

здравитал

здраве и енергия от природата

Брой 50 (50), година I, 20 декември 2021 г. • ИЗЛИЗА В ПОНЕДЕЛНИК • **ТЕМАТА** Цена 1.20 лв.

Кои са причинителите на хроничната болка

Всеки изпитва от време на време болки. Всъщност внезапната болка е важна реакция на нервната система, която ви предупреждава за възможно нараняване. Когато се получи нараняване, сигналите за болка се придвижват от увредената област нагоре към гръбначния и към главния мозък.

Болката обикновено става по-слаба, когато нараняването заздравее. Въпреки това хроничната болка е различна от моментната такава. При хронична болка тялото ви продължава да изпраща сигнали за болка към мозъка ви дори след заздравяване на нараняването. Това може да продъл-



жи от няколко седмици до години. Хроничната болка може да ограничи подвижността ви и да намали вашата гъвкавост, сила и издръжливост. Това може да направи предизвикателство преминаването през всекидневните задачи и дейности.

» **Продължава на стр. 4**

Скъпи приятели,

Настъпва времето, когато поглеждаме назад и правим равностметка на отминалите дни. Времето, в което чертаем планове за следващите 12 месеца и завиваме листче с желание в очакване на коледното чудо... Точно в тези магични часове искаме да ви пожелаем много любов, здраве и красота. Истинското чудо нека бъдат семействата ви и приятелите ви - всички да сте здрави и щастливи, да се радвате заедно на празниците, да споделяте богата трапеза и да се обичате винаги.

А ние ще бъдем с вас през цялата 2022 г. и ви благодарим за това! Благодарим ви, че сте наши приятели! Весели празници!

От екипа на „Здравитал“

Кажи "НЕ" на болката!

Трибор Гама

Бабини Зъби, Жълт Кантарион и Джинджирил!



- Ограничава болки от различен произход
- Оказва благоприятен ефект при дискова херния
- Повишава общия тонус на организма
- Намалява нивата на холестерола.

- Намалява стреса, укрепва нервната система

46лв
500мг

zdravital.bg 02 402 68 42

25 ГОДИНИ
ДОВЕРИЕ, ИСТИНА И ОБЕКТИВНОСТ!



ОСТАВАМЕ ВЕРНИ НА ВАС, НАШИТЕ ЗРИТЕЛИ!

ТЕЛЕВИЗИЯ ЕВРОКОМ

EUROCOMTV

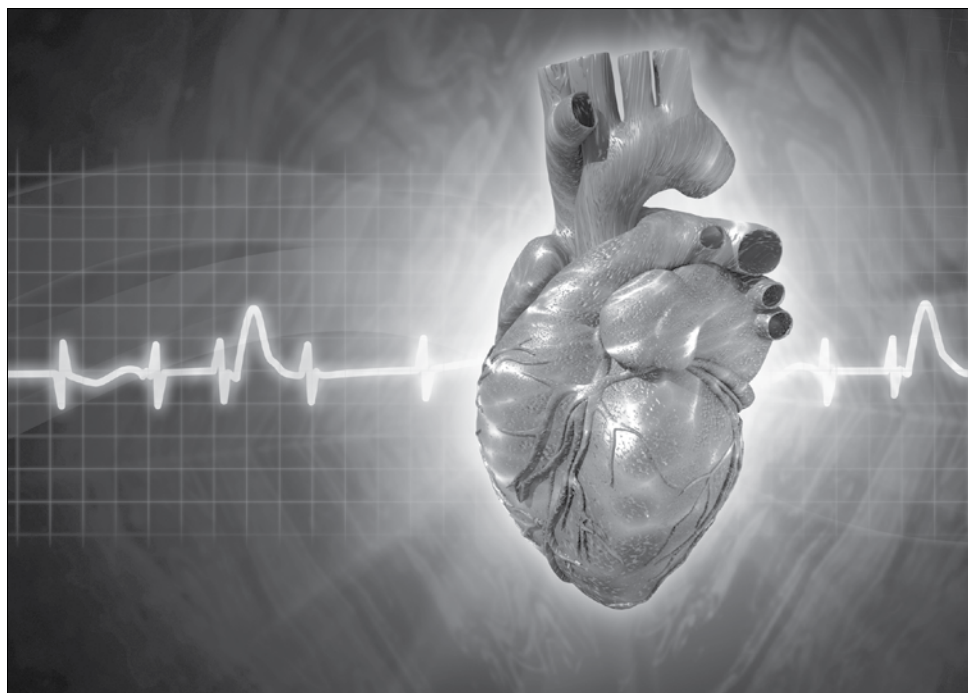


ПРОМЯНАТА В ПУЛСА Е ЗНАК ЗА СЪРДЕЧЕН ПРОБЛЕМ

Между 7 и 16% от боледувалите Covid-19 съобщават за появата на някакво аритмично събитие. Промяната в пулса - забавяне или забързване, е знак за сърдечен проблем, който може да повиши риска от сърдечна недостатъчност пет пъти, а от инсулти два пъти и половина. Така нареченото предсърдно мъждене засяга най-често възрастните хора, предупреждава Съсловното сдружение по кардиостимулация и електрофизиология.

