

За аналізом крові можна дізнатися, чи багата людина

Нове дослідження британських учених із Університету Ексетера показало, що різні типи хімічних речовин накопичуються в тілах людей залежно від їхнього статусу. В організмі бідних, як правило, більше хімічних елементів, пов'язаних із курінням і важкою промисловістю (свинець, кадмій і талій). У той же час у багатих високий рівень ртуті та миш'яку. Вчені пов'язують це з тим, що заможні частіше дотримуються дієт і їдять більше риби та молузок, багатих цими металами.



В Естонії вагітних каратимуть за куріння

Естонське міністерство юстиції підготувало законопроект, що передбачає покарання за завдання шкоди здоров'ю плода, повідомляє місцеве видання Eesti Päevaleht. Законопроект визначає покарання за такі свідомі дії матері під час вагітності, як куріння або приймання інших речовин, що заподіють шкоду здоров'ю плода. Дії, що підпадають під новий закон, каратимуть тюремним ув'язненням до п'яти років або штрафом у розмірі від 96 до 1600 євро.

Стрес позбавляє здатності контролювати емоції



Університеті Нью-Йорка провели нове дослідження. Його ініціатори зосередилися на здатності людини контролювати емоції у стресовому стані. Вчені переконані: щоденні стреси, навіть незначні, негативно позначаються на стійкості психіки та керуванні емоціями.

В якості експерименту 78 добровольцям спочатку показували зображення павуків, змій, що су-

проводжувалося коротким розрядом електрошоку. Потім частина учасників експерименту опустила руки в холодну воду, що зумовлювало дискомфорт, напруження і незначне пригнічення. Решта занурювала руки у посудину з теплою водою.

Виявилось, що тим, хто тримав кінцівки в теплій воді, опанувати себе вдалося з меншими зусиллями, а ті, хто переживав стан стресу, зануривши руки в холодну, довго лишалися напружені.

Науковці з'ясували, що для регулювання емоцій у людини активується префронтальна кора головного мозку, яка є дуже чутливою до стресу. Терапія, спрямована на боротьбу з тривожністю та схожими психічними розладами, малоефективна, коли в житті є стресовий фактор. Значно ефективніше змінити своє ставлення до джерела стресу, а в результаті покращиться і контроль емоцій.

Діти чують звуки ще в утробі матері

Дослідники з Університету Гельсінкі доводять, що дитина здатна чути і запам'ятовувати слова ще до появи на світ. Результати дослідження опубліковані в журналі Proceedings of the National Academy of Sciences.

«Новонароджений уже знає, як говорять його батьки й інші члени родини», — коментує співавтор дослідження Мінна Хуотілайнен.

Той факт, що діти запам'ятовують звуки, перебуваючи в утробі, на перший погляд може здатися дивним: у їхньому мозку ще не сформувалися нейронні зв'язки, він не здатен обробляти інформацію. Проте вчені виявили ознаки, які вказують на те, що малюк чує звуки, може запам'ятовувати, перебуваючи в животику матері.

Фактично протестували пам'ять дітей на слово «та-та-та», яке нічого не означає фінською мовою. «Це так зване псевдослово, важливе для дослідження. Воно складається з трьох складів, ми обрали його, щоб ускладнити завдання мозку в пошуку змін і викликати труднощі в запам'ятовуванні», — пояснює



Хуотілайнен.

Учені спостерігали за вагітними з 29 тижня і аж до пологів, близько половини піддослідних (16 осіб) слухали запис слова «та-та-та» сотні разів. Іноді їм пропонували запис зі словом «те-то-то».

Після народження експерти за допомогою МРТ протестували активність окремих ділянок мозку, коли немовлята чули псевдослово. Ті з них, хто чув його раніше, бурхливо на нього відреагували.

Розмарин покращує пам'ять

Розмарин — один із найбільш вживаних і відомих прянощів у усьому світі. Він має аромат, що нагадує хвою, солодкуватий і помірно гострий характерний смак.

Досліджуючи властивості розмарину, вчені провели експеримент, в якому взяли участь 66 осіб. Добровольців поділили на дві групи та помістили в дві окремі кімнати, одна з яких була наповнена ароматом розмарину. Для перевірки пам'яті їм запропонували протести кілька тестів.

Результати показали, що ті, хто вдихав розмаринові пахощі, впоралися з завданнями набагато краще. Також у крові у цих людей було відзначено високий рівень 1,8-цинеолу — сполуки, що впливає на пам'ять.

Крім того, ефірна олія розмарину має антисептичну дію, її застосовують для лікування ран, вугрової висипки.

Обережними з застосуванням розмарину слід бути вагітним і гіпертонікам.

Часник зменшує ризик раку легенів на 44%



Вживання сирого часнику хоча б два рази на тиждень може скоротити ризик раку легенів на 44%. Такі висновки зробили після низки досліджень китайські вчені.

Речовини, які містяться в часнику та відповідають за його пекучий смак, можуть допомогти запобігти мутації генів, розвитку ракових клітин і росту пухлин, кажуть дослідники.

Хімічні сполуки, на які багатий часник, також поглинають вільні радикали, що здатні пошкодити клітини та спровокувати рак.

