

**Тривале сидіння перед екраном послаблює кістки**

Найбільша маса кісткової тканини, пов'язана з міцністю і розміром кісток, відзначається на початку підліткового періоду. Крім фактора харчування, також сильно впливає на процес зростання фізична активність. Виходячи з цього, вчені припустили: що частіше людина сидить перед телевізором або користується комп'ютером у вихідні дні, то нижча у неї мінеральна щільність кісток. Припущення науковців перевірено на 900 підлітках, результат підтвердився.

**Для пам'яті корисний зелений чай**

Зелений чай здатний підсилити деякі когнітивні функції, зокрема робочу пам'ять. Його можна сміливо пити людям також із психічними розладами. Крім того, на основі напою можливе створення навіть окремих препаратів. Так, екстракт зеленого чаю посилює активність мозку. Цей тонізуючий напій підійде і в якості доповнення в період відновлення після операцій на мозку.

**Бобові корисні для серця**

Порція квасолі, гороху або сочевиці в день допоможе знизити рівень «шкідливого» холестерину, тим самим скоротивши ризик серцево-судинних захворювань.

Одна миска лобіо чи апетитної квасолі у томаті зменшує концентрацію холестерину на 5-6%, пише портал NDTV. У бобових

низький глікемічний індекс (тобто повільно розщеплюються). Вони здатні легко замінити або скоротити споживання тваринного білка в раціоні, а також шкідливих трансжирів.

Варто відзначити, що у чоловіків завдяки бобовим суттєвіше падає рівень «шкідливого» холестерину, ніж у жінок. Це обумовлено тим, що сильна стать зазвичай погано харчується і спочатку має завищені показники, тому і позитивний ефект правильного харчування у них більш помітний. Правда, дехто скаржаться на неприємні побічні ефекти — здуття, посилене газоутворення і так далі. Але з часом усі дошкульні симптоми пропадають, а користь залишається.

**Чорний перець поправить здоров'я**

Мабуть, не всі знають, що чорний перець можна використовувати не лише у якості запашної спеції під час приготування страв, а й для лікування деяких недуг. Приміром, він полегшує виведення мокротиння (що стане у пригоді тим, хто страждає від хронічного бронхіту), зігріває органи травлення, покращує апетит, лікує кислоту відрижку, розріджує густу кров у меланхоліків і флегматиків, виганяє «вітер» із кишківника (підвищене газоутворення). Ось кілька рецептів.

При ангінах, кашлі з мокротою, бронхітах порошок чорного перцю змішують із медом — 1 ст. л. порошку на склянку чистого меду. Приймають по 1 ч. л. 3-4 рази на день. Також використовують перець із медом як сечогінний засіб при набряку та захворюваннях серця.

Для підвищення тону організму та поліпшення чоловічої потенції мелений перець змішують із цукром у рівних пропорціях, половину чайної ложки суміші розчиняють у склянці молока і випивають. За свідченнями древніх, у любовних справах допомога цього зілля видима з першого ж разу. Тижневий курс прийому повинен істотно стимулювати організм.

Порошок чорного перцю, змішаний один до одного із хною, — відмінний зовнішній засіб для лі-



кування шкірних хвороб і лишаїв.

Коли не дозволяють повноцінно жити радикуліт, остеохондроз, суглобові болі, ломота, неврит лицевого нерва, параліч, ослаблені м'язи натирають олією, яку готують так: у склянку оливкової олії додають 1 ст. л. меленого чорного перцю, доводять суміш на повільному вогні до кипіння, кип'ятять протягом 5-10 хвилин, охолоджують, проціджують і використовують для натирання.

Перед тим як використати котрийсь із описаних видів внутрішнього застосування чорного перцю, врахуйте протипоказання: виключене перцеве лікування при анеміях, алергічних захворюваннях, виразковій хворобі шлунку і дванадцятипалої кишки, гострих запаленнях сечового міхура, нирок.

