

Рак шийки матки викликає папіломавірус людини (ВПЛ)

Доведено, що більшість випадків раку шийки матки спровоковано онкогенними типами папіломавірусу людини (ВПЛ), різними штамми якого сьогодні заражені близько 300 мільйонів жінок. Будь пильна! Вчасно виявивши проблему, ти зможеш уникнути смертельно небезпечного захворювання.



Однакові професії подружжя — ворог сімейного життя

Більшість пар із однаковими професіями, що характерно для людей, які працюють у галузі освіти, нерідко вирішує робочі питання в особистий час, що загрожує не тільки стосункам, але й роботі, розповіла професор Університету Бедфордширу Гейл Кліман. Такі пари рідко можуть встановити межі між особистим і робочим, й сварки між ними спалахують частіше.

Шість тканин і функцій організму, які відновлюються дієтою

Людське тіло «за замовчуванням» перебуває в режимі безперервної регенерації. Без цього процесу постійного оновлення клітин організм не зміг би існувати, проте деякі хвороби здатні порушувати регенераційні процеси. І ось тут допоможуть натуральні речовини, які не просто пригнічують симптоми захворювання (як це роблять ліки), а ще й сприяють самооновленню організму.

Нервові тканини

Широкий спектр сполук, які сприяють відновленню нервових тканин, міститься в куркумі, селері, чорниці, женьшені, шавлії, чаї та каві.

Печінка

Гліциризин із кореня солодки відомий як потужний стимулятор відновлення маси та функцій печінки. Також корисні для цього органа речовини містять куркума, орегано, корейський женьшень і роїбуш.

Бета-клітини підшлункової залози

Рослини, що прискорюють утворення бета-клітин, які виробляють інсулін, — це джимнема лісова, ммин, куркума, авокадо, барбарис, диня, мангольд і броколі.

Вироблення гормонів

Деякі сполуки здатні стимулювати вироблення гормонів, одна з



них — вітамін С. Потужний донор електронів, цей вітамін робить свій внесок у генерацію естрогену, прогестерону і тестостерону, будучи відмінним доповненням або навіть альтернативою гормональній терапії.

Клітини серця

Ще зовсім недавно вважалося, що серцева тканина не здатна до регенерації, однак тепер відомо, що існують речовини, які стимулюють утворення її клітин. Це ресвератрол, який міститься в червоному вині, шкірці винограду, какао і горіхах, сибірському женьшені та гравілаті японському.

Хрящова тканина хребта

Куркума та ресвератрол покращують відновлення після травм спинного мозку, а кропива, риб'ячий жир, грейпфрут і морські водорості сприяють регенерації хрящової тканини.

Десять найбільш забруднених продуктів харчування



вона заражена, або в курнику. Професор рекомендує вживати в їжу тільки оброблені при температурі не менше 160 градусів.

Свіжий **тунець** опинився на третій сходинці, це пов'язано з високим вмістом у риби ртуті. А улюблені багатьма **устриці** можуть поширювати збудник холери. Тож віддайте перевагу молоскам, вилонвленим у холодних водах, де ці небезпечні бактерії не виживають.

Готові салати, до складу яких входить картопля, також можуть стати джерелом інфекцій. Далі в «антирейтингу» йде **молочна та сирна продукція**, що не пройшла пастеризацію.

Добре мити й обробляти холодом не менше двох годин учені рекомендують **помідори та ягоди**, щоб позбутися від хвороботворних мікробів, які можуть серйозно нашкодити здоров'ю.

Замікає список **м'ясо**, яке необхідно перед споживанням обробляти при високій температурі.

Якщо слідувати всім цим правилам, то вдасться знизити ризик розвитку небезпечних захворювань.

Сухофрукти, які позбавлять вас болю в спині

Секрети додавання сил і зменшення навантаження на м'язи і хребет збереглися з давніх часів. Аби спина перестала боліти, а життєвої енергії побільшало, потрібні всього лише три сухофрукти.