Як схуднути без дієти



Виявляється, щоб схуднути, не завжди потрібно звертатися до дієтологів — інколи достатньо кількох візитів до хорошого психолога або ж виділити для себе годину-дві для прогулянки чи масажу.

ПРИЙМІТЬ СЕБЕ ТАКОЮ, ЯКОЮ ВИ Є

Почнемо з того, що ми не худнемо, а стаємо стрункішими. Саме так психологи рекомендують думати тим, хто хоче скинути зайві кілограми. Крім того, потрібно позбавитись усіх негативних думок: не можна називати себе «коровою», «товстою» або розповідати всім, що вас замучив, приміром, целюліт. Навпаки, для того щоб схуднути, необхідно прийняти себе такою, якою ви є на цей момент, і кожного дня ставати кращою.

ВИЗНАЧТЕ СВОЇ МОТИВАЦІЇ

Наступний етап — це складання мотиваційного списку під загальною назвою «Навіщо мені бути

стрункою?». Напишіть причини, через які вам хочеться бути стрункою, наприклад, відмінне здоров'я та самопочуття, можливість носити звабливі приталені сукні й інше. Напишіть, що мотивує саме вас бути «легкою і тонкою», та повісьте список на видноті. Можна навіть на холодильник, щоб зайвий раз не тягтися за тістечком.

БІЛЬШЕ ПРОГУЛЯНОК НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ

А тепер настав час перейти до практичних занять, а саме до ходьби. Щодо рекомендацій щодо проходження від двох до п'яти кілометрів. Зрозуміло, що в умовах мегаполіса це не завжди просто реалізувати, проте навіть вечірньої прогулянки в найближчому парку буде достатньо, щоби почати. Зрештою, ніхто не заважає вам проходити по тому ж самому парку по два-три кола за раз. Результат не забариться: за півроку таких піших прогулянок ви зможете легко скинути до семи кілограмів. І все це без жорстких дієт і виснажливих фізичних вправ.

Осінь вимагає особливого догляду за шкірою обличчя

Восени слід особливо дбати про шкіру обличчя. Бо саме в цей період вона може обвітритися, лущитися і виглядати нездоровою. Щоб уникнути цього, потрібно обрати правильний догляд.

Обов'язково очищайте шкіру щоранку та щовечора, щоб вона відпочила від косметики. Вибирайте муси та пенки для вмивання на осно-

ві крему. Забудьте про мило.

Після демакіажу обов'язково протирайте лице тоніком. Купіть якісне живильне молочко. У будь-якому разі виключіть спиртвмісні засоби.

Використовуйте зволожувальні креми, в які входять вітаміни А, Е і С. З цими вітамінами шкіра виглядатиме свіжою, здоровою і при-

вабливою. Достатня кількість крему — не більше третьої частини чайної ложки.

Щоб вас не турбували лущення, сухість і чорні цятки, використовуйте базу під макіяж.

Обов'язково підтримуйте водний баланс в організмі. Випивайте не менше двох літрів звичайної води на добу.

Самопочуття залежить від кольору продуктів



організму токсини.

Червоний колір. Буряк, болгарський перець, полуниця, помідори та вишня підвищують працездатність і стимулюють обмінні процеси, покращуючи кровообіг. Допомагають златати пригніченість і депресію. Кавун, папая і томати містять лікопен — антиоксидант, який сприяє зміцненню серцевого м'яза та допомагає в боротьбі з серцево-судинними захворюваннями.

Помаранчевий колір. Морква, кукурудза, манго, апельсин, гарбуз, абрикоси та хурма відновлюють нервові клітини, оновлюють м'язові тканини, очищують організм від шкідливих речовин, покращують настрій, знижують втому й апатію. В продуктах оранжевого кольору містяться потужний антиоксидант бета-каротин, який покращує імунітет, вітамін С і солі фолієвої кислоти, що зміцнюють серцево-судинну систему.

Жовтий колір. Лимон, сир, ананас, яблука, банани поліпшують апетит, очищують кров, стимулюють травлення. Багаті на вітамін С і каротиноїди. Гірчиця та куркума містять антиоксидант куркумін, що

допомагає в боротьбі з запальними процесами в організмі. Підвищують розумову та фізичну активність, швидкість сприйняття інформації, піднімають настрій.

Зелений колір. Листовий салат, зелений горошок, брокколи, зелений виноград активізують імунну систему, нормалізують артеріальний тиск, поліпшують зір, знімають напруження. Фрукти й овочі зеленого кольору містять багато вітамінів і корисних речовин, таких як лютеїн (природний антиоксидант), вітаміни групи В, А, С, К, Е, калій і фолати.

Синій колір. Темний виноград, картопля з фіолетовою шкіркою, сливи, чорниця, смородина. Ці продукти захищають кровоносні судини і покращують зір, зменшують тахікардію, м'язовий біль і напругу, охолоджують і заспокоюють.

Фіолетовий колір. Баклажани, фіолетова (червонокочанна) капуста, ожина. Зміцнюють імунну систему, знімають втому очей, допомагають при ревматизмі, нервових розладах і хворобах сечового міхура.

Коричневий колір. Кава, чай, шоколад стимулюють мозкову активність і підвищують працездатність.