

## Здоров'я

## Брак сонячного світла викликає рак

Співробітники Копенгагенського університетського госпіталю проаналізували дані 96 тисяч жителів Данії: протягом майже 40 років медики проводили моніторинг їхньої дієти, способу життя та брали регулярні аналізи крові. Виявилося, що у людей із низьким рівнем вітаміну D на 30% підвищується рівень смертності й на 40% зростає ризик розвитку раку.



## Плітки... корисні для жіночого організму

Колін Гілл, психолог із університету Гарвард, стверджує, що в процесі поширення пліток жіночий організм виділяє серотонін — гормон щастя, в результаті чого зменшується стресовий стан і зникає тривога. Перемиваючи комусь кісточку, пані сміються набагато частіше, ніж під час перегляду розважальних телепередач. А під час сміху зміцнюється серцевий м'яз. Гілл також запевняє: нема кращого засобу для глибокого спокійного сну, ніж «вилити» подружчійсь неординарний або бурливий вчинок.

## Золота дієта осені: мінус 2 кг за 3 дні

Дієта триває всього три доби, але за цей час можна встигнути захистити себе від простудних захворювань, авітамінозу та навіть депресій! До того ж за ці дні можна легко схуднути до 2,5 кілограма!

## День перший

**Ранок:** 2 яєчних жовтки та чайна ложка меду (збити в гоголь-моголь) + чашка кави або чай.

**Обід:** 90 грамів сиру і чай із ложкою меду.

**Вечера:** чашка бульйону, скибочка чорного хліба, апельсин або яблуко + чай із медом і лимоном.

## День другий

**Ранок:** яйце з медом (збити міксером), кава або чай із лимоном.

**Обід:** яйце з медом, 100 грамів сиру та чай із лимоном або кава.

**Вечера:** 150 грамів риби або м'яса птиці, порція салату з овочів і чай із лимоном.

## День третій

**Ранок:** яйце з медом, яблуко та чай із лимоном.

**Обід:** 50 грамів сиру, скибка житнього хліба та 200 грамів салату, заправленого лимоном.

**Вечера:** 300 грамів варених овочів, яйце та чай із медом.

## Напої, що дарують молодість

На думку британських медиків, окремі напої здатні підтримувати молодість. Приміром, мінеральна вода. Вона красується на першій сходинці списку.

Зі слів дієтологів, мінералка не тільки зволожує шкіру та притупляє відчуття голоду, а й готує наш шлунок до поглинання їжі та виводить більшість токсинів.

Другу позицію посіла кава, знижуючи ризик розвитку раку

порожнини рота й передміхурової залози у чоловіків.

На третьому місці — чай. Особливо зелений. Він регулює обмін речовин і прискорює окислення жирів, сприяє зниженню ризику раку молочної залози.

Гарячий шоколад, до складу якого входять у великій кількості антиоксиданти, посів четверту позицію. Слідом за ним розмістилися червоне вино та молоко.

## Кинули палити — збільшилася вага. Не хвилюйтесь

Страх розповніти зупиняє багатьох від відмови від куріння. Але тепер учені з'ясували справжні наслідки цього побічного ефекту. Навіть якщо людина трохи і поправиться після позбавлення від шкідливої звички, зайві кілограми не знижують загальну тривалість її життя.

Японські дослідники виявили, що ті, хто кинув курити, не стикаються з підвищеним ризиком смерті, навіть якщо набрали кілька кілограмів після цього. Люди, які погладшали після відмови від куріння більше як на 2 кг, мали на 26% нижчий ризик смерті порівняно з курцями.

Протягом кількох десятиліть численні дослідження підтверджували, що курці, як правило, трохи стрункіші від тих, хто не курить. Учені вважають, що нікотин прискорює обмін речовин, тож організм спалює калорії з більшою швидкістю. Він також пригнічує апетит шляхом впливу на клітини в гіпоталамусі — частині мозку, яка відповідає за відчуття голоду. Коли людина відмовляється від куріння, її апетит і відчуття смаку іноді поліпшуються, спокушаючи їсти все більше та більше.

