

### Корейські медики розробили новий препарат проти куріння

Препарат дозволяє поступово усувати викликані курінням захворювання системи кровообігу та органів дихання, включаючи кашель і напади астми. Як повідомляють місцеві ЗМІ, до складу препарату, виготовленого на основі природних лікарських рослин, входять такі компоненти, як порошки женьшеню та ієвльової сльози, екстракт істода тонколистого і ряд інших.



### Цитрусові захищають легені

Канадські вчені прийшли до висновку, що вітамін С, який у великих кількостях міститься в цитрусових, здатний знизити негативний вплив забрудненого повітря на респіраторну систему людини. Дослідники проводили спостереження за групою пацієнтів, які страждали хронічними обструктивними захворюваннями легень або астмою. У ході експерименту з'ясувалося, що пацієнти, в яких у крові був невисокий вміст вітаміну С, були більш схильні до розвитку хвороб респіраторної системи.

### Маски для обличчя з домашніх продуктів



Найкращий час для засвоєння масок і будь-яких косметичних процедур — з 10.00 до 12.00, з 16.00 до 18.00 і з 22.00 до 23.00.

**Натуральна маска з вівсяного борошна.** Геркулес перемолоти до стану борошна на блендері. Розмішати з водою (можна з настоєм трави), щоб отримати кашку, зручну для нанесення на обличчя. Можна потримати трохи як маску, але якщо використовуєте для вмивання вранці, то одразу потрібно змити, краще косметичною губкою.

**Маска на основі грейпфрута та кислого молока.** Добре живить будь-яку шкіру маска з м'якоти грейпфрута з додаванням чашки кислого молока. Суміш потрібно поставити в холодильник, а потім нанести на обличчя та шию на 30 хвилин. Змити теплою водою.

**Голлівудська маска.** Змолоти десертну ложку вівсяних пластивків Геркулес у кавомолці — не до борошна, а зовсім трохи, щоб

пластівці стали розміром приблизно 3–4 мм. Додати один жовток, чайну ложку меду і чайну ложку оливкової олії (саме оливкової), а також кілька крапель вітамінів А та Е в олії. Усе перемішати до однорідної консистенції та товстим шаром нанести на обличчя на 20 хвилин.

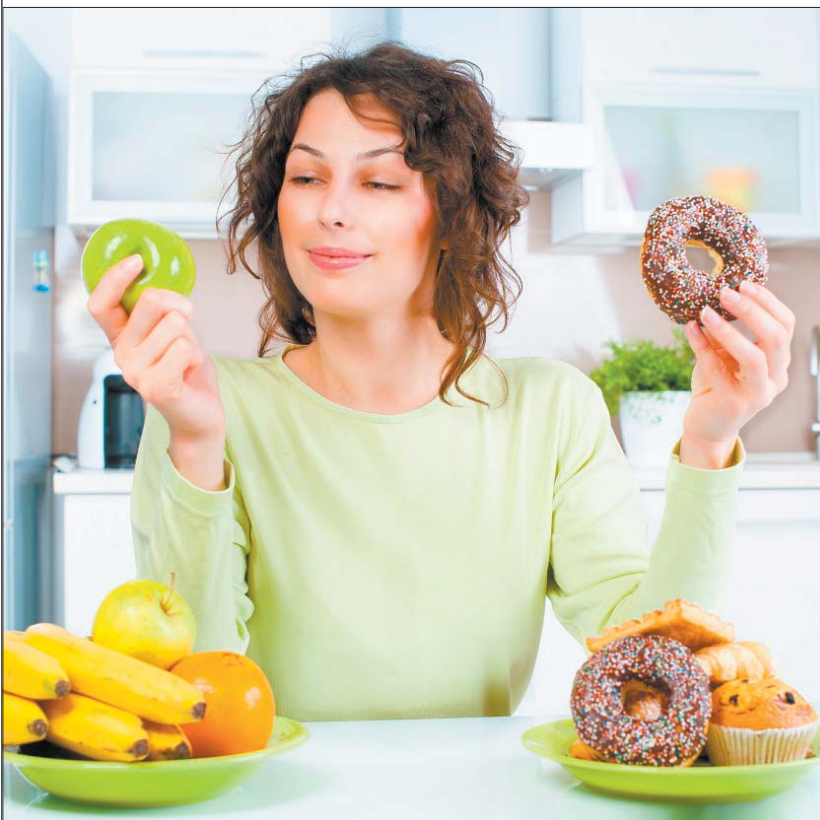
**Універсальна.** Лимон розрізати навпіл, вийняти вміст. Шкірку лимона ввернути навиворіт. З м'якоти видавити сік. У шкірку залити мед, туди ж лимонний сік, залишити постояти добу. На наступний день суміш можна наносити як маску, змити через 10–15 хвилин теплою водою. Блиск і м'якість шкіри забезпечені.

**Гарбузова від набрякості та для зволоження шкіри будь-якого типу.** Натерти сиру м'якоть гарбуза, помістити її між двома шарами марлі та накласти на обличчя. Через 20 хвилин зняти залишки маски й обполоснути лице прохолодною водою.

