

Китайські генетики працюють над створенням «дизайнерських дітей»

Китайці почали проводити експерименти, що дозволяють моделювати ДНК ембріона майбутнього немовляти. У батьків з'явиться можливість самостійно «налаштувати» бажані гени своєї дитини. На думку вчених, такі дослідження допоможуть уникнути розвитку багатьох генетичних захворювань. Хоча, як стверджують дослідники, до завершення експерименту і публікації офіційних даних іще далеко.



Всі люди є носіями небезпечних мутацій

Виявляється, у кожного з нас є в середньому 1–2 мутації, які можуть призводити до серйозних спадкових захворювань або внутрішньоутробної смерті. Проте трагедія відбувається лише в тому випадку, якщо успадковуються дві копії тієї ж самої мутації. Більшість спадкових захворювань, які є причиною безпліддя або загибелі плода, викликані рецесивними мутаціями. Кількість рецесивних мутацій у різних людей може варіюватися.

Скраб для кишківника допоможе оздоровитись і схуднути

Вічно кудись поспішаючи, не встигаючи за шаленим ритмом життя, ми не завжди згадуємо про те, як важливо правильно і нормально харчуватися. Так і з'являються надмірна вага, проблеми зі здоров'ям, окрім того, порушується процес травлення.

Щоб уникнути цих проблем, необхідно час від часу проводити очищення організму. І тут на допомогу прийде скраб із вівсянки — смачний і корисний шлях до здоров'я та краси.

Додавши у раціон вівсяні пластівці, ми не тільки налагодимо роботу шлунково-кишкового тракту, а й отримаємо добову дозу корисних мікроелементів (марганець, залізо, магній, калій).

Вівсяний скраб допоможе зміцнити нігті, волосся, вирівняти колір обличчя, а найголовніше — позбутися проблемного животика.

Для його приготування беремо:

- 5 ст. л. вівсянки;
- 5 ст. л. води;
- 1 ст. л. молока або 1 ч. л. не-

жирних вершків;

- 1 ч. л. меду;
- 5 горішків.

Пластівці залити кип'яченою водою на ніч або ж на 20–25 хв. уранці, додати молоко (нежирні вершки), мед і горіхи (волоський, фундук). Усе добре перемішати. Приймати щоранку впродовж місяця, натщесерце, ретельно пережовуючи. Після прийому скрабу протягом трьох годин нічого не можна їсти й пити.

Після завершення курсу ви будете здивовані, помітивши, як ваше тіло підтяглось, а раніше обвислий животик зник. Талія стане тоншою, целюліт — менш помітним, зійдуть «вушка» на стегнах. Шкіра обличчя виглядатиме здоровою, на щоках з'явиться здоровий рум'янець, зникне набряклість, а очі іскритимуться як у дитинства.

Кому ж із нас не буде приємно бачити такі зміни? А всі ці дива творить проста в приготуванні й корисна вівсянка.

Весняний догляд за шкірою рук



бореться з віковими змінами шкіри рук і захищає її від зовнішнього впливу.

Користуйтеся сироватками та кремами з антиоксидантами, колагеном, гіалуроновою кислотою, ретинолом і плацентою. Вони допоможуть зменшити зморшки на руках.

Втирайте в нігті манікюрну олію та спеціальні засоби для зміцнення нігтьової пластини, які продають в аптеках.

Щоб шкіра рук краще засвоювала поживні речовини, робіть пілінг не один, а два рази на тиждень. Вибирайте засоби з дрібними частинками: грубі скраби травмують тонку шкіру, що в'яне.

Крім авітамінозу, вороги наших рук — вітер, холод і весняні перепади температури. Як би не сяло оманливе сонечко, як би дзвінко не дзюрчало струмки, обов'язково носіть на вулиці рукавички. Навіть тонкі оксамитові або нитяні пальчатки здатні позбавити шкіру рук від багатьох проблем.

Чотири простих способи позбутися тривоги і нав'язливих думок

Дуже часто негативні думки, внутрішня тривога заважають нам сповна почувати себе щасливими навіть у ті моменти, коли об'єктивних причин для зневіри немає. Психологи підказують, що є чотири простих методики, які допоможуть позбутися нав'язливих думок і переживань і відчути спокій та щастя.

