

Продукти, що підвищують ерекцію

До переліку таких чоловічих афродизіаків увійшли банани, персики, манго. Сексологи також рекомендують їсти якомога більше морепродуктів. Найсильнішим збудливим засобом є устриці. Вони містять допамін, який у свою чергу є гормоном щастя та задоволення. Цинк, яким щедро збагачені устриці, виступає в якості стимулятора вироблення тестостерону в чоловічому організмі.

**Вчені з України розробили вакцину проти раку**

Препарат наразі успішно випробували понад п'ять тисяч пацієнтів. Здебільшого це люди, від яких уже відмовилися лікарі. За словами розробника ліків, на які покладають величезні надії, Григорія Потебні, їх виготовляють індивідуально для кожного пацієнта із видаленої злоякісної пухлини та крові хворого. Мінохорони здоров'я вимагає сертифікувати вакцину, хоча у відомстві добре розуміють, що зробити це не можливо. «Зелене світло» їй дасть лише вдосконалена законодавча база.

12 найкорисніших продуктів

Журнал Forbes опублікував рейтинг найкорисніших для здоров'я людини продуктів незалежно від країни походження, кулінарної традиції або лікувальної дієти.

До «універсального» списку потрапили ягоди, горіхи та боби, що входять у меню всіх довгожителів. А гранатовий сік, який сприяє зниженню тиску та боротьбі з раковими клітинами, на додачу є «природною віагрою».

Forbes спростовує насторожене ставлення до м'яса авторів низки популярних дієт, стверджуючи, що натуральне м'ясо худоби, вирощеної на зеленних пасовищах, є одним із найбільш здорових і необхідних для життєдіяльності людини продуктів.

Постачальниками життєво важливих для організму поживних компонентів є свіже молоко та яйця, а також виловлені в океані, а не вирощені фермерами лосось.

Журнал нагадує про користь овочів, особливо відзначаючи по-

живну цінність капусти, причому усіх її видів — звичайної качанної, броколі або брюссельської. Цілюща сила яблука теж перевірена століттями.

Цибуля та часник незамінні у раціоні тих, хто піклується про своє довголіття. І, звичайно, серед напоїв першість утримує еліксир здоров'я — зелений чай.

Усі перераховані продукти для збереження їхніх цілющих властивостей потрібно вживати сирими або мінімально піддавати обробці, вважає Forbes.

Список найбільш здорової їжі, за версією видання:

- горіхи;
- ягоди;
- боби;
- свіже молоко;
- м'ясо;
- лосось;
- яйця;
- капуста;
- яблука;
- гранатовий сік;
- зелений чай;
- цибуля та часник.

Журавлина допоможе у профілактиці ракових захворювань

Учені все частіше наполягають на тому, що журавлина має бути обов'язковим компонентом у профілактиці ракових захворювань. Ця ягода містить потужні фенольні антиоксиданти антоціани, які забезпечують її лікувальні властивості, а також збільшують рівень «хорошого» холестерину і зменшують — «поганого», знижуючи потенційний ризик захворювання на атеросклероз.

Крім того, журавлина усуває головні болі, знижує вміст протромбіну в крові, підвищує еластичність, міцність стінок капілярів. Кисленькі ягідки корисно вживати при підвищеному кров'яному тиску, гіпо- й авітамінозі С. А напої з них мають жарознижувальну дію і добре вгамовують спрагу, тому їх рекомендують при грипі та високій температурі.

Дослідники додавали концентрат журавлини сирію у яловичий фарш, уже зіпсований бактеріями, які зазвичай викликають харчові отруєння. Через кілька днів вони виявили, що завдяки журавлинному концентрату в м'ясі значно зменшилася кількість хвороботворних мікроорганізмів.

Науковці вважають, що антимікробний ефект цієї диво-ягоди має всі шанси в майбутньому стати природним і дієвим інструментом для контролю за вмістом патогенних організмів у продуктах харчування та зниження захворюваності.

Журавлинний сік очищає рани й опіки, прискорює їх загоєння, полегшує кашель, стимулює підшлункову залозу, підвищує фізичну та мозкову активність. Показаний також при серцевих та онкологічних хворобах, гастри-



тах.

Його п'ють, підсолоджуючи за смаком медом (1–2 чайні ложки на склянку), при кашлі, ангіні, застуді, гострих респіраторних захворюваннях по півсклянки за 15–20 хв до їди. Змішайте журавлинний сік із буряковим (1:1) і пийте по 1/4 склянки тричі в день, якщо ви страждаєте від гастриту зі зниженою кислотністю, коліту із закрепями, при судинних спазмах, гіпертонії, ангіні, грипі, атеросклерозі, ожирінні, тромбоемболії.

Лікарською сировиною в народній медицині є не тільки плоди, а й листя. Журавлина проти-показана тим, хто страждає від виразки шлунку та дванадцятипалої кишки, гастритів із підвищеною кислотністю, а у людей із хворобами печінки може викликати загострення. Крім того, вона здатна руйнувати емаль зубів.

