

> БИОХИМИЯ

Еда – это наркотик

ЖИРНАЯ пища стимулирует выработку в организме химических веществ, похожих на наркотики – к такому выводу пришли ученые из США и Италии, поставившие ряд экспериментов над крысами.

Выяснилось, что млекопитающие «запрограммированы» на поиск жирной пищи, которая служит хорошим источником энергии: она вырабатывает в организме эндоканнабиноиды – стимуляторы нервной системы, схожие по действию с марихуаной. «Таким образом, поедание жирной пищи вызывает у нас дополнительное удовольствие, – говорит профессор Дэниэл Пиомелли из Университета Калифорнии. – И это заставляет нас потреблять больше еды, чем это требуется организму». Для нейтрализации «жирного наркотика» ученые разработали специальный препарат, блокирующий действие эндоканнабиноидов. Когда этот препарат станет доступным для людей – пока не сообщается.

> ЗДОРОВЬЕ С ВЕТКИ

Черешня – для загара и тонуса

ЭТОТ ПЛОД не перепутаешь ни с одним другим. Даже с такой похожей вишней: она кислая, а черешня сладкая. За что ее и любят дети и взрослые. А вот чем полезна эта красная витаминка и как ее правильно выбрать?

Черешня – плод дерева, достигающего десять метров в высоту, широко распространенного в южных районах Европы, в Крыму, на Украине, в Молдавии, на Северном Кавказе, в Средней Азии. За любовь птиц клевать ее черешню называют птичьей вишней. Черешня бывает раннего созревания – конец мая, среднего – июнь и позднего – июль. Форма плодов зависит от сорта: может быть круглой или сердцевидной, а цвет ягод – от желтого до черного. Ягоды черешни сочные, мясистые, с тонкой гладкой кожицей.

В состав черешни входят: аскорбиновая кислота, каротин, пектин, флавоноиды, кальций, калий, марганец, кобальт, фтор, железо, фосфор, медь, кумарин, йод, сахар, яблочная кислота, полифенол (элемент со свойствами аспирина), витамины B1, B2, A, E, PP. Черешня содержит в два раза больше железа, чем яблоки.

Доказано, что регулярное употребление ягод черешни способно уберечь нас от появления и развития раковых заболеваний.

Элемент кумарин, входящий в состав черешни, поддерживает организм в тонусе и придает бодрость выздоравливающим или ослабленным людям. Кумариновые соединения снижают порог свертываемости крови, предупреждая тем самым образование тромбов и бляшек, помогают при малокровии.

Большое количество калия полезно для страдающих гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. В темно-красных ягодах черешни содержатся каротиноиды и антоцианы, укрепляющие стенки кровеносных сосудов при атеросклерозе, а также инозит – витамин, улучшающий обмен веществ и способствующий выводу из организма холестерина.

Черешня стимулирует работу почек, оказывает мочегонное действие, способствует снижению веса и улучшает общее состояние организма. Стимулирует пищеварение, снимает боли в желудке, а также служит обезбаливающим при артрите, подагре, ревматизме. Снимает отеки.

Черешня улучшает состояние кожи, как что способствует быстрому выводу вредных шлаков из организма. Кожа становится привлекательней и выглядит моложе. Кстати, из мякоти черешни можно делать маски для лица.

Черешня насыщена цинком и медью, которые участвуют в производстве коллагена – основного белка соединительных тканей, который отвечает за эластичность и молодость тканей. С каждым годом человеческий организм вырабатывает все меньше коллагена, поэтому кожные покровы начинают увядать, сушожилы и связки теряют эластичность, хрящевые и костные ткани становятся более хрупкими. Так что лакомиться черешней нужно на протяжении всей жизни.

Ешьте ягоды черешни в целом виде и пейте черешневый сок при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта и запорах. Черешня богата микроэлементами, участвующими в процессе производства меланина, что влияет на скорость и качество загара. Ешьте черешню и не будете расстраиваться по поводу солнечных ожогов.

Если перед обедом съесть несколько ягод черешни, вы быстро почувствуете себя сытым, а организм при этом не будет нагружен лишними калориями. Такой эффект достигается за счет фруктозы, которая придает ягоде сладкий вкус, быстро усваивается организмом, превращаясь в глюкозу, – тем самым становится поставщиком энергии для организма.