Предсърдното мъждене е най-честата сърдечна аритмия, която може да доведе до инсулт и тромбоемболизъм, казва доц. Васил Трайков, началник на отделението по инвазивна електрофизиология в болница „Токуда“. В рисковата група попадат хора над 65 години, но има и случаи с пациенти до 30 години, предимно мъже. Съветът е консултация с лекар в случай на аритмия и промяна в пулса.

„Обикновено пациентите усещат такива пристъпи на аритмия или пък дру-



зи пациенти усещат единични прескачания. В някои случаи те биха могли да бъдат предвестник на изявата на предсърдно мъждене“.

Според статистиката между 15 и 30% от засегнатите нямат други симптоми освен аритмия. При един на всеки пет пациенти състоянието прогресира и излизането на сърцето от ритъм може да зачести. Предсърдното мъждене увеличава с пет пъти риска от сърдечна недостатъчност и с 2,5 пъти риска от инсулт.

„Някои хора нямат сериозна симптоматика. Това може да продължи дълги

години. Загубата на предсърдна контракция, на предсърдно съкращение вследствие на аритмията е предпоставка за образуване на тромби, които могат да се откъснат и да направят емболизъм и да доведат до инсулт например, който е често усложнение“, заяви доц. Трайков.

Той казва, че не всеки с тази диагноза е застрашен от усложнения. Открито навреме, това състояние може да се контролира:

„Профилактиката на емболизма и предсърдното мъждене е от особена важност и тя трябва да бъде започната своевременно

при наличие на рискови фактори за емболизъм. Затова е много важно да провеждаме скрининг за това състояние, защото много хора не го усещат“.

Рискови фактори са наднорменото тегло, прекаляването с алкохол, тютюнопушене, високо кръвно или генетична обремененост.

„Терапията буквално предотвратява инсулт. Има сериозно влияние върху развитието на болестта. Терапията е лекарства в огромния процент от случаите. Това са медикаменти, които пречат на съсирването на кръвта“.

В САЩ създадоха гъвка срещу COVID-19

Дгъвка, която намалява риска от предаване на COVID-19 от човек на човек, разработиха учени от университета в Пенсилвания, става ясно от публикувано на сайта на учебното заведение съобщение.

Учените са направили експерименти със слюнка на заразени със SARS-Cov-2 хора, добавяйки в опитните образци отгледани в лабораторни условия протеини ACE2, съдържащи се в гъвката. Установено е, че този протеин помага да се намали вирусното натоварване в слюнката на пациентите. „Вирუსът се разпространява в слюнката и ние знаем, че когато заразен човек киха, кашля или разговаря, вирუსът се разпространява и попада в организма на други хора“, отбелязва ръководителят на изследването Хенри Даниел, цитиран от Нова тв.

Дгъвката ще даде възможност вирусът да бъде неутрализиран в слюнката, като по този начин се даде лесен начин за намаляване на източника на предаване на болестта.

Изследването е още в първоначален стадий на проучване, отбелязват учените. Предстои да бъдат проведени клинични изследвания, за да се провери безопасността и ефективността на гъвката за здравето и живота на хората.

БЛС иска повишаване на цените на клиничните пътеки

Българският лекарски съюз ще поиска повишаване на цените на клиничните пътеки от следващата година.

Макрорамката на бъдещия анекс към договора с НЗОК беше обсъждана на извънреден конгрес в Пловдив. От лекарския съюз ще настояват за повече средства за интензивните грижи и акцент върху доболничната помощ пред лечението в болница.

„Да осигурим достатъчно изследвания за пациентите в извънболничната помощ и не да влизат в болница по няколко дни за един скенер например. Трябва да дадем добри цена на интензивните грижи, да дадем добри цени на дейности, които са еднократни в болниците, за да не се налага да влизат по пътеки. Същевременно гоним един баланс в цените на клиничните пътеки, за да може да се покрие предстоящата инфлация. Истината е, че ако няма минимално увеличение на пътеките, няма как да издържат нито болниците, нито доболничната помощ през следващата година“, заяви председателят на БЛС д-р Иван Маджаров.

Шумните градове съкращават живота

Шумни пътища са много повече от неудобство, смущаващо съня, откриха учените. Живеенето в близост до оживени булеварди съкращава живота, пише „Индипендънт“.

Изследователите установили връзка между рева на автомобилите по натоварените пътища и смъртността, както и риска от инсулт.

