і може призвести до смерті — вивчені фахівці, які опублікували свої висновки в журналі The Lancet. Згідно з проведенням дослідження, виявилося, що 1 000 людей щорічно помирає від передозування або неконтрольованого застосування цих ліків. Обидва перераховані вище препарати відносяться до категорії НПЗП: нестероїдних протизапальних препаратів, а однією з їхніх складових є хімічно перероблений нафтопродукт. Саме він є причиною смертності від цих препаратів.

**Одна вправа, яка вирівнює вашу спину**



Ця вправа розроблена японцями. Виконуйте цю вправу кілька разів на тиждень.  
1. Скрутити з рушника тугий валик завдовжки не менше 40 сантиметрів і завтовшки 7–10 сантиметрів. Перев'язати валик міцною ниткою, щоб не розмотався.  
2. Сісти на тверду горизонтальну поверхню (м'яке ліжко не підійде, краще лежати на кушетці, масажному столі або просто на туристичному килимку на підлозі).  
3. Акуратно опускаємося на спину, притримуючи валик руками так, щоб він лежав під попереком — рівно під пупком. Це важливо.  
4. Ноги кладемо на ширину плечей і зводимо стопи разом — так, щоб великі пальці торкалися один одного, а п'яти були на відстані 20–25 сантиметрів.  
5. Заводимо прями витягнуті за голову руки, повертаємо їх до-

нями вниз і з'єднуємо між собою мизинцями. Поза досить незручна, — якщо вам складно випрямити руки повністю, не страшно, нехай лежать, як виходить. Головне, щоб стикалися великі пальці та мизинці рук.  
6. Лежимо в такому положенні 5 хвилин. Якщо все зроблено правильно, ваш скелет почне негайно приймати природну для нього форму — і ви відчуєте, як живіт «втягується» всередину тіла. Протягом цього процесу може бути болісним. Якщо вам складно відразу витримати п'ять хвилин, починайте з хвилини-двох, щодня збільшуючи час «відпочинку на валику». Результати стануть помітні доволі швидко.  
За час кожного сеансу кістки та суглоби трохи зсовуються з місця, тому вставати з рушника потрібно дуже акуратно, без різких рухів.

**Морква як прикорм для дітей**

Помаранчевим кольором гарбуз і морква зобов'язані пігменту бета-каротину. В організмі людини бета-каротин під впливом травних соків перетворюється на вітамін А (ретинол). Цей вітамін надзвичайно корисний: він нормалізує обмін речовин, необхідний для росту нових клітин, відіграє важливу роль у формуванні зубів і кісток. Дитина, яка отримує достатню кількість бета-каротину, менше хворіє, адже вітамін А підвищує захисні сили організму та допомагає боротися з інфекціями. Бета-каротин, зміцнюючи сітківку очей, сприятливо діє на зір, а також на шкіру та слизові. При нестачі вітаміну А діти починають більше хворіти, повільніше ростуть, у них суха шкіра. Але і його надлишок теж шкідливий: порушуються функції печінки, і шкіра людини жовтіє, з'являються нудота, блювота, безсоння. Тому тут важливо дотримуватися «золотої середини».  
**Морква.** Вводити морквяне пюре в раціон дитини педіатри радять не раніше 5 місяців. Річ у тім, що морква належить до продуктів, які досить часто викликають алергічні реакції в дітей. Спочатку краще «познайомити» малюка з ка-