Інжир. Це найдревніша культурна рослина, яка дозволяє вилікувати всі хвороби старості. У наш час цей цілющий фрукт використовують як профілактичний засіб проти онкологічних захворювань. Він також покращує діяльність щитовидної залози. Важливо пам'ятати, що в інжирі міститься до 70% цукру, тому діабетикам він протипоказаний.

Курага. Сушений абрикос — незамінний нормалізатор діяльності серцево-судинної системи. У куразі містяться у великій кількості мінерали К, Р, Fe, Ca, вітамін B₅ і каротин.

Чорнослив. Настій із сушених



слив надзвичайно корисний для нирок, печінки. Він ефективний при ревматичних захворюваннях і атеросклерозі. Завдяки високому вмісту вітаміну К чорнослив зміцнює стінки судин, нормалізує роботу серцевого м'яза, нервової системи.

Що можна їсти у Великий піст

Великий піст у 2015 році почався 23 лютого і триватиме до 11 квітня. Прагнення витримати весь період постування похвальне як із духовного погляду, так і в сенсі здоров'я. Будь-який лікар підтвердить, що утримання від важкої білкової їжі навесні — пряма користь для організму. Однак багато, тим більше новачки, внутрішньо здригаються: як пережити ці сім тижнів, щоб у підсумку всі думки не зводилися до їжі? Давайте розберемося, які продукти дозволено вживати у піст.

Крупи. Зазвичай ми готуємо каші з двох-трьох круп. Але ж їх вибір у магазинах куди ширший! Поживні каші з різних злаків урізноманітнять ваше пісне меню.

Бобові. Квасоля, боби та горох — джерела необхідного в піст білка. Якщо не пам'ятає життя без спорту чи важко працюєте фізично, обов'язково введіть їх у свій раціон. Для прикладу, можна додати бобові в рагу, відварити і приготувати з них пюре чи лобіо (тушкована квасоля зі спеціями, морквою та солодким перцем).

Овочі. Це капуста: білокачанна, броколі, пекінська, цвітна, брюссельська, а також селера, шпартівка, морква, картопля, гарбуз, солодкий перець, помідори та свіжа зелень — петрушка, зелена цибуля, кріп, листові салати, шпинат, щавель, кінза, базилік.

Фрукти: яблука, цитрусові (мандарини, грейпфрути, апельсини, лимони), журавлина, гранати. Їжте їх просто так або додавайте в салати, другі страви, готуйте із них десерти.

Гриби у Великий піст — рівноцінна заміна м'яса та риби. З них можна приготувати шніцель, смаженю, закуски, суп, начинку для пирогів і зраз, соус-піджарку для дерунів, млинців і каш. Для цього годяться свіжі гливи, печериці.

Рибу за строгим каноном упродовж Чотирнадцятиці дозволяється їсти всього два рази: на Благовіщення і у Вербну неділю.

Думки про те, чи допустимі у Великий піст морепродукти, розходяться. Одні влевнені, що креветки дозволені протягом усього посту, інші — що тільки на Благовіщення та у Вербну неділю.



Закрутки. Можна їсти консервовані овочі: кукурудзу, горошок, квасолю у власному соку або в томаті, сочевицю, суміш бобових, овочеві суміші — як у якості готового гарніру, так і для приготування страв.

Крім цього, дозволені **солодка консервація** — компоти, варення, джеми, конфітури. Їх можна їсти з чаєм і варити на їх основі киселі, готувати начинку для пиріжків.

Сухофрукти також допустимі на пісному столі. Курага, чорнослив, родзинки, фініки, вишні, банани, ананаси, яблука, груші — спробуйте їх як перекус, додавайте у каші, салати, до тушкованих овочів. Нарешті, веріть узвар або кисіль.

Солодощі. Можна: мармелад, зефір, халву, козинаки, вівсяне печиво, гіркий шоколад без додавання молока, журавлину в цукровій пудрі, льодяники, мед, цукор, рахат-лукум. Уся ця смакота пісна (але про всяк випадок вивчіть етикетку).

Інші продукти. Збагатіть своє меню корейськими салатами, водоростями — вакаме, комбу, норі, крім

морської капусти (а її можна змішувати з кунжутним насінням, морквою по-корейськи, кальмарами в дозволені дні), насінням та горішками, макаронними виробами, у складі яких немає яєць, гречаною та рисовою локшиною.

