Відомості.інфо
№3 (745)
22 - 28 січня 2015 року
http://www.vidomosti.info/

Вакцину проти ВІЛ випробовуватимуть на людях

Співробітники Рочестерського університету приступили до клінічних випробувань пероральної вакцини проти ВІЛ. Вона випускається у формі не ін'єкцій, а таблеток. Це значно спрощує завдання доставки та прийому препарату. Саму вакцину в тіло доставить аденовірус. Якщо випробування завершаться успішно, пройде 5–10 років, перш ніж препарат надійде у широкий продаж.

Денний сон покращує дитячу пам'ять

Наукові співробітники Рурського університету встановили, що денний сон позитивно впливає на пам'ять дітей. У рамках дослідження дошкільнят навчали грі з ляльками, які надягають на руку. Після навчання одну групу малюків поклали спати. Як виявилося, діти, які після експерименту отримали принаймні півгодинний денний сон, упоралися із завданням більш успішно.

Здоров'я

Рак останньої стадії — виліковний

Свою історію зі щасливим кінцем розповіла лікар-стоматолог, якій довелося зіткнутися з бідою: у її 20-річного сина виявили рак спинного мозку, причому четвертої стадії, із саркомою. Пішли метастази в мозок. Через те, що пухлина розросталася в спинному та головному мозку, хлопець був неоперабельним і лікарі розвели руками: нічого не поробиш, більше тижня Ілля не протримається.

Він уже не міг ходити і рухатися, в основному весь час лежав. Його вага була 40 кг (при зрості 178 см). Тоді Ольга Михайлівна (мама) взялася за лікування сина своїми силами та методами. Почали вони з очисних процедур (клізми), які знімають ракову інтоксикацію: на 2 л води додається склянка бурякового соку + 1 ложка лимонного. Робили ці очисні процедури двічі на добу протягом 10 днів. У цей час Ілля нічого не їв, а тільки пив трохи води.

Виходив із голоду апельсиновим соком (півсклянки), фрукти (яблуко, ківі), пізніше — дві варені картоплини (пюре). Наступні три місяці сидів на безбілковій дієті, їв сирі фрукти, сирі та варені овочі з рослинною олією і сіллю. Самопочуття покращилося, почав набирати вагу. Практично зникла пухлина мозку, та почалися набряки. Тоді Ілля помітив, що краще почувається, коли їсть тільки сиру їжу. Випадково побачив передачу по ТБ «Звана вечеря із сироїдом Олексієм Мартиновим», надихнувся, дізнавшись, що існує така система харчування, і вирішив стати сироїдом (після 10 місяців безбілкової дієти). Це виявилося не так уже й просто. Він відчув, що існує емоційна та фізична залежність від приготованої їжі. Часто були зриви на варену їжу, але все ж повертався до сироїдіння. На цей момент «стаж» чистого сироїдіння у нього близько року. В результаті пройшли набряки і пухлини. Вага піднялася до 78 кг. Знову вступив у інститут і почав учитися. Зараз, дивлячись на цього здорового хлопця, важко навіть припустити, що два роки тому він помирав від останньої стадії раку. Ольга Михайлівна за цей час допомогла своїми порадами щодо зміни харчування вилікуватися ще кільком онкохворим. Усім, хто хоче видужати, вона рекомендує в обов'язковому порядку відмовитися від продуктів із високим вмістом білка: молока, м'яса, яєць, бобових, риби. А вживати фрукти, овочі, бажано в сирому вигляді. Так потрібно харчуватися мінімум рік, а краще років п'ять, щоб не було рецидивів. І, звичайно, відкинути віру в те, що це захворювання невиліковне.

Нижче додаємо систему з лікування ракових пухлин, яка допомогла Іллі вилікуватись і потім вийти на повне сироїдіння.

ПРОТИРАКОВА ДІЄТА ДОКТОРА МОЕРМАНА

Проблема виникнення ракових захворювань, на жаль, стає все більш актуальною. Разом із цим людство активно працює над її вирішенням. Свідченням цього є поява різних методик лікування і профілактики раку — як медичних, так і нетрадиційних. Більшість із них включає системи харчування, що допомагають побороти і запобігти недузі. До таких належать системи харчування за Ревічі, Герсоном, Бройсом, Ніші, Гоулером, Шаталовою, Грінізейшн і т. д. Ці методи засновані, як правило, на вегетаріанському підході.