Передусім, рекомендують психологи, необхідно скласти список тих негативних думок, які постійно вас турбують. Це допоможе розібратися, чого саме ви побоюєтесь.

Заведіть спеціальний щоденник самопостереження, робіть у ньому записи в моменти різкого коливання настроїв, намагаючись якомога докладніше описати ті думки та переживання, які не дають вам спокою. Після цього, коли визначитеся зі «списком тривог», складіть для нього список раціональних спростувань.

Далі відстежте, які фізичні відчуття у вас зазвичай провокують негативні думки. Це може бути «клубок у горлі», утруднення дихання, біль у грудях. Психологи стверджують, що такі симптоми означають, що ви переходите в стан «регресії», інакше кажучи,

потрапляєте під владу неконтрольованих емоцій. Функція контролю переходить від лівої півкулі нашого мозку, що відповідає за логіку, до правої, ірраціональної та емоційної.

Саме тому щоразу, коли ви відчуваєте фізичні симптоми тривоги, слід зробити паузу, змусити себе розслабитися й повернути себе з психологічного «дитячого» стану в «дорослий». Допомогти в цьому можуть дихальна гімнастика, наприклад дихання в ритмі пульсу — щоб ваш кожен вдих і видих «вкладалися» в певну кількість ударів серця.

Третій спосіб — це своєрідний тест на зрілість. У моменти раптової зневіри слід згадати про значимих для нас людей. Лише зріла людина усвідомлює, що живе не тільки заради себе, а й заради тих, хто від неї залежить. Думки про них зазвичай допомагають мобілізуватися.

Дуже добре помагає позбутися безпричинної тривоги тайм-менеджмент. Складіть конкретний план на найближче майбутнє. Список чітко визначених кроків на кілька днів або тиждень допомагає відчути, що ви знову можете контролювати власне життя.

Як швидко поновити втрачену енергію



Тренер Лі Холмс із Інституту інтегративного харчування в Нью-Йорку склала рейтинг найкращих продуктів, які допомагають поповнити запаси енергії і уникнути її швидкого спаду.

Горіхи

Споживання сирих несоланих горіхів (волоських, фундуку, арахісу, кеш'ю) насажує організм великою кількістю енергії та корисними речовинами. Спробуйте замочити ядра на ніч, щоб активувати їх. «Активовані» горіхи починають процес проростання, який збільшує їх поживну цінність і полегшує травлення.

Йогурт

Додавши ложку натурального йогурту в сніданок або улюблений салат, ви отримаєте денну дозу каль-

цію та пробіотиків. Останні сприятливо впливають на мікрофлору кишківника, покращують травлення, підвищують імунітет і допомагають боротися з утомою.

Лосось

Лосось багатий жирними кислотами омега-3. Вони зменшують рівень холестерину, тим самим потенційно знижуючи ризик серцево-судинних захворювань. Також червона риба вирізняється високим вмістом білка, вітаміну В₆, ніацину та рибофлавіну, які допомагають перетворювати їжу в енергію.

Гриби

Одна порція грибів забезпечує організм майже 50% рекомендованої щоденної норми заліза, яке відіграє важливу роль при транспортуванні кисню в крові. Без ефективного подання кисню до наших головних ор-

Сауна загрожує чоловікам безпліддям

Американські вчені з'ясували, що чоловіки, які регулярно користуються сауною, частіше стикаються з проблемами при зачатті дитини. Це припущення дослідники вирішили перевірити на жителях Фінляндії — країни, в якій постійне відвідування лазні давно вже стало національною традицією для представників сильної статі різного віку.

Як виявилось, якщо чоловік час-

то користується сауною, то кількість сперматозоїдів у нього знижується. Цей ефект може зберігатися протягом кількох місяців.

Як вважають автори дослідження, у негативному впливі сауни на чоловічу фертильність слід звинувачувати високу температуру. Як показали спостереження, під час перебування в гарячій лазні температура мошонки в чоловіків виростала на

ганів ми можемо відчувати втому та млявість.

Шпинат

Шпинат — джерело заліза, магнію та калію. Магній відіграє важливу роль у виробництві енергії та разом із калієм сприяє ефективному травленню, а також регуляції нервових і м'язових функцій.

Гарбузове насіння

Полускавши чверть склянки гарбузового насіння, ви отримаєте близько половини рекомендованої денної дози магнію. Магній допомагає розслабити м'язи та підтримує необхідний рівень кальцію в організмі.