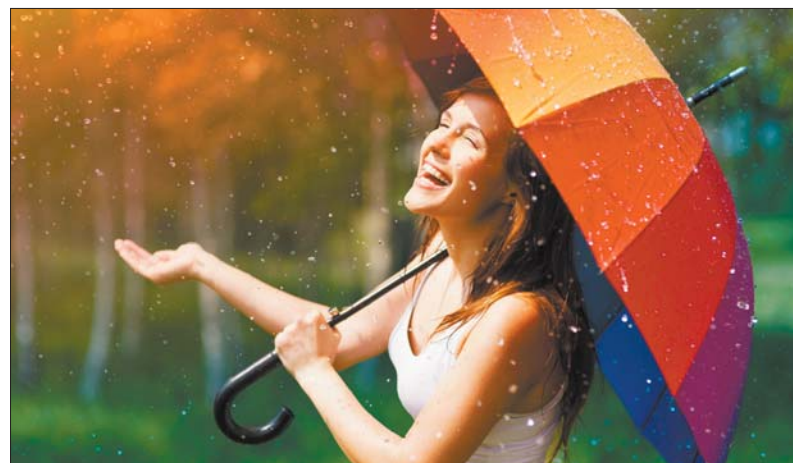
**Думай позитивно — і почуватимешся щасливим**

Ніщо в цьому світі саме собою не є добрим чи поганим. Узагалі ніщо. Це ми, люди, називаємо щось чорним або білим. І світ ніяк не змінюється від того, вважаємо ми його злим чи добрим. Але від цього міняється дещо інше — наш внутрішній стан. Бо якщо ми бачимо все у темних тонах, то починаємо страждати, а якщо у світлих — стаємо щасливі.

«Але як же так? — можете мені заперечити. — Адже ось це дійсно є хорошим, а он те — поганим». І я вас поправлю — воно є добрим чи поганим для вас. Для когось іншого все буде навпаки. Тому що саме ви вважаєте це хорошим, а те — поганим. І ви в будь-який момент можете почати думати інакше.

Парадокс людської психіки якраз і полягає в тому, що наше щастя та страждання ніяк — узагалі жодним чином! — не залежить від того, що відбувається «насправді». Воно перебуває у залежності тільки від того, що ми про це думаємо. І якщо ми думаємо про щось як про хороше, то відчуваємо себе щасливими, а якщо як про погане — страждаємо.

Перевірте це і переконайтеся самі. Почніть вважати все хорошим. Усе, що раніше ви вважали поганим



чи нейтральним. Почніть вважати хорошим те, що інші люди вважають поганим чи нейтральним. Спочатку це видасться вам ненормальним, і воно справді буде для вас ненормальним, тому що буде незвичним. Але досить швидко ви увійдете в смак такого мислення. І тоді напевно здивуєтеся. Виявляється, будь-що, абсолютно все, можна вважати хорошим і бути щасливим від цього! Що би не відбувалося з вами, що би не відбувалось усередині вас — це можна вважати хорошим. І насоло-

джуватися цим.

Окрім того, коли ви починаєте вважати все хорошим, то бачите все більше можливостей для себе. Ви раніше ігнорували значну частину власних можливостей, бо вважали те, що веде до цих можливостей, поганим. Адаже на те, що вважаємо поганим, ми намагаємося не звертати уваги. А якщо ми вважаємо хорошим усе, то починаємо звертати увагу на все. І користуєтесь усім.

Вибір — за вами!

**Кава може зробити з вас довгожителю**

Лікарі, звісно, рекомендують не зловживати чаєм і кавою, оскільки це може спричинити підвищення тиску, прискорення серцебиття і супутні проблеми зі здоров'ям.

Однак нове дослідження, проведене в Парижі, засвідчило, що надмірна пристрасть до кофеїновмісних напоїв, хоча іноді й має наслідки, та набагато краща від повної відмови від чаю і кави.

Спостереження за кількома тисячами людей упродовж десяти років наочно довели, що любители чаю, які випивають понад чотири горнятка на день, мають найнижчий систолічний та діастолічний тиск. Затягі кавомани трошки поступалися їм за результатами, а найвищий тиск зафіксували у тих, хто не любив ні кави, ні чаю.

Учені пояснюють сприятливу дію цих тонізуювальних напоїв високим вмістом у них антиоксидантів, які зміцнюють судини.

Нагадаємо, раніше японські науковці з'ясували, що регулярне споживання кави та зеленого чаю може знизити ризик інсульту на 14-20%.

**Куряче яйце — смачно і корисно**

Хоча тривалий час у науковому середовищі вважалося, що часте вживання яєць може бути небезпечним для здоров'я, останні дослідження показали, що насправді ця небезпека дуже перебільшена.