Однією з найпопулярніших, а головне — дієвих протиракових систем харчування є дієта Моермана. Цей лікар жив і працював у Нідерландах у XX ст. і помер у віці 96 років. Окрім того, що він сам прожив довге життя, то ще й допоміг сотням людей вилікуватися від раку. Ефективність методу довело дослідження, яке продемонструвало, що серед 150 пацієнтів, котрі мали різні ракові захворювання, 115 вилікувалися не частково, а повністю. Але, незважаючи на позитивні результати роботи Моермана, його метод визнали не відразу. Представники медичних кіл ставили під сумнів протиракову дієту нідерландського лікаря, аргументуючи свою критику тим, що система занадто проста. У неї входять цілком доступні для кожного продукти, вона не складна і не виснажлива. Моерману вдавалося зціляти навіть найбільш безнадійних онкологічних хворих, яким лікарі малювали зовсім не райдужні перспективи або й узагалі відмовлялися їх лікувати. Визнання громадськості доктор отримав у 1987 р., коли Міністерство охорони здоров'я Нідерландів визнало і затвердило метод Моермана. Його протиракову дієту також підтримав і двічі лауреат Нобелівської премії Лайнус Полінг.

Чим саме метод Моермана корисний для організму людини? Завдяки цій дієті зміцнюється імунна система і стабілізується обмін речовин. Це відбувається через велику кількість натуральних продуктів, які людина споживає регулярно. Це овочі, фрукти, натуральні соки, зернові.

Проблема виникнення ракових захворювань стає все більш актуальною. Разом із цим людство активно працює над вирішенням цієї проблеми. Свідченням цьому є виникнення різних методик лікування і профілактики раку — як медичних, так і нетрадиційних

Вивчимо систему харчування Моермана, призначену для хворих на онкологічні захворювання.

Сніданок повинен складатися з: щойно вичавленого соку із 2 апельсинів і лимона, хліба (виготовленого з борошна грубого помелу)... Можна замінити таке снідання вівсянкою з фруктами і зеленим чаєм. Складові другого сніданку: яблучно-буряковий сік та фрукти. На ланч допускається каша (з цільної крупи або нешліфованого рису), тушковані на парі овочі, трохи вершкового масла, салат (заправка: сік лимона і салатна олія холодного приготування) і фрукти.

Суть методу Моермана зрозуміла, але щоб підсумувати, слід розглянути список як рекомендованих продуктів, так і небажаних при онкологічному захворюванні.

Можна вживати:

- овочі в сирому вигляді або приготовані на парі: стручковий зелений горошок, картоплю, петрушку, ревінь, капусту (зокрема квашену);
- фрукти;
- натуральні соки з овочів і фруктів: апельсиновий, лимонний, яблучний, морквяний, буряковий;
- зернові: хліб, крекери тільки з борошна грубого помелу, нешліфований рис, висівки з пшениці, вівсянки й ячменю, кукурудзяні та пшеничні пластівці;
- яєчні жовтки;
- бджолиний мед;
- трав'яний чай;
- оливкову олію холодної обробки;
- морську сіль.

Виключити з раціону:

- міцну каву та чай;
- овочі: бобові;
- зернові: білий хліб, макарони, пироги, бісквіти, тістечка і кекси, виготовлені з пшеничного борошна та борошна тонкого помелу;
- м'ясо і тваринні жири, м'ясний або курячий бульйон;
- рафінований цукор;
- рибу, молюски;
- молочні продукти: жирні сорти сиру, незбиране молоко, маргарин;
- яєчні білки;
- гриби та грибний бульйон;
- рослинну рафіновану олію;
- консерванти і барвники;
- кухонну сіль;
- алкоголь;
- тютюн.

Вітамін С допомагає організму боротися з вірусами

Вітамін С допомагає організму боротися з вірусами, тому взимку він необхідний як ніколи. А ще «аскорбінка» покращує згортання крові, нормалізує проникність капілярів і запобігає алергії, вважає лікар-імунолог Андрій Пороховецький.

Топ-10 продуктів із вітаміном С.

Ківі — абсолютний рекордсмен за вмістом вітаміну С. Бажано їсти плід зі шкіркою — в ній багато грубих волокон, які всмоктують у себе токсини та виводять їх із організму. Це зміцнює імунітет.

Апельсин радує не лише яскравим кольором, а й користю. Лише один плід середнього розміру (150 грамів) забезпечить денну норму «аскорбінки».

Червоний перець має унікальну здатність: розширює звужені й, навпаки, звужує розширені судини. У цьому овочі, крім вітаміну С, є капсаїцин. Він визначає, буде перець солодким чи гірким. Ця речовина здатна знищити ракові клітини.

У **капусті** «аскорбінки» більше, ніж у мандаринах та лимонах, особливо це стосується пізніх сортів. До того ж вітаміни у ній зберігаються довгий час.

Петрушка посідає одне з перших місць за вмістом корисних мінералів та вітамінів. У 50 грамах зелені — добова норма вітаміну С, а за кількістю бета-каротину вона не поступається моркві.

Цибуля — засіб від семи недуг, каже народна мудрість. Із усіх

джерел вітаміну С цибуля — найдешевший овоч.

