

Тривалість сну залежить від генів

Дослідники з Центру розладів сну в Бостоні проаналізували генетичні дані більше ніж 50 тисяч осіб. У геномі вдалося виявити дві ділянки, що впливають на те, скільки ми спимо. Одна з них пов'язана з більшою, а друга — з меншою тривалістю сну. Виявилося, що «зона довгого сну» покращує метаболізм глюкози, натомість «зона короткого сну» пов'язана з високим ризиком депресії та шизофренії.



Рак загрожує тільки любителям м'яса

Масштабне дослідження, що тривало 10 років, показало: у любителів м'яса прискорюється розвиток онкологічних захворювань. Як стверджує його автор, ірландський учений Джон Келлі, переставши вживати тваринний білок, людина може досягти вражаючих результатів у лікуванні онкозахворювання.

П'ять правил, які врятують ваші судини від тромбів

Багато хто знає, що густу кров треба розріджувати. Уповільнений кровоплин призводить до кисневого голодування внутрішніх органів. І до можливого утворення тромбів.

Отже, що потрібно робити, щоб кров вільно циркулювала. Кілька простих порад.

Пийте більше води! 90% людей п'ють дуже мало води. Йдеться саме про кип'ячену природну воду, а не про рідини. Доросла людина повинна випивати щодня 2–2,5 літра води. У спеку — ще більше. Привчайте своїх дітей пити воду. Натуральна вода — перший і дуже потужний засіб проти утворення тромбів.

Продукти для розрідження крові:

- оливкова та льняна олія;
- яблучний оцет;
- часник і цибуля (регулярне їх споживання наполовину зменшує ймовірність утворення тромбів!);
- лимони;
- насіння соняшнику;
- буряк;
- какао і шоколад (гіркий!);
- риба та риб'ячий жир;
- томати, томатний сік;
- вівсяна каша;

- ягоди малини, чорниці, журавлини, суниці, вишні, черешні;

- імбир.

Щодня дві-три порції з цього списку повинні бути у вас на столі.

Продукти, що, навпаки, згущують кров:

- м'ясні бульйони;
- ковбаси;
- копченості;
- холодець;
- білий хліб;
- вершки;
- сочевиця;
- шипшина;
- чорноплідна горобина;
- банани і манго;
- багато з трав: звіробій, валеріана, кропива, деревій, кукурудзяні рильця (саме тому їх потрібно пити курсами й у жодному разі не постійно).

Значно підвищують в'язкість крові:

- куріння;
- алкоголь;
- велика кількість солі;
- сечогінні, гормональні та протизапальні препарати, а також «Віагра»;

Більше рухайтесь, ходіть пішки, займайтеся фізкультурою, будьте на свіжому повітрі.

Хто найчастіше переїдає

Спеціалісти дослідили, хто найчастіше переїдає. Навіть виділили найпоширеніші типи.

Людина вихідного дня. Починає їсти більше із закінченням робочого тижня. З понеділка по п'ятницю вона ретельно стежить за своєю дієтою, принципово не переїдає і дотримується всіх правил. Але з приходом суботи людина вихідного дня вирішує, що і так обмежувала себе весь тиждень, тож тепер можна і розслабитися, в результаті чого за вихідні об'їдається.

Той, хто п'є. Так-так, алкоголь — це теж спосіб переїсти. А все тому, що спиртне дуже калорійне, а п'ється зазвичай легко та швидко. Таким чином, у різновиди переїдання можна сміливо додати й алкоголізм.

«Хапальник». Сьогодні калорії чигають на нас із усіх боків: навіть на дієти людини постійно ризикую зірватися, побачивши яскраву обгортку шоколадки в колеги на столі, а тим паче — в супермаркеті, де завжди проходять різні дегустації та акції. Навіть коли стоїть у магазинній черзі, її безсвідомо спокушають шоколадні батончики та різні снеки в касі. Зрозуміло, стриматися може не кожен. «Хапальник» — саме той, хто й не думав купувати чи їсти солодощі, та, побачивши їх перед собою, неодмінно хапає.

Заїдає стрес. Це, мабуть, один із найпоширеніших типів: так як їжа дарує нам фізичне відчуття за-



доволення, насичення, спокою та навіть щастя, немає нічого дивного в тому, що багато людей «заїдає» всі свої проблеми. Здавалось би, нема нічого поганого в тому, щоб потішити себе у поганій день плиткою шоколаду чи ріжком морозива. Проте такий підхід — прямий шлях до ожиріння.