Резултатите показват, че хората, които са изложени на повече от

60 децибела, е 4% по-вероятно да умрат по-рано. Това доказва, че шумът от трафика съкращава живота. Според учените тази връзка е свързана с повишеното кръвно налягане, проблемите със съня и стреса, предизви-

кани от шума. Проучването установи също така, че възрастните, живеещи в райони с голямо движение, е 5% по-вероятно да бъдат приети в болница за инсулт, отколкото тези от по-тихи квартали.

Кръвната картина издава всяка болест

Кръвната картина е първото изследване, с което започва диагностиката на почти всички заболявания, отклонения и нарушения в организма. Именно по тази причина тя е задължителна част от профилактичните прегледи на бебета, деца и възрастни.

Най-добре е да ви вземат кръв за изследване сутрин на гладно. Но това винаги може да се спазва, тъй като се приемат и пациенти по спешност. А за биохимичните изследвания и за проверката на холестерола е важно те да се направят след 12-часов глад. Затова лекарите съветват пациенти да вечерят най-късно в 20 ч.

Докторите са категорични, че наркотици въобще не трябва да се вземат. И добавят, че ако се налага кръвни изследвания, drogата със сигурност може да им повлияе. Същото важи за някои медикаменти, кои-



то вземат диабетици например.

За да се постави точна диагноза, резултатите от кръвната картина трябва да се разчитат комплексно. Новите апарати следят 28 показателя, като сред основните са: хемоглобин, левкоцити, хематокрит, еритроцити, тромбоцити и др.

Хемоглобинът е "пълнежът" на еритроцитите (червените кръвни телца), които "носят" кислорода в организма.

Хемоглобинът има значение за окислението на

кръвта в мозъка, сърцето, белия дроб. Нивото му дава информация и за желязото в кръвта, затова трябва да е задължителен елемент на изследването.

Хемоглобинът е основен показател за появата на анемии и кръвоизливи. Анемията могат да бъдат остри и хронични. Първите настъпват при траен и ясен кръвоизлив.

Еритроцитите (носителите на хемоглобин) се повлияват от пола, възрастта, надморската височина, храната и др.

Болестното увеличаване на броя им първо издава заболяването еритропения, а като състояние се наблюдава при хронични белодробни болести, врождени сърдечни пороци, загуба на голямо количество течности и др.

Левкоцитите, или белите кръвни телца, винаги се изследват при съмнения за някаква инфекция. Задължително се изследват на гладно, тъй като след хранене е възможно нивото им фалшиво да се е повишило, което да повлияе на диагно-

стиката.

Това е показателят, който трябва да се следи в хирургичните кабинети, а издава апендицит, перитонит, гинекологичен проблем, жлъчна криза и др. Започнат ли да се понижават, инфекцията отшумява.

Хематокритът показва дали кръвта е разреждана, или е по-концентрирана. Ако той е нисък, това говори за силното ѝ разреждане, защото има много малко кръвни телца. Показателят е изключително важен за хирургите и за терапевтите. По него се разбира дали се налага кръвопреливане, или болният кърви, като по този начин се подпомага диагностиката. В доста случаи хематокритът се пренебрегва като показател, а за определени случаи е ключов.

Тромбоцитите са друг формен елемент на кръвта. Те са от значение за кръвосъсирването. Броят им издава дали да се приемат противосъсирващи

препарати, а високият им брой показва, че има наличие на тромб.

Новите хематологични апарати са с така заложен параметър, че се узнава не само броят на формените елементи на кръвта, но и какъв е "пълнежът" им, функционалното им състояние и др.

Т.нар. утайка, или скоростта на утаяване на еритроцитите за един час, е сред показателите, които издават възпалителен процес. Напоследък много се говори за отпадането на този показател, защото има нови като С-реактивния протеин, който достига по-рано издава възпалителния процес. "Но тъй като утайката най-късно се позитивира при такива условия, но и най-късно се нормализира, което означава отминаване на опасностите, клиницистите много държат на нея." По-просто казано - утайката не може напълно да се измести от новия тип изследвания.

Обездвижването е пагубно за ставите

Артрозата е хронично дегенеративно ставно заболяване, свързано с обезводняването на ставния хрущял и последвалото му износване. Когато той изтънее, костта се натоварва с несвойствена за нея функция и реагира по единствения възможен начин - да се разраства в местата с натоварване и да образува така наречените „шипове“. Те гразнят околните структури, предизвикват възпаление, оток и съответно болка.