Черешню небольшими порциями, примерно по 300 граммов несколько раз в день. Это спасет вас от вздутия живота. Но черешня противопоказана больным сахарным диабетом, а также людям с нарушениями проходимости кишечника. Употребление ягод может усугубить состояние больного.

Как ее хранить? Ранние сорта черешни не пригодны для хранения и заморозки на зиму. Сорта среднего и позднего созревания пригодны для сушки, заморозки, приготовления компотов, цукатов, варенья и наливки. В промышленной кулинарии из ягод черешни изготавливают компоты и джемы.

Как правильно выбирать? При покупке черешни присмотритесь к плодоножке. Она должна быть обязательно и к тому же зеленого цвета, а не желтого или коричневого. Если цвет ее далек от зеленого, значит, ягода сильно переспела, ее лучше не покупать, потому что в такой черешне уже наверняка завелись маленькие червячки.

АННА ГОРНОСТАЙ

ВОЗ уже не там

> Она в конце концов признала, что мобильник вреден

ВОЗДЕЙСТВИЕ мобильных телефонов на здоровье населения напряженно исследуется на протяжении полутора десятилетий. Несколько масштабных исследований, посвященных риску онкологических заболеваний у людей, активно пользующихся мобильной связью, привели к неоднозначным результатам.

В 2010 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) заявила о том, что собранные научным сообществом данные не позволяют сделать вывод о негативном влиянии мобильных телефонов на здоровье. ВОЗ впервые заявила о возможной связи использования мобильного телефона с развитием у человека рака мозга, сообщает агентство Reuters.

Группа из 31 ученого, представляющих 14 стран, заявила на заседании Международного агентства по изучению рака (МАИР) при ВОЗ, что пересмотр всех доступных научных свидетельств делает возможным классифицировать использование мобильных устройств как «потенциально канцерогенное».

Данное постановление может заставить ВОЗ пересмотреть рекомендуемые правила пользования телефонами, однако, по словам ученых, для того чтобы дать точный ответ относительно связи излучения мобильных с возникновением рака мозга, необходимо провести еще множество исследований.

«Пересмотрев практически все актуальные свидетельства, рабочая группа ученых классифицировала высокочастотные электромагнитные поля как потенциально канцерогенные для человека», – приводит агентство слова Джонатана Самета, главы группы ученых МАИР, занимавшихся этим вопросом. По его словам, есть свидетельства того, что «мобильное» излучение может привести к развитию глиомы – одного из видов опухоли головного мозга.

А вот то, что электромагнитное излучение мобильных телефонов оказывает значительное влияние на активность головного мозга, можно считать доказанным. И таким выводом пришли исследователи из Национального института здравоохранения США в результате эксперимента с участием 47 добровольцев. В ходе эксперимента, отчет о котором опубликован в The Journal of the American Medical Association, к голове добровольцев прикреплялись два мобильных телефона: выключенный и работающий в режиме отключения звука. Таким



образом, испытуемые не могли отличить работающий телефон от неработающего.

Метаболизм глюкозы в мозге добровольцев оценивался после 50 минут воздействия излучения телефона посредством позитронно-эмиссионной томографии. Значительное изме-

нение метаболизма глюкозы было зафиксировано в наиболее близких к антенне телефона зонах коры головного мозга – орбито-фронтальной коре и передней части височной доли. При эксперименте с включенным телефоном скорость поглощения глюкозы клетками мозга в этих зонах увеличивалась в среднем в 2,4 раза.

По словам авторов исследования, полученные ими результаты подтверждают, что излучение мобильных телефонов способно влиять на активность мозга. Тем не менее, клиническое значение этих данных остается неизвестным.

Активность различных участков коры мозга меняется постоянно, в зависимости от умственной и физической активности человека. При этом выявленные в ходе эксперимента колебания сами по себе не пред-

ставляют угрозы для здоровья. Тем не менее, дополнительных исследований требует вопрос о долговременных эффектах длительного воздействия электромагнитного излучения на ткани мозга, считают ученые.

