

# АСТМАТА Е РЕАКЦИЯ СРЕЩУ ОКОЛНАТА СРЕДА



## ИНХАЛАТОР?

На деца, болни от астма, масово се предписва инхалатор, като препаратите за впръскване са главно кортикостероиди (кортизонови препарати, като урбазон и пр.). Но две неотдавнашни изследвания в Дания установили, че когато децата попораснат, тези препарати вече не помагат.

Тъй като прилагането на кортикостероиди е свързано с риск, прилагането им, особено на деца под двегодишна възраст, трябва да е много внимателно, твърди д-р Дайен Голд и д-р Ан Фуллбридж от Бостърската болница. Тогава?

## ЕСТЕСТВЕНИ ОБЛЕКЧИТЕЛИ НА АСТМАТА

Нарастването на случаите на заболявания от астма през последните 30 години е тясно свързано с начина на живот и диетичните фактори. Затова първото нещо, което родителите с болни от астма деца трябва да научат, е, че астмата настъпва като реакция спрямо процес, протичащ в околната среда, казва д-р Тоби Луис, доцент по педиатрия и пулмология в Мичиганския медицински университет. "Една от първите стъпки към овладяването на астмата е определянето на този процес, на тази причина в околната среда.



Един свободен от тютюнев пушек и цветен пращец дом може да се окаже най-добрият начин за предотвратяване на астмата, добавят изследователите. Яденето на ябълки и круши също е свързано с намаляване риска от за-

боляване от астма. Една чаена лъжичка куркума (популярна подправка, която се продава по магазините), смесена с чаша топла вода и две супени лъжички мед, може да помогне да се предотвратят астматичните симптоми, както и пиенето на чай от босилек на гладен стомах.



1

2

Ръцете са протегнати по посока на тялото, леко обкръжават раменете. Огънете гърдите настрани, без да мърдате ханша. Старайте се ръцете да застанат по-надолу от главата. Върнете се в изходно положение, сменете посоката. Направете го по 15 пъти на всяка страна.

Позицията е като предишната, но ръцете са поставени на раменете. Повдигнете крака и го свийте настрани, като наклоняте гърдите (без да движите ханша), така че да докоснете коляното с лакът, издишайки. Направете го по 15 пъти на всяка страна.

## ДОБРИТЕ СТАРИ УПРАЖНЕНИЯ ЗАМЕЩВАТ СКЪПИЯ ФИТНЕС



3

Седнете с крака напред, ръцете на земята зад седалището. Сгънете крака, прехвърлете коляното върху другия крак, без да докосвате земята, оставяйки таза да се повдигне леко. Разменете краката. Направете го по 15 пъти на крак.



4

Застанете на колена. Премествайте таза наляво и надясно, като в същото време протягате и опъвате ръце в противоположната посока, на равнището на раменете. Направете го по 15 пъти на всяка страна.

## МИКРОБИТЕ

Продължава от предишната страница

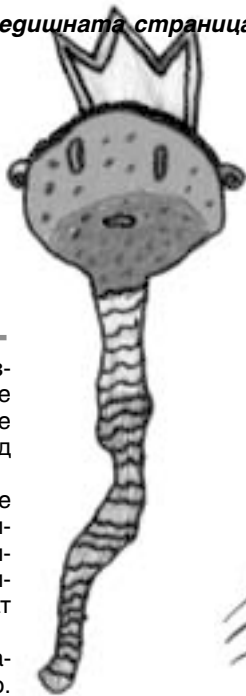


### ГЪБИЧКИ

Гъбичките са микроорганизми, които причиняват микозите при човека. Познати са повече от 80 000 вида. Проявяват се под формата на квас и тъкани.

Патологичната им проява се състои в това, че действат невидимо за унищожаване на тъканите. Действайки локално, микозите понякога могат да достигнат дори вътрешните органи.