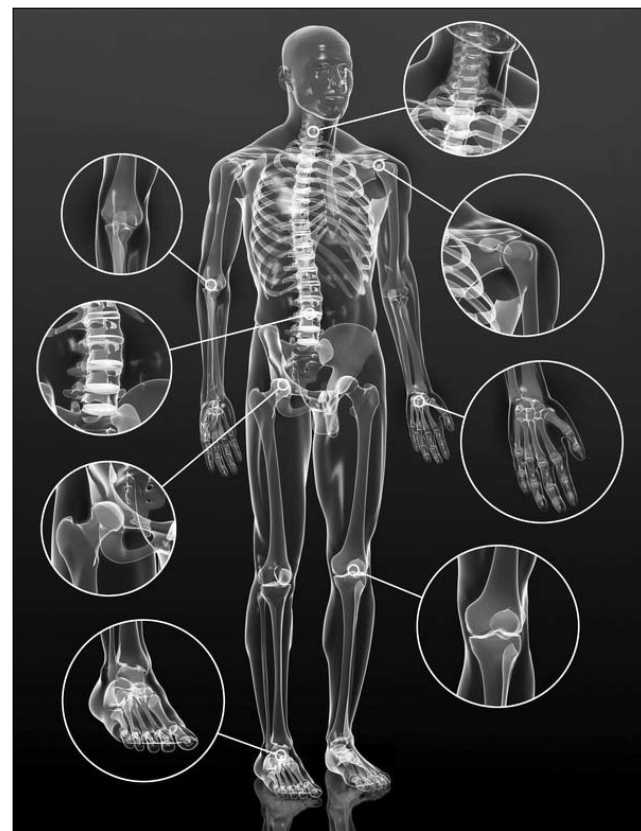
Преди време се смяташе, че хрущялът не се възстановява. Съвременните проучвания доказват, че това е един бабен и труден, но не и невъзможен процес. Естествено, не може да се регенерира 100%. Трябва да се спазва определен режим - двигателна активност, прием на много течности. Колкото по-слаба е мускулатурата, толкова повече се товари ставата и се усилва болката. Затова упражненията се правят от облекчено положение - седящо, от

лицев или тилен лег, при възможност да се прави и подводна гимнастика.

Първият и основен симптом за проблем със ставите е болката, понякога придружена с оток. Тя се появява често след натоварване - продължително ходене, тежка физическа работа. Болката в кръста понякога се предизвиква от продължително седене. Обездвижването е причина за отслабване на мускулатурата, затрудненото хранене на ставата води също до болка. Единствената

става със собствено оросяване е тазобедрената - при всички други хранителните вещества се доставят през ставната капсула чрез движението.

Много често хората не обръщат внимание в началото, търпят с години, самолечат се и в един момент са шокирани, че вече са за смяна на става. Когато ставният хрущял не е износен, напълно може да им се помогне с медикаменти, физиотерапия и прием на хондропротектори.



Кои са причинителите на хроничната болка

» **Продължава от стр. 1**

Хроничната болка се определя като болка, която продължава най-малко 12 седмици. Болката може да се почувства остра или тъпа, причинявайки усещане за парене в засегнатите области. Тя може да бъде постоянна или периодична, да идва и да си отива без видима причина. Хроничната болка може да се появи в почти всяка част на тялото ви. Болката може да се усеща различно в различните засегнати области.

Някои от най-честите видове хронична болка включват:

- главоболие
 - следоперативна болка
 - болка след травма
 - болки в кръста
 - болка при онкологично заболяване
 - артритна болка
 - неврогенна болка (болка, причинена от увреждане на нервите)
 - психогенна болка (болка, която не е причинена от заболяване, нараняване или увреждане на нервите).
- Според Американската академия по медицина на болката повече от 1,5 милиарда души по света имат хронична болка. Това е най-честата причина за дългосрочна инвалидност в Съединените щати, засягаща около 100 милиона американци.

Какво причинява хронична болка?

Хроничната болка обикновено се причинява от първоначално нараняване, като изкълчване

или изтеглен мускул. Смята се, че хроничната болка се развива след увреждане на нервите. Увреждането на нервите прави болката по-интензивна и дълготрайна. В тези случаи лечението на основното нараняване може да не разреши проблема с хроничната болка.

В някои случаи обаче хората изпитват хронична болка без предходно нараняване. Точните причини за хронична болка без нараняване не са добре известни. Болката понякога може да е резултат от основно здравословно състояние, като например:

- Синдром на хронична умора: характеризира се с екстремна, продължителна умора, която често е придружена от болка
- фибромиалгия: широко разпространена болка в костите и мускулите
- Възпалително заболяване на червата: група състояния, които причиняват болезнено, хронично възпаление в храносмилателния тракт
- интерстициален цистит: хронично заболяване, характеризиращо се с натиск и болка в пикочния мехур
- дисфункция на темпоромандибуларната система (TMJ): състояние, което причинява болезнено щракане, пукане или заключване на челюстта
- Вулводиния: хронична болка във вул-

вата, която се появява без очевидна причина.