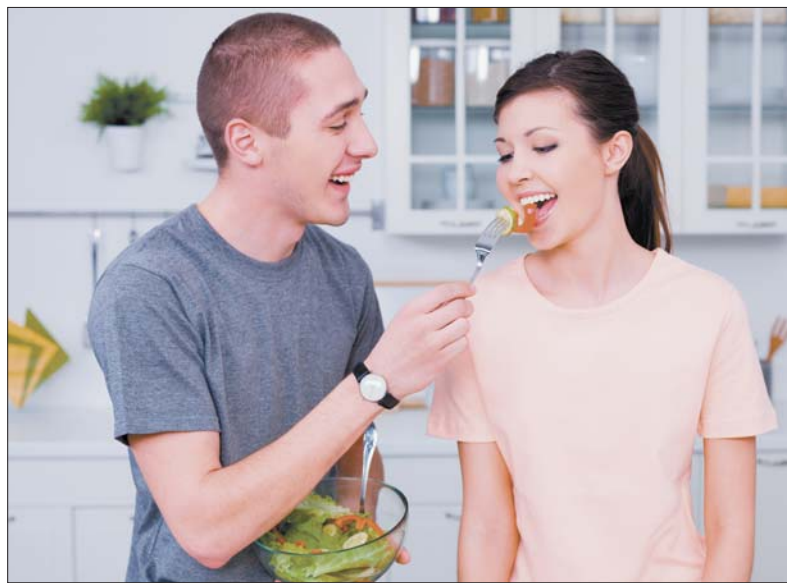
Луцьк на п'ятому місці в області за кількістю хворих на наркоманію

Лікар-нарколог обласного наркологічного диспансеру Ігор Штолін розповів, що у місті Луцьку за дев'ять місяців цього року було взято на облік 9 чоловік, загалом на обліку перебуває 812 осіб. Відбувається поступове зменшення диспансерної групи та поширення наркоманії. Луцьк залишається на п'ятому місці в області за кількістю хворих на наркоманію.

Він акцентував на тому, що пріоритет надається інформаційно-просвітницькій роботі. Ведеть-

ся роз'яснювальна робота щодо шкідливості легких наркотиків, небезпеки нових наркотичних засобів.

Головний лікар обласного центру профілактики та боротьби зі СНІДом Олена Макаренко повідомила, що ситуація у Луцьку з поширенням ВІЛ-інфекції стабілізувалася. Проте, на жаль, СНІД усе активніше проникає у благополучніші прошарки населення, адже 63% хворих інфікується статевим шляхом.

Виводимо токсини з організму

Відчуття млявості й розбитості, проблеми зі шкірою, біль у шлунку, зайві кілограми — все це наслідки накопичення в організмі шкідливих речовин. Цілком імовірно, що настав час для очищення тіла від токсинів та шлаків. Цей процес називається детоксикацією.

Головна його мета — відфільтрування із крові «непотребу». Видалення із неї сторонніх домішок відбувається в печінці, де токсини знешкоджуються стадія за стадією аж до їх знищення. Людський організм виводить токсини також через нирки, кишківник, легені, лімфу та шкіру. Проте коли ця система порушується, шкідливі речовини не фільтруються і кожна клітина в організмі уражується.

Програма детоксикації допоможе природному процесу очищення організму шляхом:

- «відпочинку» внутрішніх органів під час дієти;
- стимулювання печінки для виведення токсинів із організму;
- сприяння виведенню токсинів через кишечник, нирки та шкіру;
- поліпшення циркуляції крові;
- надходження в організм здорової їжі.

ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЧИ ПОТРІБНЕ ОРГАНІЗМУ ОЧИЩЕННЯ

Найбільш поширеними сигналами про надлишок токсинів у організмі є: безпричинна втома, млявість, дратівливість, шкірні висипання, алергія або часті застуди, мішки під очима, тяжкість у шлунку, збій менструального циклу або сплутаність свідомості. Ці симптоми регулярно

відчуває безліч людей.

Для детоксикації спеціалісти рекомендують проводити очищення організму як мінімум один раз на рік. Короткочасна очисна програма абсолютно безпечна, більше того, вона може сприяти зміцненню здоров'я. Протипоказаннями вважаються вагітність і годування грудьми, рак, туберкульоз та серйозні хронічні захворювання.

ЯК ВИВЕСТИ ТОКСИНИ З ОРГАНІЗМУ

По-перше, перестаньте їх накопичувати. Виключіть жирні страви, алкоголь, каву, сигарети, рафінований цукор — одне слово, все те, що наповнює організм токсинами та перешкоджає оздоровленню. Крім того, зведіть до мінімуму використання побутових мийних засобів та продуктів особистої гігієни (мило, гелі для душу, шампуні, дезодоранти і пасти) на хімічній основі, замініть їх альтернативними засобами на натуральній базі.

По-друге, позбудьтеся стресових ситуацій. Гормони стресу застимулюють кровоносну систему. Хоча кортизол і забезпечує «викид адреналіну», що дозволяє виграти гонку або закінчити роботу в призначений термін, у надмірних кількостях він утворює токсини й уповільнює виведення ферментів із печінки. Медитація та йога — прості й ефективні способи протистояння стресам.