Еще раньше организация

Environmental Working Group обнов-

ля рейтинги самых высоких и наиболее низких показателей радиационного излучения телефонов. Как ни велик соблазн оповестить мир, телефоны ка-

ких производителей возглавляют этот черный список, но удержусь. Ибо известно: из большинства таких исследований торчат уши спонсоров – тех самых производителей мобильных телефонов и смартфонов.

Зато это исследование австралийских ученых из Королевского технологического университета представляется совершенно независимым. Они выяснили, что активный обмен короткими текстовыми сообщениями приводит к помехам в мозге подростков.

За несколько лет популярность СМС-общения возросла на 89 процентов. Ученые пришли к выводу, что

активное ведение переписки путем обмена короткими текстовыми сообщениями вызывает у подростков безосновательную тревогу и беспокойство. У зависимых же респондентов возникает неуверенность в себе и резко падает самооценка.

Ведущий специалист Королевского технологического университета поделила расстройства, вызванные СМС-перепиской, на несколько категорий: текстофрения, текстовая зависимость, посттравматическое текстовое расстройство и текстовое злоупотребление. При текстофрении у тинэйджера возникает иллюзия получения СМС. Подросток якобы слышит звуковой сигнал, хотя на самом деле его нет.

Зависимость от текстовых сообщений возникает при постоянной тревоге и беспокойстве тинэйджера о том, что он не получает эсэмэсок. В результате активной СМС-переписки могут возникнуть умственные и физические расстройства, что приводит к посттравматическому текстовому расстройству. При текстовом же злоупотреблении подросток отправляет слишком большое количество коротких сообщений ☹

ИГОРЬ НИВКИН,
«Медицинская газета»

Как избавиться от изжоги

> НАРОДНАЯ АПТЕКА

В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ изжога, как правило, возникает часто – ведь в нашем рационе присутствует много кислых фруктов и ягод. Чтобы избавиться от неприятных ощущений, воспользуйтесь рецептами народных лекарей, которые обязательно вам помогут.

Картофельный сок

Отожмите из клубней картофеля один стакан сока. Добавьте в него столовую ложку меда. Принимайте по половине стакана дважды в день – утром натощак и вечером перед сном. Через две недели от изжоги не останется и следа. Помимо всего прочего, картофельный сок является отличным средством при лечении хронического гастрита и язвы желудка.

Настой из овсянки

Три столовые ложки овсяной крупы залейте одним стаканом теплой кипяченой воды и оставьте на ночь. Утром размешайте настой, процедите и выпейте на голодный желудок, крупу съешьте. Курс лечения – две недели. После чего устройте двухнедельный перерыв и повторите лечение.

Содовый коктейль

Разведите в стакане теплой кипяченой воды щепотку обычной пищевой соды. Хорошо размешайте и пейте медленно, делая не больше трех небольших глотков в минуту. Постарайтесь выпить коктейль, пока он теплый. Сода моментально вступит в реакцию с кислым желудочным соком – и изжога постепенно пройдет.

Травяной настой

Это средство эффективно не только при изжоге, но и при болях в желудке. Для его приготовления смешайте поровну траву зверобоя, тысячелистника и сушенницы болотной. Три столовые ложки получен-

ной смеси залейте одним литром кипятка и дайте настояться в течение двух часов. Тщательно процедите и принимайте по половине стакана четыре раза в день. Первый результат будет замечен уже на третий день лечения.

Настойка из горечавки

Мелко измельченные корни горечавки крестовидной залейте красным вином и дайте настояться в течение трех недель. Когда настойка будет готова, пейте по тридцать граммов ежедневно перед обедом. Это средство пресекает проявление изжоги и укрепляет общее состояние организма.

Яично-медовая масса

Это средство отлично подходит при пониженной кислотности желудка. Измельчите в кофемолке в порошок белую яичную скорлупу. Если яйца куплены в магазине, то ее необходимо предварительно прокалить в духовке. Смешайте одну столовую ложку воды с одной чайной ложкой яблочного уксуса и одной чайной ложкой меда и принимайте дважды в день до или после еды.

Пиво жару не победит

> Находясь в отпуске, на природе, в турпоездке, не забывайте о безопасности

СПЕЦИАЛИСТЫ МУЗ «Центр медицинской профилактики» предупреждают: чтобы защититься от жары, необходимо соблюдать правильный питьевой режим.