Шпинат називають «мітлою для шлунку», він допомагає знизити тиск, корисний при діабеті і містить багато вітаміну С, вміст якого у шпинатовому листі залежить від сезону: найбільше його взимку.

У **корені селери** чимало мінеральних солей, щавелевої кислоти, а вітаміну С — менше. Зате багато його у молодому листі. Воно покращує кровообіг, позитивно впливає на судини та нормалізує обмін речовин.

Помідори також містять вітамін С. Причому в пізніх сортах його набагато більше, ніж у ранніх. Понад те, томати — хороші антидепресанти, нормалізують обмін речовин і травлення.

Ягоди малини містять 5–11% цукру, багаті на глюкозу, фруктозу та вітамін С. Малина корисна сама собою, але навіть чай із її висушених ягід, листя і гілочок помітно покращить самопочуття і здоров'я. Так вітамін С може бути присутнім у раціоні увесь рік.

Лушпиння цибулі — хороший лікувальний засіб

Цибулиння лікує бронхіт

При гострому бронхіті добре може допомогти відвар із цибулиння. З нього роблять компреси. Для приготування відвару треба залити склянку цибулиння окропом, залишити на 15 хвилин, потім помістити в марлю і віджати. Готовий компрес потрібно класти на груди три рази на день приблизно на 30 хвилин.

Є ще один рецепт, який допоможе позбутися сильного кашлю. Лушпиння від 15 цибулин необхідно залити літром холодної води, довести до кипіння і тримати на малому вогні, поки рідина не википить наполовину. Далі потрібно настояти суміш до повного охолодження, процідити і пити відвар по дві столові ложки чотири-п'ять разів на день.

Цибулиння бореться з шкірними захворюваннями

Щоб позбутися бородавок і дерматитів, дрібних ран і грибка, використайте подрібнене лушпиння. Змішайте його з вазеліном або нейтральним жирним кремом у пропорції 2 до 3. Наносьте цей засіб двічі на день на уражену ділянку шкіри. Мазь варто зберігати в холодному темному місці.

Лушпиння допомагає при набряках і варикозі

Хай як дивно, але цибулиння допомагає боротися з болем у ногах і варикозним розширенням вен. Залийте 2 столові ложки лушпиння і 2 ложки квіток ромашки 2 склянками води, прокип'ятіть 15 хвилин. Залиште суміш на п'ять годин, а потім на водяній бані випарте половину вмісту. Екстракт, що залишився, втирайте у хворі місця.

Втому та біль у ногах добре знімає ще один засіб — олія з лушпинням. Щоб її приготувати, дрібно розітріть жменю цибулиння та додайте 2 столові ложки оливкової олії або олії з виноградних кісточок. Витримайте 12 діб у скляному або керамічному посуді та робіть масаж ніг із цією олією два-три рази на тиждень.

Відвар із лушпиння позбавляє алергії

Відвари з цибулиння допомагають при алергічних реакціях, а також очищають організм від шлаків. Просто залийте лушпиння гарячою кип'яченою водою і прокип'ятіть на водяній бані 10–15 хвилин, потім охолодіть і процідіть. Вживайте кілька разів на день по 2–3 столових ложки.

Настій із цибулиння покращує ріст волосся

Настій із лушпиння пришвидшує ріст волосся, надає йому гарного блиску. Залийте цибулиння кип'яченою водою кімнатної температури в неметалевій посудині у пропорції 1:2. Накрийте кришкою і настоюйте 12 годин. Ополіскуйте ним волосся щоразу після миття протягом 2–3 тижнів.

Настій не має різкого запаху, тому можете сміливо користуватися ним завжди, не боячись, що від вас неприємно пахнутиме.

Цибулиння — відмінний харчовий барвник

Цибулиння — не просто нешкідливий, але і цілющий харчовий барвник. Усім відомо, що за допомогою лушпиння можна фарбувати крашанки, але це далеко не єдине застосування. Наприклад, багато господинь підфарбовує бульйон, вливаючи в нього проціджений відвар лушпиння. Також можна класти в каструлю неочищену цибулину.

Страва набуде апетитного золотистого кольору.

Лушпиння — чудовий засіб для догляду за рослинами

Настій цибулиння застосовують для промивання кімнатних рослин, очищаючи їх від кліща та різних бактерій. Цей настій можна використовувати і як добрива. Приготувати його дуже просто — в літрову банку всипте склянку лушпиння, залийте кип'яченою водою і залиште на 24 години. Процідіть і ретельно обробіть ним рослину, особливо нижній бік листя. Через добу вимийте квітки чистою водою.

Якщо у вас є дача і власний город, то відвар зі звичайного цибулиння відмінно підійде для поливу. Особливо такі процедури корисні для моркви та помідорів. Досвідчені городники рекомендують використовувати «цибулеві» настої також для обприскування огірків, коли у них починає жовтіти листя.