В рамках нового дослідження вчені порівняли смертність 1305 дорослих японців, які ки-



нули курити, зі смертністю 2803 японських курців. 65% учасників в обох групах становили чоловіки із середнім віком 54 роки. Науковці розділили людей, які кидують курити, на три групи: 362 особи, які не поправилися після відмови від цигарок; 458 — які набрали не більше 2 кг; і 485 — які набрали понад 2 кг.

Порівняно з курцями ті, хто не набрав вагу, позбувшись згубної звички, мали на 34% нижчий ризик смерті; досліджувані, які набрали до 2 кг, — на 49%; які набрали більше 2 кг — на 26% нижчий.

Зупинити зростання Candida допоможуть деякі ефірні олії. Так, гвоздика є потужним антимікотичним засобом, а також зміцнює імунну систему.

Знову молочниці? Запам'ятайте: ваш найлютіший ворог у разі цієї делікатної проблеми — цукор. Це означає, що вам слід уникати всіх його форм включно з простими вуглеводами, які організм перетворює на цукор, та дріжджовою випічкою.

Цукор — це головний ворог молочниці. Зупинити зростання Candida допоможуть деякі ефірні олії. Так, гвоздика є потужним антимікотичним засобом, а також зміцнює імунну систему.

Зупинити зростання Candida допоможуть деякі ефірні олії. Так, гвоздика є потужним антимікотичним засобом, а також зміцнює імунну систему.

## Як прибрати живіт і випрямити спину



Багато людей зараз має проблеми з хребтом, і це не дивно, адже сидячий спосіб життя став дуже поширеним. А рівну спину та підтягнутий живіт усе-таки хочеться мати! Ось надзвичайно проста техніка, розроблена японськими фахівцями близько 10 років тому. Всього п'ять хвилин у день потрібно для занять, а зовнішній вигляд змінюється дуже відчутно. Повертаючи скелет в природне положення, ця техніка змінює обриси тіла, роблячи талію тоншою, а спину — рівнішою.

Книга з описом цього прийому розійшлася величезним тиражем — 6 мільйонів екземплярів, але опис чудо-техніки вмістився у її кількох речень. Ознайомтеся, можливо, ці вправи стануть вашими улюбленими та допоможуть вирішити проблеми з хребтом.

1. Скачайте з рушника тугий валик завдовжки не менше 40 сантиметрів і завтовшки 7–10. Переважайте міцною ниткою, щоб він не розмотався.

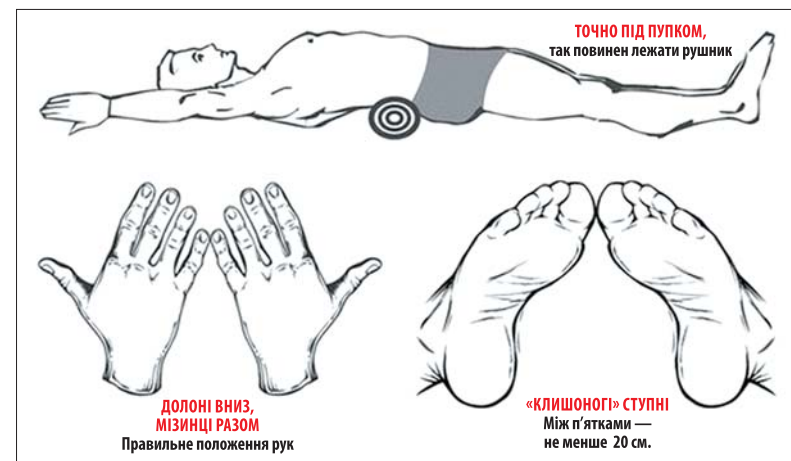
## Ефірна олія допоможе вилікувати молочницю

Олія орегано — сильний противірусний і протимікробний агент. Ви можете приймати по 5 або більше крапель під язик чистої олії або розвести її у воді й пити 2–3 рази на день. Олія орегано також вирізняється дуже високим вмістом антиоксидантів.

Оливкова олія й екстракт листя оливкового дерева не можуть убити грибки, зате порушують їх репродуктивний цикл. Олія з маслин

2. Сядьте на досить тверду горизонтальну поверхню (м'яке ліжко не підійде, краще — кушетка, масажний стіл або просто туристичний килимок на підлозі), покладіть згорнутий валик позаду себе.