На каждый килограмм массы тела в день должно приходиться 40 миллилитров жидкости. Исходя из этой формулы, суточная потребность в воде человека в среднем составляет до 2,5 л. При этом до 1,5 л поступает в организм в виде свободной жидкости (чай, кофе, суп), до 1 л – с продуктами питания, 0,3–0,4 л – образуется в самом организме.

При повышенной физической нагрузке или при высокой температуре человек вместе с потом теряет и соль. Поэтому в таких случаях нужна вода с небольшим количеством соли. Пожилым стоит ограничить 2–2,5 литрами жидкости в день. Это касается людей с гипертонией, с сердечной недостаточностью. Для здорового человека рекомендуемое потребление воды

– до 3 литров в сутки. Лучше пить обычную охлажденную негазированную воду. Детей вообще не стоит заставлять пить, если они сами не хотят.

В жару опасно курить и употреблять алкоголь. Никотин активирует тромбообразование, а это, с учетом погоды, – огромный риск для сердца. Алкоголь, особенно крепкий, влияет на сердечный ритм. Даже от пива, по словам экспертов, на жаре следует воздержаться.

И надежно, и экономно

Специалисты МУЗ «Центр медицинской профилактики» рекомендуют: перед тем как отправиться в отпуск, стоит позаботиться заранее о лекарствах, которые вы возьмете с собой.

Следует помнить, что в западных странах многие лекарственные препараты продаются только по рецепту, они могут отличаться по названию либо просто отсутствовать. Кроме того, бывает сложно объяснить иностранному фармацевту, что именно вам нужно без знания местного языка.

Захватите с собой: жаропонижающие препараты (парацетамол) и обезболивающие средства (анальгин, аспирин, но-шпа); защитные средства от солнца; препараты от комаров, клещей и прочих насекомых, если отправляетесь в тропики; лейкопластырь, бинт, йод или зеленку; средства от укушивания, если вам предстоит авиаперелет или долгий автобусный тур; препараты от отравления или расстройств пищеварения (активированный уголь).

Кроме этого, возьмите те лекарства, которые вы принимаете постоянно.

Если вы отправляетесь в отпуск с ребенком, то обязательно позаботьтесь о наличии защитных средства от солнца: крема и спреи (не забудьте головные уборы для детей); лекарства, которые ваш ребенок принимает постоянно; жаропонижающее средство; пантенол от ожогов, противоаллергенные препараты; йод и перекись во-

дорода, бинт и зеленку; капли от насморка, глазные капли и тетрациклиновую мазь (на случай конъюнктивита).

Грозная гроза

Уже пять человек на Южном Урале стали жертвами удара молний. Специалисты центра медицинской профилактики напоминают правила поведения при грозе.

Если появились признаки приближения грозы, переждите ее в помещении. Закройте окна, двери, дымоходы. Выключите телевизор, радио, электроприборы, телефон. Держитесь дальше от электропроводки, антенны, окон, дверей. Если гроза застала вас на улице, укройтесь в ближайшем здании. Если гроза застала вас в парке, лесу, не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно таких, как дуб, тополь. Если вы находитесь на возвышении, скале, в горах, немедленно спускайтесь вниз или ищите убежища в углублениях среди нагромождения камней. Нельзя находиться на открытых незащищенных местах, вблизи

металлических оград, крупных металлических объектов, влажных стен, заземления молниеотвода и других объектов. Если гроза застала вас в водоеме, немедленно покиньте его на берег и отходите подальше от воды. Если вы застигнуты грозой, будучи на велосипеде или мотоцикле, прекратите движение, покиньте их и переждите грозу на расстоянии примерно 30 метров от того места, где вы оставили ваш транспорт. Если вы едете в машине, оставайтесь в ней. Закройте окна, опустите автомобильную антенну и останьтесь.

При отсутствии укрытия нужно лечь на землю, лучше на сухом песчаном грунте, удаленном от водоема. Если вам удобнее сидеть, то постарайтесь сжать колени вместе, обхватите их руками, опустите голову пониже. Во время грозы не бегайте. При встрече с шаровой молнией сохраняйте спокойствие и не двигайтесь. Не приближайтесь к ней, не касайтесь ее чем-либо, не убегайте от нее ☹

> Черный список самых опасных телефонов ученые не оглашают