**Домашня сирна для всіх типів шкіри.** Змішати сир із соком апельсина, лимона або грейпфрута і залишити на обличчя на 15–20 хв.

**Вітамінна з петрушки для будь-якої шкіри.** Порізати петрушку, залити водою, довести до кипіння, охолодити та разім'яти листя в кашку. Якщо немає дрібних червоних судинок на обличчі й алергії на продукти бджільництва, то можна додати трохи меду. Нанести суміш на шкіру та накрити зверху марлею.

### Знижуємо холестерин за допомогою правильного харчування



Однією з важливих речовин, що циркулює в нашій крові, є холестерин. Він бере участь у виробництві гормонів, вітаміну D і жовчі, покращує пам'ять, бореться з інфекціями та навіть із раком. Дуже важливо, щоб він був у потрібній кількості, оскільки його рівень, нижчий або вищий за норму, веде до ряду захворювань, одне з них — усім відомий атеросклероз, який призводить до інсульту, стенокардії, інфаркту тощо. Тому наша сьогоднішня розмова про зниження холестерину народними засобами.

дить із їжею. Надмірне надходження в організм «поганого» холестерину з продуктами харчування створює проблеми зі здоров'ям.

Існує багато препаратів, які знижують холестерин, коштують вони недешево і вимагають тривалого застосування, але є й багато інших засобів, не менш ефективних у боротьбі з «поганим» холестерином.

Зниження холестерину народними засобами в домашніх умовах

Перше, на що потрібно звернути увагу, — це наш спосіб життя, малорухливість, зайва вага, шкідлива їжа, алкоголь, куріння та стреси.

Треба змінити своє харчування. У першу чергу — не вживати жирні сорти м'яса, шкіру птиці, м'зки, печінку, нирки, ковбасу, сосиски, жирне молоко, жирні сорти сиру, вершки, шоколад, маргарин та інші продукти, в яких є транс-жири, яйця (але це спірне питання, оскільки дослідження австралійських докторів доводили, що невелике вживання

яєць в їжу нормалізує рівень холестерину в крові, а більше шкоди нам приносять транс-жири — перероблені пальмова, соєва, арахісова та інші олії).

Є дієта проти холестерину. Вона включає в себе морські продукти, особливо морську капусту (ламінарію), яка добре себе зарекомендувала при регулярному вживанні.

До цього списку потрібно додати баклажани в смаженому й тушкованому вигляді, цвітну капусту, капусту білокачанну, моркву, суніці, інжир, авокадо, кавун, грейпфрут, насіння, оливки й оливкову олію, сою, овес і вівсяні висівки, сочевицю, лляне насіння, спеції. А також горіхи, як-от мигдаль, волоський, фундук, фісташки.

У раціоні має бути більше синіх, фіолетових і червоних фруктів, таких, як чорниця, гранат, смородина, журавлина, полуниця, малина, чорноплідна горобина.

Потрібно віддати перевагу червоному винограду, адже в ньому міститься речовина ресвератрол, яку використовують у медичних препаратах, що знижують холестерин. Ягоди, сік, навіть вино з червоного винограду в невеликій кількості під час їжі знижують рівень холестерину (тому й серед людей у країнах, де вирощують виноград, відзначається велика кількість довгожителів).

Але вино не рекомендують людям, що страждають серцевою недостатністю, при підвищеному тиску і тим, кому алкоголь заборонений. З'їдаючи в день 150–200 грамів ягід, пюре, випиваючи соку або нектару, можна за один місяць знизити рівень холестерину на 5–10%. Ще корисний зелений чай і каркаде, натуральна мелена кавка, настій з оливкового листа.

Велику роль відіграє боротьба із зайвою вагою і малорухливим способом життя. Слід зменшити вживання алкоголю, відмовитися від куріння. Навіть ходьба на свіжому повітрі по кілька кілометрів щодня дасть свій результат. Можна займатися зарядкою вранці, фітнесом, аеробікою, бігом, плаванням, танцями. Ще не варто забувати про боротьбу з депресіями та поганим настроєм, потрібно більше посміхатися, дивитися комедії та добре висипатися.

### Серце чоловіків і жінок старіє по-різному



Американські вчені прийшли до висновку, що серце чоловіків і жінок старіє по-різному. Виявилось, що статеві належності є одним з ключових фактів для зміни форми найважливішого органу.

Фахівці з університету Джонса Гопкінса (Johns Hopkins University) відзначають, що медики повинні індивідуально підходити до лікування серцево-судинних захворювань, оскільки серце чоловіків і жінок з віком має багато відмінностей. У ході експерименту з'ясувалося, що з роками серце чоловіка стає важчим, а також містить більше крові, ніж у жінок. Фахівці розповідають, що цей науковий проєкт був об'ємним і довготривалим.