Кой е изложен на риск от хронична болка?

Хроничната болка може да засегне хора от всички възрасти, но най-често се среща при възрастни хора. Освен възрастта други фактори, които могат да увеличат риска от развитие на хронична болка, включват:

- нараняване
- хирургическа интервенция

тервенция

■ наднормено тегло или затлъстяване

■ жените са по-склонни към хронични болки.

Как се лекува хроничната болка?

Основната цел на лечението е намаляване на болката и повишаване на подвижността. Това ви помага да се върнете към всекидневните си дейности без дискомфорт.

Тежестта и честотата на хроничната болка могат да се различават при отделните хора.

Така че лекарите изготвят планове за управление на болката, които са специфични за всеки човек. Вашият план за управление

на болката ще зависи от вашите симптоми и всички основни здравословни състояния. Медицинско лечение, промяна в начина на живот или комбинация от тези методи може да се използва за лечение на вашата хронична болка.

Лекарства и хранителни добавки за хронична болка

Предлагат се няколко вида лекарства, които могат да помогнат за лечение на хронична болка:

■ болкоуспокояващи без рецепта, включително ацетаминофен (Tylenol) или нестероидни противовоспалителни средства (НСПВС), като аспирин (буферин) или ибупрофен (Advil).

■ опиоидни болкоуспокояващи, включително морфин (MS Contin), кодеин и хидрокодон (Tussigon)

■ спазмолитици, като антидепресанти и антиконвулсанти

■ билкови екстракти под формата на хранителни добавки – една такава добавка е Трибор Гама – комбинация от бабини зъби, жълт кантарион и джиджифил, която

успешно се справя с възпаление и болка от различен произход

Справяне с хронична болка

Физическата болка е свързана с емоционална болка, така че хроничната болка може да увеличи нивата на стрес. Изграждането на емоционален контрол може да ви помогне да се справите с всеки стрес, свързан с вашето състояние. Ето някои стъпки, които можете да предприемете, за да намалите стреса:

Грижете се добре за тялото си: правилното хранене, достатъчно сън и редовните упражнения могат да поддържат тялото ви здраво и да намалят чувството на стрес.

Продължете да участвате в ежедневните си дейности: Можете да подобрите настроението си и да намалите стреса, като участвате в дейности, които харесвате, и общувате с приятели. Хроничната болка може да затрудни изпълнението на определени задачи, но самоизолването може да ви даде по-негативна представа за състоянието ви и да увеличи чувствителността ви към болка.

Доверете се на природата: Употребата на хранителни добавки, които облекчават болката и същевременно не натоварват организма, могат да са вашите най-добри приятели в борбата с хроничната болка.

Екип на „Здравитал“



Не премахвайте сами папиломите по шията



Причина за появата на папиломи е заразяването с човешкия папилома вирус, предизвикващ разрастването на епидермиса. Смята се, че над 90% от човечеството са носители на вируса. Образуването е доброкачествено, но създава много неудобства. При някои хора има единични израстъци с размери от 1-2 мм, а при други са и повече. Ако дълго време тези израстъци не се лекуват, те придобиват тъмнокафяв цвят и стават по-големи. Специалистите твърдят, че има около 100 вида разновидности папиломи, които проникват в организма чрез порите на кожата.

Папиломите могат да се появят в редица случаи, например: още от майката в момента на раждането; при докосване с инфектирана с човешки папиломен вирус кожа; от

партньор по време на сексуален контакт; чрез шалове, гедгани, огърлици, ако преди това са били използвани от човек, заразен с човешки папилома вирус; при използване на чужди хавлии; при ползване на басейни, обществени бани, сауни или плажове; при ползване на солариум.

Има латентен период, в който вирусът е в скрита форма, не се размножава и изобщо не дава никакви признаци за съществуването си. Причините за пробуждане на вируса са: отслабнала имунна система; често увреждане на кожата; тежко протичащи простудни заболявания; постоянна физическа и психическа преумора; прекаляване с употребата на цигари, алкохол, пушени и пържени храни; използването на противозачатъчни хормонални препарати; прием на анти-

биотици и др.

Тъй като тези папиломи създават дискомфорт, много от засегнатите се опитват сами да се отърват от тях чрез откъсването или превръзването с конец на папиломите, чрез използването на сок от лук, чесън, змиийско мляко, което се нанася на шията по няколко пъти на ден. Но това е твърде опасно и даже може да предизвика преобразуването на туморите в злокачествени. Понякога при подобно самолечение на мястото на единия папилом се появяват няколко или пък остават трудни за премахване белези. Затова задължително трябва да се направи изследване, да се разбере какво точно е заболяването, какъв тип са папиломите.

Диагноза може да постави само лекар специалист, той единствен може да назначи и лечение.