Хліб — «Бородинський», «Дарницький», «Зерновий», «Столичний», «Український», прісні лаваші.

Борошно — пшеничне грубого помелу, кукурудзяне, житнє, гречане, вівсяні висівки.

Соуси: пісний майонез, кетчуп, томатна паста, аджика, гірчиця, соєвий соус.

Якщо дуже скучите за **молоком**, спробуйте соєве та кокосове. До речі, в багатьох магазинах можна знайти соєві йогурти.

Оцет — яблучний і бальзамічний.

Напої: кава, чай, какао (але не швидкорозчинні суміші, які містять сухе молоко), компот, морс, узвар, соки, киселі. До того ж у суботу й неділю (крім тих, що випадають на перший і Страсний тижні Великого посту) дозволені кагор і сухе червоне вино, але зовсім небагато.

Як схуднути всього за тиждень

Кожна жінка мріє бути привабливою і стрункою. Особливо навесні, коли пора одягатись у приталені легкі речі. То що ж робити, аби не довелось соромитись власної фігури? Передусім відмовтеся від громадського транспорту і ходіть пішки. Виключіть солодке, борошняне, копчене, жирне. У раціоні повинні переважати овочі, фрукти, зелень, нежирне м'ясо та риба. До вашої уваги: страви, приготовані на парі, дуже смачні, та при цьому низькокалорійні. Останній прийом їжі має бути не пізніше 18-ї години.

Якщо їсти ну дуже хочеться, можна випити склянку кефіру чи ряжанки.

Пийте якнайбільше звичайної чистої води (1,5–2 л у день). Окрім того, що вода необхідна для правильної роботи всього організму, з її допомогою можна «обдурити» апетит. Харчуватися краще часто, але маленькими порціями. Треба відмовитися від алкоголю, оскільки він дуже калорійний, від гострих страв, які змушують їдати більше.

Необхідно приділити увагу своїй руховій активності, адже загально-

відомо, що фізичні навантаження є передумовою схуднення. Зовсім не обов'язково виснажувати себе багатогодинними марафонами. Досить щоденного нескладного комплексу гімнастики. Корисно відмовитися від ліфта, а замість того щоб скористатися маршруткою, пройти дві-три зупинки пішки.

Не варто забувати і про психологічний чинник. Повісьте на видне місце фото моделі, чия фігура є для вас еталоном, або власне — в період, коли ваша вага була ідеальною. Це стане відмінним стимулом для схуднення.

Перець чилі допоможе позбутись зайвих кілограмів

Вчені з Університету Вайомінгу (США) виділили з перцю чилі інгредієнт, здатний допомогти людству впоратися з епідемією ожиріння.

Набирання ваги викликане дисбалансом між споживанням і витратами енергії. Американські дослідники сконцентрувалися на вивченні найпекучішого компонента перцю — алкалоїду капсаїцину, сподіваючись, що він допоможе підстобнути метаболізм і збільшити енерговитрати, щоб люди могли худнути, не змінюючи своїх харчових звичок.

У досліджах на мишах доведено, що додавання капсаїцину в дієту з високим вмістом жирів допомагає запобігти набиранию ваги гризунами. При цьому, як відзначають дослідники, миші не змінили своїх харчових звичок і не стали їсти менше.

Щоб домогтись ефекту, досить малих доз капсаїцину — менше соті частки відсотка. Алкалоїд діє так, що організм, замість накопичення енергії у вигляді білого жиру, починає виробляти бурій жир, який використовується як короткострокове сховище енергії та легко витрачається. Основна функція бурого жиру — виробництво тепла і підтримка постійної температури тіла.

Зараз науковці намагаються створити ліки, які за допомогою капсаїцину боролися б із ожирінням у людей. Зокрема, працюють над особливою формою розподільників лікарських препаратів, які зможуть постійно перебувати в тілі та поступово вивільняти алкалоїд. Це дозволить перевести



на «перець дієту» навіть тих, хто не може переносити гостру їжу.