ЯКУ ВИБРАТИ ПРОГРАМУ ДЕТОКСИКАЦІЇ

Існує безліч програм і рецептів детоксикації залежно від ваших ін-

дивідуальних особливостей. Найбільш популярні семиденні розвантажувальні дієти, наприклад дієта на овочевих та фруктових свіжих соках і воді.

Але самих «розвантажувальних» днів буде явно недостатньо, необхідно також виконувати фізичні вправи, очищати шкіру, попити трав'яні відвари та вітаміни, приймати контрастний душ для поліпшення циркуляції крові. Корисно хоча б раз на тиждень голодувати, при цьому пити дозволяється тільки воду.

«ДЕТОКСИКАЦІЙНЕ» МЕНЮ

Після детоксикації ви можете очищати організм щоденно за допомогою дієт, добавок і виконання загальнофізичних вправ. Кілька «золотих» правил, що допоможуть вам стати здоровішими та почувати сповненими сил:

1. Вживайте більше клітковини (коричневий рис, свіжі фрукти й овочі, вирощені без застосування хімічних добрив). Буряк, редис, броколі, звичайна та морська капуста відмінно виводять токсини.

2. Очищайте і захищайте печінку, запарюючи трави, такі як корінь кульбаби, лопух та розторопша плямиста, пийте зелений чай.

3. Приймайте вітамін С, який сприяє виробленню в організмі глутатіону (один із компонентів печінки, що допомагає виводити токсини).

4. Випивайте принаймні два літри води щодня.

5. Дихайте глибоко, щоб кисень краще і в більшому обсязі проникав у кровоносну систему.

6. В будь-якій стресовій ситуації намагайтеся знаходити позитивні моменти.

7. Практикуйте контрастний душ: протягом перших п'яти хвилин — дуже гарячий, дозволяючи воді струмувати по спині. Потім холодний — 30 секунд. Виконайте це три рази, а потім полежте півгодинки.

8. Партеся в сауні: шлаки виводяться з організму через потовиділення.

9. Робіть суху чистку шкіри та розслаблювальні ванночки для ніг для виведення токсинів через пори.

10. Виконуйте фізичні вправи, наприклад стрибки зі скакалкою або інші аеробні заняття.

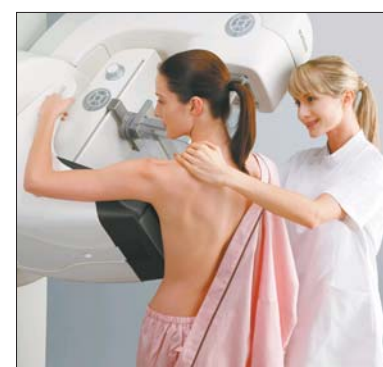
Регулярне звернення до цих простих способів підтримки чистоти і здоров'я організму допоможе уникнути безлічі проблем, пов'язаних із накопиченням шлаків і токсинів. А також дозволить зберегти бадьорість духу, чудовий настрій, гарні волосся, нігті та шкіру.

Три способи звести до мінімуму ризик захворювання на рак**ЗВУЗИТИ ТАЛІО**

За даними дослідження, ожиріння може викликати від 15 до 20% усіх випадків смерті від раку.

Крім того, останні дані від британських учених показують, що великий об'єм талії підвищує ризик раку молочної залози на 33%. Науковці припускають, що жирові відкладення на поясі більш «метаболічно активні, ніж жирові тканина в інших частинах тіла». Що більше жирових клітин, то більше естрогену. А високі рівні цього гормону спричиняють зростання «резистентності до інсуліну та хронічного запалення, що призводить до підвищення ризику раку молочної залози й інших захворювань, таких як цукровий діабет».

Із чого треба почати? По-перше, зверніться до лікаря. Якщо ви отримаете «зелене світло» на фізичні вправи, старуйте нехайно. Їжте здорову їжу. Також придбайте ваги: це мотивуватиме вас худнути.

**КИНУТИ КУРИТИ**

Куріння призводить не тільки до раку легень, але й до емфіземи та хронічної обструктивної хвороби легень і шкодить майже кожному органу тіла.

Жінки репродуктивного віку, які курять, мають підвищений ризик для стану здоров'я, зокрема труднощі із зачаттям, безпліддя, викидні та недоношених новонаро-

джених і немовлят із ризиком СРДС (синдром раптової дитячої смерті).

Дослідження, проведені Американською легеневою асоціацією, виявили, що тим, хто починає курити в підлітковому віці, потім набагато складніше кинути в зрілому: «Щодня майже 3900 дітей віком до 18 років пробують свою першу сигарету, і більше 950 з них стають регулярними курцями. Половина з них зрештою вмирає від своєї звички».

РОБІТЬ МАМОГРАФІЮ

Жінки повинні почати робити мамографію з 40 років. У недавній статті в журналі Національного інституту раку канадські дослідники вивчили загалом 2,8 мільйона результатів мамографії жінок віком від 40 до 74. Учені довели, що, завдяки проходженню канадками мамографії, медики змогли виявити рак меншого розміру та на більш ранній стадії, тим самим знижуючи смертність хворих майже на 44%.