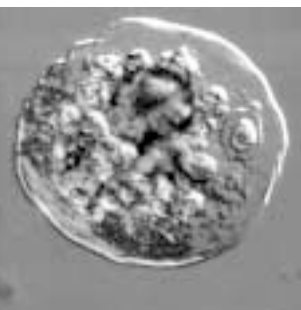
Проявяват се във вид на плаки, лишеи, херпеси, екземи и пр.



## ПАРАЗИТИ

Терминът "паразит" се използва в медицината за обозначаване на животински организми, които живеят за сметка на човешкия организъм. Групират се в различни категории.

Протозоариите са съставени от една-единствена клетка, размерите им са между 2 и 30 000 от милиметъра. Сред най-познатите са причиняващите



дизентерия и палодизъм. Но съществуват и много други тропически. Не забравяйте и токсоплазмозата, твърде често срещаща се болест и пренасяща се чрез котките.

Патогенното действие на паразитите е различно според различните видове:

Травматично: язвени образувания на храносмилателния тракт, унищожение на червените кръвни телца.

Механично: запушване на кръвоносен съд и на лимфатичен канал.

Токсично: секрети, съдържащи отровни субстанции.

## ЗАБРАВИ ЗАБРАВЯНЕТО НА БЕЗПОКОЙСТВАТА



Изглежда че древното изобретение - да забравиш всички проблеми преди лягане - не постига целта си. Едно изследване в Австралия установило, че опитите да се пропъдят нежеланите мисли, като например парични проблеми или проблеми, свързани с общува-

нето, всъщност водят към още по-нежелани сънища и проблеми. Психолози са накарали 100 студенти да идентифицират нежеланите мисли, които редовно им се натрапвали в главата. На половината от групата заръчали да ги потиснат пет минути преди заспиване. Анализите

на сънищата им показали, че тази група била сполетяна от много повече кошмарни сънища, свързани с онези мисли, в сравнение с тези, които не ги потискали. Така че следващия път е може би по-добре да прегърнете безпокойствата, а не да ги пъдите.

## МАСЛОТО, КОЕТО ТРЯБВА ДА ПОЗНАВАТЕ

Древните египтяни познавали много добре лененото масло. Те са правели дрехи и рибарски мрежи от стъблото на лена. След това открили много начини, по които лененото масло ги правело по-здрави. Без съмнение, наслаждавали са се и на красивите му сини цветове.

Ленът бил изключително полезно растение векове преди откриването на много от чудесата на съвременната медицина. Някои от използваните днес терапевтични употреби на лена в Азия, Европа и Се-

верна Америка могат да бъдат проследени в древните практики на Римската империя. Римляните, а преди тях и египтяните, не са могли да идентифицират кои са тези забележителни вещества в това чуд-



но растително масло, които оказват благотворно влияние. Те просто са знаели! Днес лененото масло е добре известно като богат вегетариански източник на алфа-линоленова киселина, на омега-3 мастна киселина. Омега-3 не може да бъде произведена в тялото и затова трябва да бъде приемана чрез храната. Много хора обаче не приемат достатъчно

омега-3 чрез храната си.

Добрият баланс на есенциални мастни киселини подпомага намаляването на възпаленията в ставите и допринася за поддържането на здраво сърце. То е важно също така и за здрави коса и кожа.

Смята се, че хората обаче взето трябва да увеличат приемането на омега-3 мастни киселини. Повечето диети са богати на омега-6 (от слънчогледовото и друго олио за готвене) мастни киселини и бедни на омега-3. Яйцата и рибата са най-популярният из-

точник на омега-3, затова вегетарианци, които не употребяват яйца, се излагат на известен риск от ниско съдържание на омега-3 в организма си. Лененото масло осигурява омега-3 изграждащи блокове, от които се образуват противовъзпалителни вещества и се намаляват възпалителните свойства на омега-6 мастни киселини, които се намират в месото и вегетарианските мазнини.

Ключът към доброто хранене е - БАЛАНС. Това е древна теория, която е все още валидна и днес.