Нямате настроение? Потичайте десет минути

Десетминутно тичане с умерена интензивност оказва положително въздействие върху психичното здраве и подобрява настроението. Това сочат данни от изследване на японски специалисти, цитирани от електронното издание „Медикъл експрес“.

Учени от университета в град Цукуба са установили, че този вид физическа активност увеличава притока на кръв към част от мозъка, която има важна роля при контролирането на настроението и на изпълнителните функции.

Изследователите използват за целите на проуч-

ването популярен тест, отчитащ бързината, с която работи мозъкът, а също така заснемат промените в неговата активност, докато участниците изпълняват поставени им задачи. В проучването вземат участие 26 доброволци.

Резултатите показват, че след десетминутно бягане с умерена интензивност значително се намалява времето за реакция в сравнение с това преди тичането. Освен това участниците споделят, че им се е подобрило настроението.

Това откритие може да допринесе за разработването на по-широк

спектр от препоръки за лечение на психичното здраве, смята професор Хидеаки Соя, съавтор на изследването.

Доказано е, че от физическата активност има много ползи и една от тях е, че води до подобряване на настроението, но при предишни проучвания основно се изучаваше въздействието на каране на велосипед, отбелязват японските специалисти. Те обаче подчертават, че трябва да бъдат направени още проучвания.

Данните от изследването са описани в специализираното издание „Сайънтифик рипортс“.

Кажете "НЕ" на болката!

Трибор Гама

Бабини Зъби, Жълт Кантарион и Джинджирил!



- Ограничава болки от различен произход
- Оказва благоприятен ефект при дискова херния
- Повишава общия тонус на организма
- Намалява нивата на холестерола.

- Намалява стреса, укрепва нервната система

46лв
500мл

zdravital.bg 02 402 68 42

При афти в устата избягвайте сол и пикантни храни

Значително място по честота и тежест на проявите заема заболяването на устната лигавица, което се характеризира с типичен обрив, наречен афта. Напълно развитата афта представлява кръгла, овална или полигонална повърхностна ерозия или язвичка, голяма обикновено колкото лещено зърно. Централната част на афтата е покрита с материя с бяло-жълтеникав цвят, а периферията представлява яркочервен венец.

Хронично повтарящите се афти са заболявания само на устата. Самите афти се развиват като строго ограничени поражения, които се раз-



полагат на нивото на лигавицата или са леко вдлъбнати. Броят на афтите, които се виждат в даден момент, обикновено не надминава 3-4. Еволюцията на отделната афта трае около 6-7 дни, за което време тя преминава, без да остави белег.

Общата продължителност на болестта обаче е по-голяма, тъй като едни афти изчезват, а други се появяват. Афтите

се разполагат най-често по лигавицата на бузите, устните, по долната повърхност и ръбовете на езика. Те са силно болезнени - особено при дотир и хранене. Афтите се срещат във всички възрасти и в двата пола. Причините за тяхното появяване са неизвестни. Смята се, че играят роля вирусни инфекции, нервно напрежение, смущение в храносмилателната система, бакте-

риални огнища.

При наличие на афти в устата е необходимо да се регулира храненето, да се избягват подправки, солени и пикантни храни. Храната по възможност да бъде кашеста. Стомахът я червата трябва да бъдат редовни, да се лекуват гноините огнища (ако има такива). Специфично лечение няма. За локално лечение могат да се използват намазвания с 3% разтвор от боракс в глицерин, гаргари с отвара от лайка, плакнене на устата с разтвор от хлебна сода - 1 чаша вода. Храната трябва да бъде богата на витамини - С, В1, В12. Организмът трябва да се закалява.

Паметта се подобрява от кофеина

Учени гадат още един добър аргумент на любителите на кафето да не се отказват от него. Екип от университета „Джон Хопкинс“ установи, че консумацията на 200 мг кофеин подобрява паметта 24 часа по-късно. „Няма значение по какъв начин си набавяме този кофеин“ споделя авторът на изследването Майкъл Ясса, сега доцент по невробиология и поведение към Калифорнийския университет, и добавя: „Това може да бъде чрез консумацията на чай, шоколад, безалкохолна напитка – ефектът е един и същ“.

В проучването участват 160 доброволци в добро здраве, които по принцип не консумират редовно кофеин съдържащи продукти. При експеримента учените им показват серия от снимки, преди да им предложат таблетка кофеин или плацебо. На следващия ден учените проверяват до каква степен участниците си спомнят изображенията. За целта те трябвало да познаят видените по-рано снимки в тесте с подбрани нови, които се различавали в определени детайли като цвят на рамката.

От анализа на резултатите се прави изводът, че взели те кофеин успяват да видят тези малки различия. Способ-

ността на мозъка да разпознава разликите между двесте подобни, но не еднакви картини показва, че се работи с дългосрочната памет. За да разберем разликата в използването на краткотрайната и дългосрочната памет, ни дава примерът за това къде сме паркирали колата си в момента и вчера.