«Нічна жриця». Як і впливає з назви, вона поводить себе стримано вдень, але вночі пробирається до холодильника й уже не може себе опанувати. Найбільш шкідливе в нічних «під'їданнях» те, що організм у таку пізню пору вже не завоює як слід їжу, в результаті вона або «осідає» на боках, або ж забезпечує опівнічному їдцю ще кілька безсонних годин. Іноді все відрозу-

Звички, які змушують вас виглядати старше своїх літ



Хоча пігулку вічної молодості поки ще не винайшли, існують реально дієві методи виглядати молодше. Зрозуміло, вони давно всім відомі: харчування, рух, екологія.

Швидкість, із якою вікові зміни стають усе помітнішими, більшою мірою залежать від способу життя і від того, як ви піклуєтесь про своє тіло. Невеликі зміни в повсякденному житті в довгостроковій перспективі дадуть вражаючі результати в тому, як ви будете виглядати через 10 років.

Та як би ви не намагалися виглядати молодше, є звички, які можуть звести нанівець усі ваші старання. Перелічимо їх.

ВИ П'ЄТЕ ЗАМАЛО ВОДИ

Пити достатню кількість води — це найкраще, що ви можете зробити для своєї шкіри та всього тіла. Наділена життєдайною силою, вона необхідна для підтримки здоров'я й оптимального функціонування всього організму. Достатня кількість води в організмі регулює травлення, посилює імунну функцію, дає енергію, сприяє нормалізації ваги і, як показали недавні дослідження, опубліковані в журналі *Frontiers in Human Neuroscience*, навіть підвищує розумову працездатність.

Те, як ви виглядаєте, дуже сильно залежить від стану вашої шкіри. Зневоднена, вона робиться тьмяною, обвислою, зморшки стають більш чіткими та глибокими.

ВИ НЕ КОРИСТУЄТЕСЯ СОНЦЕЗАХИСНИМИ КРЕМАМИ

Ви навряд чи щодня намащуєтесь товстим шаром сонцезахисного крему, коли виходите на вулицю. Але реальність така, що кожен новий день перебування на сонці додає віку вашій шкірі. Почати користува-

тися кремами з фільтром ніколи не пізно. У дослідженні, опублікованому в журналі *Annals of Internal Medicine*, йдеться, що у людей середнього віку, які щодня застосовували сонцезахисний крем, вікові зміни шкіри були менш помітними в порівнянні з тими, хто цього не робив.

Що раніше візьмете собі за звичку користуватися такими засобами, то довше ваша шкіра залишатиметься молодою.

ВИ НЕ ВМИВАЄТЕСЯ ПЕРЕД СНОМ

Не варто лягати спати, не вмивши ретельно обличчя. За цілий день у порах накопичуються бруд і жир, і якщо не вмитися на ніч, то вранці на шкірі може з'явитися подразнення, що точно не додасть вам молодості.

НЕХТУВАННЯ ЗВОЛОЖЕННЯМ ШКІРИ

Випиваючи достатню кількість води, ви зволожуєте шкіру зсередини, що має, звичайно, вирішальне значення. А втім, цього може бути недостатньо. Необхідно зволожувати і її поверхню. Ми не говоримо про чарівні антивікові креми, які спустошують ваш гаманець, але щоденне зволоження має бути.

Якщо ви принциповий противник ароматизаторів і агресивних хімікатів, то для зволоження можна використовувати невелику кількість кокосової олії, втираючи її вранці в обличчя. Це натурально, недорого й ефективно.

ВИ ЇСТЕ ЗАНАДТО БАГАТО ОБРОБЛЕНОЇ ЇЖИ

Фаст-фуд, чипси, крекери, газувана вода, консерви, хот-доги, готові страви, які розігрівають у мікрохвильовці, супи швидкого

приготування, заморожена піца і т. д. Сучасний раціон, певно, один із найголовніших чинників передчасного старіння. Основною причиною цього є велика кількість цукру, який додають у готову їжу. Регулярне споживання фаст-фуду може призвести до появи темних кіл під очима, утворення зморшок, зневоднення шкіри та до появи запалень. Намагайтесь якомога частіше їсти натуральні продукти і приготувати з них страви.

ВИ МИЄТЕ ГОЛОВУ ЩОДНЯ

Коли ви миєте голову щодня, то змиваєте з волосся природний захисний шар, перетворюючи його на тьмяне, ламке та сухе. Спробуйте мити голову раз у три або чотири доби. Можна поступово зменшувати частоту миття, роблячи перерву спочатку в один, а потім у два або три дні. І намагайтесь використовувати менш агресивні шампуні.

ВИ НЕ НОСИТЕ СОНЯЧНІ ОКУЛЯРИ

Навіть якщо ви постійно користуєтесь сонцезахисними засобами, особливо важливо звернути увагу на шкіру навколо очей. У цьому місці вона тонша, а отже, більш сприйнятлива до будь-яких впливів. Відмовляючись від носіння сонячних окулярів, ви мружитеся, що в підсумку призводить до появи зморщочок навколо очей.