бачком, цвітною капустою і лише потім можна спробувати дати дитині трохи морквяного пюре, стежачи за реакцією крихти на новий продукт.  
Це ж стосується і морквяного соку: його починають давати немовлятам не раніше 4,5–5 місяців. Якщо дитина страждає на алергію або схильна до неї (наприклад, якщо її батьки — алергіки), то «знайомство» з морквою краще відкласти на більш пізній час — коли малюкові виповниться 7–8 місяців. Крім бета-каротину, морква також містить інші потрібні речовини — вітаміни А, С, Е, а також натрій, калій, кальцій, фосфор, фолієву кислоту. Морква позитивно впливає на травний тракт, виявляє легку послаблювальну дію при закрепах, вбиває шкідливі бактерії, які можуть міститися в кишечнику. Але, яка б не була корисна морква, зловживати нею не слід. Не можна щодня давати дитині морквяний сік або морквяне пюре, інакше це може погано вплинути на її печінку. Краще пропонувати такі страви малюкові кілька разів на тиждень. Щоб організм дитини краще засвоював бета-каротин, моркву варто готувати з невеликою кількістю жиру.

**Як зберегти серце здоровим**



Мати здорове серце сьогодні вдається не всім. Для багатьох це розкіш, а все тому, що умови існування практично не призначені для нормального щасливого життя людей.  
Погана екологія, радіація, тютюнопаління та алкогольна залежності, неправильне харчування, пов'язане з тим, що в людей просто не вистачає грошей на продукти, які приносять користь здоров'ю. Власне тому складно зберегти своє серце абсо-

лютно здоровим, але медики впевнені, що, виконуючи деякі правила, ви не будете скаржитися на болі в серці та будь-які захворювання серцево-судинної системи.  
**Більше рухайтесь.** Недарма кажуть, що рух — це сила. Активний спосіб життя підтримує молодість і здоров'я серця, а відсутність руху породжує швидке старіння й ослаблення серцевих м'язів, що в майбутньому призведе до серйозних захворювань. Тут важливо знати міру та не перестаратися, навантаження на

організм і серце має бути помірним, інакше ви тільки нашкодите собі. Якщо ви фізично втомилися, то дозволяйте собі трохи відпочити, а потім знову продовжуйте робити те, чим займалися. Наприклад, ви робите ранкову пробіжку і в якийсь момент вже розумієте, що бігти немає сил, тоді краще відразу почніть швидко йти, потихеньку зменшувати темпи, а потім і зовсім зупиніться. Трохи відпочивши, ви можете знову побігти, але вже з новими силами.  
Народна медицина говорить про те, що для здорового серця людини не потрібно приймати лікарських препаратів, досить замінити чай на настій глуду. Експерти впевнені, що ця лікарська рослина має потужну силу та захисну функцію для серця. За допомогою настою з глуду ви забудете про те, що таке підвищений артеріальний тиск. До речі, глід очищає кров'яні судини від холестерину, тому настій з нього найімовірніше корисний для серця.  
**Харчування** має величезне значення не тільки щодо серцево-судинної системи, а й усього організму загалом. Саме для серця корисні продукти, у складі яких є калій. Найдоступніші з них: банани, чорнослив і курага, какао, горіхи та боби. Варто відзначити, що, крім калію, серце та судини потребують вітаміну С, який має зміцнювальні та захисні властивості. Цей вітамін ви знайдете в зелені, цитрусових, яблуках, капусті тощо.

**Перевірений засіб від геморою**

Геморої виникає, коли кровonosні судини навколо ануса або нижньої частини прямої кишки набрякають і запалюються, зазвичай — у результаті тяжких закрепів, напруги під час дефекації, вагітності (геморойдальні судини стають збільшеними через тиск на живіт, зміни в гормонах та тиск під час пологів). Геморої може бути внутрішнім, розташованим усередині ануса, або зовнішнім, який знаходиться під шкірою навколо ануса.  
**Що потрібно робити**  
Вживайте в їжу тільки продукти природного походження (овочі, фрукти, цільне зерно) та пийте багато рідини, такої, як вода і соки, щоб пом'якшити випорожнення та зменшити тиск при закрепах.  
Трав'яні лікарські засоби, такі, як гаммеліс, кінський каштан можна активно використовувати для лікування геморою. Гаммеліс має в'язучу та антисептичну властивість та може застосовуватися у вигляді компресу або крему, який потрібно наносити на область ануса, це допомагає заспокоїти геморої. Кінський