Для отримання точних резуль-

татів знадобилося спостерігати за трьома тисячами добровольців протягом десяти років. Американські експерти відзначили, що серце в жінок не збільшувалося в масі, а тим більше не спостерігалось потовщення стінок шлуночка. Такі зміни були властиві тільки серцям чоловічої частини населення. Подібні зміни за серцем у чоловіків відбувалися, можливо, в результаті великого навантаження на серце, визначили фахівці.

Науковці рекомендують піклуватися про своє здоров'я, менше переживати через дрібниці та більше радіти життю. Дотримання таких простих рекомендацій допоможе зберегти здорове серце на багато років, відзначають учні.

### 10 причин вживати виноград щодня

Вирушаючи на ринок, не забудьте купити своїй родині гроно-друге, адже окрім відмінних смакових якостей, виноград також дуже корисний для здоров'я. Особливо для травної системи й органів шлунково-кишкового тракту. Він допомагає позбутися закріпів, усуває проблеми з кишківником. Плоди винограду — просто джерело цінних речовин. У них містяться вітаміни А, група В, С, Е, РР, К, Н і Р. А також такі мікро- і макроелементи, як кобальт, нікель, кремній, цинк, бор, хром, магній, кальцій, калій, марганець і алюміній. Виноградний сік вважають

одним із найбільш корисних. Він має тонізуючу та загальнозміцнювальну властивість. Його рекомендують пити при занепаді сил, нервовому виснаженні, він допомагає зняти втому та відновитися після фізичних навантажень. Червоний виноград особливо корисний людям, які страждають захворюваннями серцево-судинної системи. У ньому міститься рекордна кількість антиоксидантів, поліфенолів і флавоноїдів. Ці речовини сприяють нормалізації серцевого ритму, стабілізують артеріальний тиск, покращують склад крові та підвищують рівень гемоглобіну.

### Плацебо — найдешевші ліки від усіх хвороб

Проте не поспішайте до аптеки, адже жодного препарату з такою назвою там не знайдете. Це слово походить з латинської мови і буквально означає «сподобаюся». Ним називають препарати, які насправді не мають лікувальних властивостей, але лікувальний ефект (так званий «ефект плацебо») спостерігають внаслідок віри пацієнта в дієвість засобу. Застосовують у такий спосіб: хворому дають пігулки або сиропи, детально розповідаючи, яка від них буде користь. І мозок починає виробляти необхідні організмові речовини для боротьби з недугою. Найчастіше для цього використовують вітаміни або глюкозу. Так звичайна аскорбінка може позбавити головного болу не гірше дорогих знеболювальних. Перші згадки про застосування методу датуються XVIII століттям, хоча фактично він існує ще з того часу, як з'явилися перші люди. Найчастіше до нього вдаються психіатри та наркологи для лікування психічних розладів, алкоголізму, наркоманії, тютюнової та ігрової залежностей тощо. Чим більше схильний пацієнт до самонавіювання, тим кращим є ефект плацебо. Також вче-

ними доведено, що великі кольорові таблетки всі люди підсвідомо вважають ефективнішими за маленькі однокольорні. Більш помічними за пігулки здаються уколи та крапельниці, адже завдають болю, а отже, якщо лікар змушує пацієнта терпіти дискомфорт, значить, це неодмінно допоможе. Гіркий смак та неприємний запах ліків теж автоматично робить їх більш дієвими в уявленні пацієнта. Ще в Середньовіччі вважали, що чим більш неприємні на смак препарати, тим вони кращі. Тож люди лікувалися екстрактами щурів, мишей, жаб або фекалій. Очевидно, що віра в їхню силу була сильнішою, ніж безпосередня дія цих речовин. Попри те, що багато хто вважає плацебо звичайним шарлатанством, метод допомагає позбутися різних хвороб жителям усіх куточків планети. В історії медицини відомі випадки, коли хворі, завдяки несправжнім лікам та вірі в одужання, відновлювали зір, слух, долали не тільки депресію, безсоння, наркоманію, а й навіть рак.

**Плацебо не дасть жодного ефекту в такому разі:**

- якщо пацієнт хворий на шизофре-

нію чи інші хвороби, коли він не усвідомлює, що хворий;

- якщо хворому подобається бути жалюгідним і нещасним в очах оточення;
- якщо людина не довіряє лікарям і проти будь-яких лікарських втручання.

**Метод вважається виправданим у таких ситуаціях:**

- коли жодні засоби не діють;
- коли застосування необхідного препарату викликає алергію чи інші сильні побічні дії, від яких хворому ще гірше;
- коли необхідно запобігти надмірному вживанню медикаментів;
- коли людина помітно перебільшує свої страждання або лише прикидається хворим, щоб на неї звернути увагу, а насправді такою не є (властиво людям похилого віку);
- коли пацієнт дуже хоче одужати і глибоко переконаний, що це йому вдасться.

Оскільки головне правило лікарів — «не нашкодь», немає підстав відмовлятися від найдешевших ліків. Якщо плацебо не подіє, то найменш — не завдасть людині шкоди.