Изследователите измерват ефективността на кофеина при различни негови дози и откриват, че 100 мг не оказват никакъв ефект върху паметта, а същият ефект, който имат 300, се постига и с 200. Най-голямата доза е свързана и с някои неприятни странични ефекти като главоболие, нервност, поради което от екипа приемат, че оптималното количество кофеин за добро помнене е 200 мг. Това се равнява на 2-3 чаши обикновено еспreso.

Освен на запаметяването кофеинът действа благоприятно и за постигане на съсредоточаване, но не бива да се забравя, че по-високи дози от тази носят своите негативи – тревожност, ускорена сърдечна честота, високо кръвно налягане, обръща вниманието Ясса. Консумацията на кафе въобще нощно време по принцип не носи никакви ползи при повечето хора, допълва той.

Смехът помага на мозъка да работи по-добре

Смехът не само влияе на нашето настроение, но и помага на мозъка ни да работи по-добре. Това сочат изводите от изследване, в което са участвали 20 души. Те гледали смешни клипчета всеки ден в продължение на 30 минути. В края на експеримента тези хора са показали по-добри свойства на запомняне в сравнение с контролната група, на която не били пускани подобни клипчета и те рядко се усмихвали. Така било доказано, че смехът помага на работата на мозъка.

При следващи проучвания станало ясно, че смехът може да намали и нивата на стрес в организма. А както е из-

вестно, именно всекидневното напрежение е в основата на съвременните болести. Намаляването на стреса пък подобрява работата на „централния компютър“, катогорични са учените.

В компанията „Гугъл“ например има задължителна пауза за смех, подобна на обедната почивка. При нея хората спи-

рат да работят за 30 минути и започват да се забавляват. Това помага за намаляването на напрежението сред служителите и подобрява тяхната работоспособност в оставащите часове до края на деня. Смейте се, ако искате да си вършите работата по-добре, съветват учените. Според тях всеки трябва да отдели по няколко минути за шеги и закачки с колегите или да гледа клипове, за да подобри функциите на мозъка си и да изпълни всичките си работни задачи.



Народни методи за лечение

Подправките отпушват носа, пилешката супа укрепва организма

Народните методи за лечение са добре известни на голяма част от българите и се ползват активно през различните сезони. Те са особено полезни през студентите месеци на годината. Не липсват обаче и хора, които ги подценяват. Това се дължи най-вече на слабата им информираност, твърдят специалисти.

Всички българи добре знаят, че пилешката супа държи вирусите далеч от нас през зимата. Последното американско изследване доказва по категоричен начин, че карнозинът в пилешката супа е сериозна бариера срещу победобидните вируси през студентите месеци. Това е вещество, което използват атлетите, за да се представят по-добре на състезание. Учените са категорични, че карнозинът повишава издръжливостта и мускулната сила, действа като мощен антиоксидант и подмладява клетките. Освен това в пилешката супа се съдържа и много цинк, който укрепва организма, за да може да се предпази от атакуващите го вируси. Лечебната храна помага и след това - когато човек вече се е разболял. За да има максимален ефект от пилешката супа, тя трябва да се консумира всеки ден и задължително гореща с резен лимон. Заради високата



температура бактериите в горните дихателни пътища не могат да се разпространяват толкова бързо. Доказано е също така, че цинкът съкращава настинката с поне три дни.

Пикантните храни и

скилидките чесън също трябва да са в менюто ни в студентите дни. Някои хора се кънат в свойствата на чесъна, хряна, чилито и другите люти подправки. Те твърдят, че подправките отпушват носа и облекчават съ-

ществено хремата. Затова добавянето на люти сос към ястието има допълнителен ефект.

Чайовете пък успешно могат да заменят кафето през снежните месеци. Най-малкото те поддържат организма добре

хигратиран. Много добра идея е човек да държи близо до себе си кана билков чай от лайка или мента, в който може да сложите лъжица мед и няколко резена лимон. Чаят от джинджифил пък помага при лечението на кашлица и температура.

Ако човек не си пада по чайовете, може да пие много вода и пряко изцедени сокове. И децата знаят, че цитрусовите плодове са незаменим източник на витамин С. Затова чашата портокалов сок на закуска е задължителна. Плодовата салата пък е идеална за лека подкрепа следобед - тя се приготвя от половин грейпфрут, едно киви и две мандарини, като се подправя със сок от лимон. Освен от цитрусовите плодове, витамин С може да се намери и от ягоди, папаята и кивито. Чушките, броколите и бръкселското зеле също са добър източник на този ценен витамин.