каштан має лікувальні властивості й застосовується для загоювання запальних процесів, лихоманки, артрити та інших захворювань. Аесцин — це основний інгредієнт, який був виявлений у кінському каштані. При його використанні закриваються дрібні пори на стінках судин і зменшується витік рідини в навколишні тканини. Його можна приймати як чай або місцево.  
Яблучний оцет, якщо вживати внутрішньо, допоможе зупинити кровотечу під час геморою. Змішайте дві чайні ложки яблучного оцту зі склянкою води та приймайте під час їжі. Застосування яблучного оцту місцево, на постраждалих ділянках, допоможе зупинити свербіж і печіння. Його терпкі якості також зменшують набряк кровonosних судин.  
Сірка має антибактеріальні властивості. Змішайте одну чайну ложку сірки з однією столовою ложкою вазеліну. Наносьте на область геморою два або три рази на день.  
Приймайте сидячу ванну для тепловиточного лікування геморою. Занурюйте стегна та сідниці в теплу

воду протягом 15 хвилин кілька разів на день. Переконайтеся, що вода тепла, а не гаряча, бо гаряча вода викличе подальше ушкодження тканин. Тепла вода принесе полегшення при геморойдальному дискомфорті.  
Надзвичайно ефективним є використання алое, Apis Mellifica та календули як гомеопатичних засобів для лікування геморою. Алое допомагає заспокоювати біль і кровотечу. Календула своїми лікувальними властивостями сприяє швидкому загоєнню запалення.  
Для успішного лікування геморою необхідно, щоб анус був постійно сухим. Якщо анальна область буде перебувати у вологому середовищі, то це сприятиме появі подразнення й інфекції шкіри. Щоб домогтися граничної сухості в цьому місці, потрібно періодично робити присипку ануса кукурудзяним крохмалем або дитячою присипкою, які будуть поглинати вологу. Також можна застосовувати медичну вату, яка повинна міститися між сідницями, і в такий спосіб поглинати зайву вологу.

**Атеросклероз: прості правила його профілактики**

Атеросклероз — небезпечне та важко виліковне захворювання. При несвоєчасному лікуванні можливі порушення пам'яті, зниження уваги, стомлюваність, а надалі може виникнути інсульт. Що потрібно робити, щоб ця хвороба не розвивалася.  
**Виключіть із раціону продукти, багаті на холестерин:**  
• жирну яловичину, баранину, свинину;  
• субпродукти — печінку, нирки, м'язи;  
• жирні сорти птиці — гусака, качку;  
• копчені ковбаси, паштети, корейку, грудинку;  
• тваринні жири, вершкове масло, тверді маргарини, пальмову та кокосову олії;  
• незбиране молоко, жирні кисломолочні продукти (сметану, ряжанку тощо), жирні сорти сиру;

- морозиво, пудинги, сметанні та масляні креми, тістечка, торти, бісквіти, здобну випічку, здобний білий хліб;
  - шоколад, какао, будь-які солодкі напої;
  - чіпси, смажені на невідомих жирах, смажені солоні горішки;
  - майонез, а також соуси, до рецептури яких входить сметана.
- При атеросклерозі включіть у раціон продукти, що знижують рівень холестерину в крові:**  
• рослинні олії — соняшниковою, соєвою, кукурудзяною, оливковою;  
• жирні сорти морських риб — скумбрію, сардини, оселедець, тунець, лосось, палтус;  
• вівсяну крупу, вівсяки, хліб з борошна грубого помелу;  
• мюсли, морські гребінці, устриці, міді;  
• нежирні сорти м'яса і птиці — індичку, курку, телятину, кролика, дичину;



- усі свіжі та заморожені овочі та фрукти
- сою, бобові (квасоля, горох, боби);
- зелений салат, шпинат, пеструшку, кінзу, кріп, зелену та ріпчасту цибулю, часник.