ВИ ЧАСТЕНЬКО ЇСТЕ НЕ ВДОМА

Здорове, збалансоване харчування з переважанням свіжих овочів і фруктів є ключем до молодості, сяючої шкіри. День у день перебиваючись перекусом у кафе, ви не можете достовірно знати, що саме їсте. А це не найкращий варіант. Звісно, якщо час від часу вечеряти в ресторани, шкоди здоров'ю не завдасте, але ж не харчуватися там постійно.

ВИ НЕ ОТРИМУЄТЕ ДОСТАТНЬО ЖИРІВ

Мононасичені та полінасичені жири, на які багаті, приміром, авокадо та горіхи, необхідні для нашого організму в цілому та для шкіри зокрема. Вони містять антиоксиданти, незамінні жирні кислоти, вітамін Е, які допомагають шкірі довше залишатися м'якою, пружною та гладенькою. Також жири борються з вільними радикалами та запобігають передчасному старінню. Якщо у вас нестача жирів у раціоні, то шкіра може набутися нездорового вигляду та почати лущитися.

Домашні засоби для швидкого росту нігтів

Довгі доглянуті нігті — гордість кожної леді. Як же бути, якщо вони ростуть не так швидко, як хотілося б? Ванночки для стимулювання росту і зміцнення — чудовий засіб, який ідеально підійде для досягнення бажаного.

Олійні ванночки для росту нігтів

Не секрет, що нігті треба підживлювати вітамінами для гарного росту. Одночасно з цим потрібно намагатися не завдати шкоди ніжній шкірі рук. Пропоновані нами живильні маски абсолютно безпечні та гіпоалергенні. Роблячи їх, можна не пережидати, що постраждає кутикула чи з'явиться подразнення.

Отже, до вашої уваги кілька простих рецептів.

Візьміть оливкову, реп'яхову або будь-яку іншу рослину олію. Трохи розігрійте її, потримайте в ній кінчики пальців 5–10 хвилин. Промокніть нігтики сухою серветкою. Повторюйте курс щодня впродовж двох тижнів.

Візьміть 0,25 склянки оливкової або рослинної олії і стільки ж яблучного оцту. Розігрійте олію на водяній бані та влийте в неї оцет. Перемішайте до утворення однорідної маси, занурте кінчики пальців і насолоджуйтесь ванночкою протягом 10 хвилин. Витріть нігті сухою паперовою серветкою.

Ванночка для росту нігтів із йодом і олією. Підготуйте 2 столові ложки рослинної олії, склянку води і 1 чайну ложку 5% розчину йоду. Роз-

вівши йод у воді, влийте олію і розігрійте мікс на водяній бані. Ретельно перемішайте і сміливо опускайте нігті у ванночку на 15 хвилин.

Ванночка з олією та сіллю. Візьміть 1/3 склянки оливкової або ефірної олії, розігрійте її на водяній бані. Додайте дрібку йоду, перемішайте. Тримайте 20 хвилин, надіньте бавовняні рукавички на три години. Знявши їх, змийте залишки засобу теплою водою.

Молочні, сольові та йодні ванночки для росту нігтів

Олія дає чудовий ефект, але якщо ви хочете прискорити процес росту нігтів і зміцнити нігтьові пластини, то можете робити й інші види масок, які забезпечать подвійний ефект. Наприклад, це можуть бути:

Молочна маска. Візьміть 0,5 склянки молока, 3 столові ложки меду, 2 столові ложки яблучного фрешу, сік половинки лимона та 2 чайні ложки солі. Нагрійте молоко і доповніть його рештою інгредієнтів. Потримайте у суміші кінчики пальців 20 хвилин. Через півгодини підігрійте її і повторіть процедуру. Сполосніть руки теплою водою й намастіть живильним кремом. Робіть ванночку три-чотири рази на тиждень.

Сольова ванночка для нігтів. Візьміть 1 склянку теплої води та розведіть у ній 1 столову ложку морської солі. Опустіть руки у посудину на 20 хвилин.

Ванночка з йодом і соком апельсина. Візьміть 1/3 склянки

води, 1/3 склянки апельсинового соку, 3 краплі йоду та 2 чайні ложки солі. Нагрійте воду, розведіть у ній сік, додайте йод і апельсиновий сік. Перемішайте «коктейль», опускайте нігті на 7–10 хвилин. Витріть руки і змастіть їх жирним кремом.

Йодно-сольова ванночка. У склянку теплої води додайте 3 столові ложки солі та 1 чайну ложку йоду. Перемішайте. Тримайте нігті 15 хвилин.

Як ви переконаєтесь, робити живильні ванночки для нігтів зовсім не складно: для них необхідні лише ті інгредієнти, які є вдома у кожної господині. Як завжди, шлях до краси дуже простий, потрібно лише побороти свою лінь і не забувати доглядати за собою.