Солодка картопля

Батат, або солодка картопля, — відмінне джерело вуглеводів. Він містить залізо, калій, магній, вітаміни С і D. Усе це допомагає збільшити рівень енергії та позбутися втоми.

Вода

Вода, безсумнівно, є найбільш важливою речовиною на Землі. Вона допомагає доставляти поживні речовини та кисень у клітини. Експерти рекомендують жінкам щодня випивати близько восьми склянок води, а чоловікам — до десяти.

Свіжі сезонні фрукти й овочі

Сезонна городина та садовина щойно з грядки чи гілки має максимальний потенціал для запобігання втомі завдяки великій кількості вітамінів та мінералів. Коли ж овочі й фрукти довго зберігаються і транспортуються (не в сезон), користь від їх споживання зменшується у рази.

Яйця

Яйця є відмінним джерелом поживного білка, який допомагає м'язам відновитися належним чином після тренування, а організму — відчувати себе бадьорим протягом дня.

Худнемо з лікарем П'єром Дюканом



П'єр Дюкан — неоднозначна фігура в дієтології. З одного боку, його дієта швидко завоювала популярність, адже її результати вражають. Але є і зворотний бік: багато лікарів сумнівається, чи корисне таке харчування для здоров'я. Адже дієта Дюкана базується виключно на білкових продуктах й овочах, без жирів і вуглеводів у раціоні.

Утім, слідувати дієті Дюкана точно краще, ніж голодувати. Відчуття ситості гарантоване за харчового режиму, який пропонує лікар. Тому людина, обравши білкову дієту, не страждатиме від раптових нападів голоду і розладів поведінки, пов'язаних із ними. Прислухайтеся

до його мудрих порад, навіть якщо дієта — це не для вас. П'єр Дюкан дає загальні рекомендації, які допоможуть добре виглядати і тримати свою вагу в нормі:

1. Добре висипайся і ситно снідай, включаючи в сніданок білкові продукти: яйця, сир, нежирне м'ясо.
2. Не їж на ходу.
3. Більше гуляй.
4. Якщо ти вегетаріанець, це не перешкода для білкової дієти. Адже білок міститься в молочних продуктах, яйцях, бобових. Веганам, які не вживають навіть яєць, варто налягати на сочевицю, сою й сир тофу. Не забувайте також про горіхи — потужне джерело білка.
5. Уведи в свій раціон гриби — вони багаті білком і містять невелику кількість калорій. А запечені в духовці або приготовані на грилі — пальчики оближеш!
6. Спаржа, помідори, огірки та перець — ідеальні овочі, які є у продажу і взимку, і влітку. Доповнюючи овочами м'ясні страви, це корисно для здоров'я.
7. Не забувай про гарбуз! Гарбузове пюре або обсмажений у спеціях із овочами м'якуш — чудові страви.

3°C. Природа ж недарма розташувала яєчка в нижній частині тіла — там вони мають можливість охолоджуватися. Сауна негативно впливає і на ДНК чоловічого сімені.

Варто також пам'ятати, що температура від ноутбуків, які чоловіки тримають на колінах, також впливає на фертильність, уповільнюючи швидкість пересування сперматозоїдів.

Гарбузовий суп — справжній делікатес! Гарбуз допомагає очистити організм і є малокалорійним овочем.

8. Ківі, апельсин, яблуко та манго — найкращі дієтичні фрукти. Перекус яблуком є найбільш здоровим!

9. Унікаль бананів, якщо хочеш схуднути: в них занадто багато калорій.

10. Кращий напій усіх часів — вода. Між кавою та чаєм після обіду вибери склянку води. Винятком може бути зелений чай: пий його якомога більше, це сприяє схудненню.

11. Використовуй часник, цибулю, перець, карі та куркуму в приготуванні їжі. Що більше спецій ти вживаєш, то швидше настає насичення, приправи допомагають не переїдати. Червоний і чорний перець стимулюють метаболізм та сприяють схудненню.

12. Введи в свій раціон насіння чіа (шавлії), яке містить необхідні організму омега-3 жири. Цей продукт допоможе тобі худнути, зберігаючи шкіру в чудовому стані!

13. Не забувай про висівки: додаючи їх у своє меню, ти помагаєш організму підтримувати стабільну вагу.