Хранете се с повече протеини, съветват лекарите. Според тях има редица продукти, които укрепват организма и го правят по-устойчив на вирусната атака. Протеините дават енергия, затова е добре човек да наблегне през студентите месеци на яйцата, киселото мляко, рибата и пилешкото месо. Тези продукти ще помогнат и за сваляне на излишните килограми.

Спорт и хигиена за висок имунитет

Спортуването е задължително не само за да се влезе във форма, но и да се повиши имунитетът. Повечето хора предпочитат фитнеса. Лекарите обаче предупреждават да се внимава при излизането от залата, тъй като човек често е потен след тренировка. Студеният въздух навън може да свали и най-големия здравеняк на легло, ако не е добре облечен. За съжаление, това не е единствената опасност - гръжките на уредите във фитнеса бързо от бактерии, затова е добре да се почистят с антибактериални кърпички, преди да се пипат. Ако не ви притесняват минусовите температури навън, специалистите препоръчват тичането, бързото ходене и разходките в парка, ако разполагате с подходящи за целта обувки. Пълноценният сън също е от полза в борбата с вирусите. Учените са установили, че 7-8 часа сън са необходими, за да може човек да си почине максимално. Затова лекарите съветват да не се прави компромис с почивката през нощта, ако искаме да сме здрави.

Босилекът помага при ниско кръвно

При ниско кръвно човек може да си помогне с някои изпитани средства от народната медицина. Розмаринът, босилекът и женското биле са само част от бил-

ките, с които може да се овладее това състояние. Един от най-добрите лекове за хипотония е чудотворният босилек, който е изключително богат на витамин С, магнезий, ка-

лий и пантотенова киселина. Подправката помага за балансирането на ума, като намалява стреса. Дъвченето на листенца босилек сутрин на гладно е превъзходен лек срещу ниско кръвно.

Билката сладък корен е друг популярен лек от народната медицина при хипотония. Тя е ефективна, когато състоянието е provocirano от висо-

ки нива на хормона кортизол. Производството му се увеличава, когато тялото е подложено на силен стрес. Сладкият корен блокира ензима, който участва в производството на кор-

тизола, и поддържа здравословна функция на адреналина. Приготвя се чай от тази билка, като се накисва една чаена лъжичка от нея в чаша вряла вода за около пет минути.

Цитрусовите плодове подобряват метаболизма

Имате ли чувството понякога, че каквото и да хапнете, ви тежи на стомаха, подува се и даже ви боли? Обикновено причина за това е лошото храносмилане, което води до образуване на т.нар. шлакове. Нарушава се чревната флора, а понякога се получава и разширен стомах. От лошото храносмилане страда също и апендиксът.

А доброто функциониране на чревния тракт е много важно, защото там става усвояването на водата, солите и витамините.

Когато поемаме храна, бедна на фибри, става забавяне на перисталтиката на червата (лениви черва), чревните бактерии се размножават бързо

и произвеждат газ метан. Резултатът е: натиск върху стомаха, издуване, болки и газове.

Решението на проблема е в цитрусовите плодове! С цитрусова диета не само ще се предпазите от тези неприятности, но и в

рамките само на една седмица може значително да намалите теглото си.

Освен това ще изчистите организма си, ще подобрите чревната флора, ще премахнете болките в стомаха. Ци-

трусите плодове ще подобрят метаболизма ви и ще ви заредят с така нужните за борба с грипните епидемии витамини.

Защо да ядем плодове



Плодовете са съставени предимно от вода и прости захари (фруктоза), а те лесно се усвояват. Да не забравяме и

баластните вещества (целулозата), които са като "метла" за червата.

И още 4 причини:

Плодовете са антиоксиданти, както и зеленчуците. Останалите хранни, съдържащи животински протеини, и варивата са носители на токсини и организъм

тамини.

Плодовете са най-лесно смилемата храна, която отива директно в тънките черва.

Плодовете ни зареждат с достатъчно енергия чрез лесно усвояемите прости захари.

Кога да ядем плодове

Малко хора могат да видят, които посягат към плодотелите прости, така, не следобя като десерт или след

вечеря. Ако погледнем менюто в ресторантите, винаги плодовете са на последната страница, т.е. ядем ги, кога-

то сме вече с пълен стомах, натъпкан с хляб, мазнини, протеини. А всичко това трябва да се преработи от организма и изисква определено време за различните видове храна. С две думи, не е препоръчително да ядете плодове за десерт, защото:

Чакайки регаси, бързо ферментират в стомаха.

Храносмилането се забавя.

Наблюдава се разделно смилане на храните в стомаха.

Образува се газове в червата и се подува стомахът.

При яденето само на плодове обаче стомахът не реагира с болки и газове, напротив - смилането и асимилирането става много бързо, безболезнено и ефективно.

СЕРИЯ ТРИБОР



Здравитал
здраве и енергия от природата