

ТАКАЯ ВОТ СТАТИСТИКА

## Ягодная диета замедляет старение мозга

УЧЕНЫЕ из Американского химического общества впервые нашли доказательства того, что употребление клубники, черники и голубики замедляет старение мозга, сообщает «The Telegraph». Выводы были сделаны на основе исследования, проводившегося на крысах. В течение двух месяцев грызунов кормили разными ягодами, а затем смотрели, насколько у животных изменились навыки обучения, память и др. Выяснилось, что у грызунов, сидевших на «ягодной диете», все умственные показатели улучшились.

Дело в том, что ягоды содержат полифенолы — соединения, которые во многом обеспечивают нормальное функционирование мозга. Более того, ягоды, имеющие оранжевую, красную или голубую окраску, даже способны восстанавливать интеллект.

«Хорошая новость заключается в том, что полифенолы, содержащиеся во фруктах, овощах и орехах, обладают также антиоксидантным и противовоспалительным действием, тем самым они могут замедлить процессы ста-



Ягоды содержат полезные для мозга полифенолы.

рения», — говорит один из исследователей, Шибу Пулоз.

Как выяснилось, полифенолы также благотворно влияют на микроглию — особый класс глиальных клеток центральной нервной системы. Основная функция микроглии — защита от различных инфекций и поврежденных нервных клеток мозга, а также удаление продуктов разрушения нервной ткани, в том числе токсичных белков, связанных с возрастной потерей памяти и другими синдромами ухудшения интеллектуальных способностей.

«При старении микроглия уже хуже обеспечивает нормальное функционирование нервных клеток мозга. Более того, она становится более активной и начинает повреждать здоровые клетки, — говорит Пулоз. — Проведенные нами исследования показали, что полифенолы, содержащиеся в ягодах, способны восстановить нормальное функционирование микроглии и клеток мозга».

## МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

### С 15 по 21 сентября

**♈ ОВЕН.** Вы бодры и чувствуете себя здоровым и цветущим человеком. Прекрасное время для любых оздоровительных процедур, участия в спортивных соревнованиях, дальних путешествий.

**♉ ТЕЛЕЦ.** Следствием неустойчивого эмоционального статуса могут быть головные боли, состояние подавленности, беспокойства. Однако этот период продлится недолго, так что следует запастись терпением и пережить его с наименьшими потерями.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** Для страдающих хроническими заболеваниями эти дни опасны обострениями, у здоровых людей может ухудшиться самочувствие. Необходимо тщательно выполнять все предписания врача.

**♋ РАК.** Хороший период для проведения комплексного обследования с помощью передовых методов диагностики, для начала курса физиотерапии или лечения необычными методами. Общение с друзьями улучшит ваше настроение.

**♌ ЛЕВ.** Гигиенические и оздоровительные мероприятия в этот период будут весьма эффективны. Полезны также прогулки и дыхательная гимнастика. Сделайте влажную уборку и чаще проветривайте помещение.

**♍ ДЕВА.** Вы получите удовольствие от напряженной физической деятельности — это хорошая возможность сбросить накопившееся напряжение. Вероятна потребность в острой пище, а она требует большого количества жидкости.

**♎ ВЕСЫ.** В этот период сложно поставить правильный диагноз. Постарайтесь отказаться от употребления спиртных напитков, так как это может привести к неблагоприятным последствиям.

**♏ СКОРПИОН.** Главная опасность — в неправильном применении или назначении лекарств, так что внимательно следите за тем, какие лекарства принимаете вы и ваши близкие. Это неподходящее время для операций с применением наркоза.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** Хороший период для различных мероприятий по оздоровлению, а также для начала диеты, направленной на очищение организма. Период благоприятствует избавлению от дурных привычек.

**♑ КОЗЕРОГ.** Используйте этот период для посещения концертов, вернисажей, театров, зрелищных мероприятий. Это будет способствовать снятию напряжения и накопившихся негативных эмоций.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** Могут обостриться заболевания опорно-двигательного аппарата, кожные болезни. У здоровых людей вероятны упадок сил, снижение сопротивляемости организма инфекциям. Очень полезны банные процедуры.

**♓ РЫБЫ.** Возможно незначительное недомогание. Однако это не должно действовать на вас угнетающе. Больше отдыхайте, как следует высыпайтесь, чаще бывайте на свежем воздухе. Ешьте больше свежих овощей и фруктов, это укрепит ваш иммунитет.



Ведущая рубрики — Светлана ЯКОВЛЕВА

# Лучше заниматься не йогой, а пилатесом

## ЛЮДЯМ В ВОЗРАСТЕ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ТРАДИЦИОННУЮ ГИМНАСТИКУ



Йога — не просто упражнения, а образ жизни.

«Сейчас очень модно заниматься йогой, Интернет пестрит объявлениями, приглашающими в группы для занятий йогой и взрослых, и детей, и даже беременных женщин. С какого возраста можно отдавать ребенка в такую группу? С уважением, Светлана Б.».

На вопрос нашей читательницы отвечает Александра НАМЕСТНИКО А, заведующая отделением спортивной медицины детского врачебно-физкультурного диспансера Адмиралтейского района.