Раніше побутувала думка, що яйця можуть підвищувати рівень поганого холестерину, проте, як показали дослідження, для цього необхідно щодня з'їдати по десятку. Якщо ж людина вживає 1-2 яйця в день, це ніяк їй не зашкодить.

**Яйця не підвищують ризик інсульту або інфаркту**

Низка останніх досліджень довела, що немає жодного взаємозв'язку між вживанням яєць і ризиком інфаркту й інсульту. Таким чином, учені спростували міф про небезпеку яєць.

**Яйця — джерело вітамінів**

Одне середнє за розмірами куряче яйце містить такі вітаміни: В2 (рибофлавін); В12, відповідальний за вироблення кров'яних клітин; А, необхідний для гострого зору; Е, який допомагає боротися з вільними радикалами.

**Яйця багаті на життєво необ-**

**хідні для організму мінерали**

Цей смачний і корисний продукт може похвалитися великим вмістом фосфору, заліза й цинку. Достатня кількість цих мінеральних речовин зміцнює опірність організму захворюванням.

**Яйця корисні для зору**

Яйця — джерело антиоксидантів, які допомагають зберегти гострий зір навіть у похилому віці.

**Білок, отриманий із яєць, засвоюється швидкотко**

Всі спортсмени вживають досить багато яєць. Чому? Тому що яйця — найкраще джерело білка. Понад те, білок із яєць засвоюється повністю. Склад амінокислот в яйцях оптимальний для росту м'язів.

**Яйця допомагають схуднути**

Нещодавно проведене дослідження показало, що вживання яєць на сніданок сприяє зниженню добової калорійності у середньому на 400 ккал. А це близько 1,5 кг на місяць. На думку експертів, це може бути пов'язано з тим, що яйця дозволяють довше зберігати відчуття ситості, а значить, відмовитися від додаткових перекусів.

**ЗД-УЗД викликає серйозні патології у дитини**

Британські вчені довели, що ЗД-УЗД дуже небезпечно для здоров'я малюка.

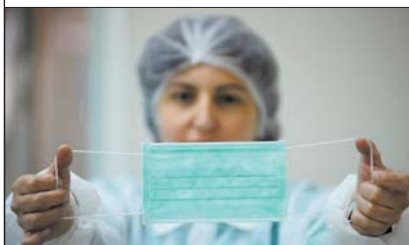
У ході останнього дослідження було встановлено, що при проведенні тривимірної ультразвукової обстеження датчик приладу випромінює занадто потужний сигнал, який може заподіяти шкоду плаценті й дитині, пише портал word-it.ru.

Більше того, фахівці стверджують, що в майбутньому зміни, спровоковані ультразвуковим дослідженням, можуть обернутися

серйозними патологіями.

Тому вчені радять жінкам відмовитися від ЗД-УЗД: незважаючи на те, що знімки при двомірному — набагато гірші, зате воно безпечніше. Але, як наголошується, і його не варто робити часто.

Раніше науковці з Університету Единбурга довели, що якщо жінка під час вагітності переїдає, то в майбутньому це негативно позначається на здоров'ї дитини. У малюка може розвинути діабет, а також виникнути проблема з серцем.

**Туберкульоз: попереджений — захищений**

Зазвичай, коли говорять про цю хворобу, ми вважаємо, що це не про нас. Однак лікарі попереджають: від цієї недуги не застрахований ніхто.

Зараження найчастіше відбувається під час спілкування з людиною, яка має відкриту форму захворювання, при вдиханні мікробактерій туберкульозу із дрібними краплями мокротиння та слини, через вживання продуктів від хворої на туберкульоз худоби.

Зараження може відбутися та-

кож, коли мікроби потрапляють в організм із пилом, через предмети вжитку, посуд і постіль, папери, недопалки хворого на відкриту форму туберкульозу тощо.

Захворювання розвивається, коли у людини знижений імунітет унаслідок тривалого стресу, депресії, виразкової хвороби, цукрового діабету, проблем зі щитовидкою, травм, а також недостатнього харчування, поганих житлових умов, виснажливої праці.

**Якщо ви маєте такі симптоми:**

- стійкий кашель із виділенням мокротиння;
- тривале підвищення температури тіла;
- швидка втомлюваність;
- втрата апетиту і надмірне безпричинне схуднення;
- надмірне потовиділення, особливо вночі;
- задишка, кровохаркання — звертайтеся до лікаря.