3. Акуратно опустіться на спину, притримуючи валик руками так,



## Ефірна олія допоможе вилікувати молочницю

Олія орегано — сильний противірусний і протимікробний агент. Ви можете приймати по 5 або більше крапель під язик чистої олії або розвести її у воді й пити 2–3 рази на день. Олія орегано також вирізняється дуже високим вмістом антиоксидантів.

Оливкова олія й екстракт листя оливкового дерева не можуть убити грибки, зате порушують їх репродуктивний цикл. Олія з маслин

щоб він опинився впоперек тіла під поясицею — рівно під пупком. Це важливий момент.

4. Ноги розведіть на ширину плечей і «клишоного» зводьте стопи разом — так, щоб великі пальці торкалися один одного, а п'яти були на відстані 20–25 сантиметрів.

5. Закладіть витягнуті прямі руки за голову, поверніть їх долонями вниз і з'єднайте між собою мизинці. Поза виходить досить незручна. Якщо вам складно розпрямити руки повністю, не страшно, хай лежать, як виходить. Головне — стежити, щоб стикалися великі пальці ніг і мизинці рук.

6. Побудьте в такій позі п'ять хвилин.

Якщо все зробите правильно, відчуєте, як ваш скелет набуває природного для нього положення та випрямляється. Живіт буде поступово втягуватися, внутрішні органи при цьому перебуватимуть у найбільш сприятливій для них позиції. Вставати потрібно дуже акуратно, тому що під час вправи кістки та суглоби трохи зсуваються.

Звичайно, спочатку досить складно витримати п'ять хвилин, тому починайте робити вправи з малого — лежте по дві-три хвилини на валику. Результати будуть помітні уже через місяць таких нескладних занять!

Це чудова альтернатива виснажливим вправам, зміцнює хребет. Спробуйте метод і радійте результату, а ваша спина скаже вам «дякую».

## Смартфони шкодять хребту



вив, що власники смартфонів, які пишуть SMS, читають стрічку в Facebook або здійснюють пошук у Google, нахиливаючи голову вниз, перенапружують шийний відділ хребта, повідомляє Blog.imena.ua.

Таке неприродне положення голови спричиняє сильний тиск на весь хребетний стовп. При нахилі навантаження на шийний відділ зростає та може досягати 27 кг.

Із часом це може завдати здоров'ю непоправної шкоди. Що нижче людина нахилиє голову, то сильнішим виявляється навантаження на її ший.

Нахил голови вперед на 15° рівносильний тягареві в 12,2 кілограма, на 30° — в 18,1, на 45° — у 22,2. Таке високе навантаження може призвести до передчасного зносу та навіть розриву міжхребцевих дисків.

Хірург із Нью-Йорка, США, Кеннет Хансрадж встановив,

## Чому варто пити чай і каву

Кофеїн, що міститься в чаї та каві, може повністю нейтралізувати токсичну дію шкідливих звичок, вважають учені зі США.

Співробітники кафедри судинної хірургії Єльського університету повідомляють у журналі Американської колегії хірургів, що високий рівень споживання зеленого чаю в Азії (близько 1,2 літра в день) може бути ключем до розгадки «азійського парадоксу». Великий вміст поліфенолів у зеленому чаї (та інших видах цього напою), імовірно, захищає від токсичного впливу нікотину та смол.

Поліфеноли, як відомо, є ефективними антиоксидантами, які зни-

щують вільні радикали в організмі (що можуть призвести до пошкодження ДНК). Саме так чай, імовірно, запобігає негативним наслідкам куріння.

А як щодо кави? Виявляється, що цей ароматний напій може запропонувати майже такі ж переваги, як і чай. Різні дослідження показують, що кава захищає від деяких видів раку (зокрема молочної та передміхурової залоз, печінки й утворення меланом).

Дослідники з Гарвардської школи громадської охорони здоров'я виявили зв'язок між регулярним вживанням кави та 35%-м зниженням



ризик розвитку цукрового діабету 2 типу.