



Кава з кульбаби: чи можливо таке?

Як стверджують деякі японські дієтологи, кава з кульбаби є досить корисним напоєм, особливо якщо людина страждає на артрит, ревматизм, захворювання серця та нервової системи. До цього напою досить легко звикнути завдяки своєрідному приємному смаку.

Приготування кави з кульбаби не займе багато часу. Для цього треба просушити корені рослини, подрібнити їх у кавомолці та заварити в окропі. Каву можна змішати у рівних пропорціях із цикорієм. Зазвичай її п'ють із медом та лимоном.

Збирати корені кульбаби найкраще ранньої весни до цвітіння рослини.

У ритмі фламенко під звуки кастаньєт

Будь-які танці є дуже корисними для здоров'я. Але, як стверджують лікарі-вертебрологи, саме танець фламенко є найкориснішим для людей, які страждають від остеохондрозу та постійного болю в спині.

Фламенко, або, як його ще називають, танець іспанських циган, тренує поставу та робить спину більш сильною і прямою. Саме у танцюристів фламенко працюють плечі, оскільки при навчанні цьому красивому танцю плечовому поясу приділяється особлива увага.

Ще один плюс фламенко полягає у виконанні різких фіксованих поворотів шиї. Ці рухи є профілактикою проблем із шийним відділом хребта.

Тож займайтеся танцями, адже, крім користі для здоров'я, це дозвілля сприяє красі та грації!



Гранат проти стресу та болю в горлі

Газета The Daily Mail опублікувала цікаві факти. Виявляється, у гранаті міститься більше антиоксидантів, ніж у фруктах, зеленому чаї або червоному вині. 500 мл гранатового соку містять добову норму фолієвої кислоти, яка важлива в боротьбі проти депресії. Окрім того, щоденне вживання соку дає можливість знизити рівень гормону стресу в крові, що важливо за будь-яких складних обставин.

Гранатовий сік також є прекрасним засобом для профілактики і лікування простудних захворювань: полоскання ним горла у разі ангіни допоможе позбутися інфекції та ослабить біль у горлі.



Сидіти – хворіти?

Учені з Університету Канзасу (США) провели цікаве дослідження 63 048 чоловіків віком 45-65 років із Нового Південного Уельсу. Добровольці повідомляли про наявність або відсутність хронічного захворювання та про свій розпорядок дня.

Людей розділили на 4 групи: ті, хто сидів менше 4 годин на добу, по 4-6 годин, 6-8 годин та понад 8 годин. Порівняння першої та другої групи показало, що люди, які сиділи більше 4 годин, частіше мали онкологічні захворювання, цукровий діабет, різноманітні хвороби серцево-судинної системи. Відповідно, чим більше людина сиділа, тим більше зростав ризик недуг. Особливо актуальною ця проблема виявилася для офісних працівників і водіїв.

За словами вчених, питання полягає не в низькому рівні загальної фізичної активності, а в тому, що люди ведуть багаточасовий сидячий спосіб життя.

