

Смартфони стали проводити діагностику раку

Нова технологія, яку розробили вчені з Массачусетсу, дозволяє діагностувати рак прямо на смартфоні, за допомогою звичайної камери. Система отримала назву D3 (цифровий діагностичний дифракцій). Вам потрібно буде тільки зробити фото дифракції через спеціальну програму. Діагностика, за запевненнями розробників, повинна забрати не більше 45 хв. Вартість такого аналізу становитиме близько \$2. Система дуже компактна і проста у використанні.



Чорнослив допомагає вгамувати апетит

Якщо двічі в день з'їдати жменю сухофруктів, то можна перемогти неконтрольований голод, а значить, буде простіше і схуднути. Співробітники Університету Ліверпуля простежили за коливаннями ваги й апетитом 100 оградних чоловіків і жінок. Половині при цьому дозволили влаштувати собі перекуси чорносливом. Як наслідок, спостережувані втратили приблизно 2 кг ваги і 2,5 см об'єму талії за три місяці.

Від депресії вилікує... читання

Сьогодні багато лікарів упевнені, що читання книг — ефективний засіб для лікування не тільки депресії, а й безсоння і тривожних станів, що дозволяє людині краще контролювати свої емоції.

Зокрема, читання поліпшує пам'ять, розвиває мову і розумові здібності. Це відмінне тренування для мозку, що збільшує кількість нервових зв'язків для збереження отриманої інформації. Як показують дослідження, зниження розумової активності відбувається набагато повільніше у тих, хто любить читати.

Попереджає хворобу Альцгеймера. У процесі читання активність мозку збільшується, що благотворно впливає на його стан. Як кажуть учені, це універсальний спосіб зберегти живий розум навіть у старості.

Зменшує стрес. Ніщо так ефективно не рятує від стресу, як, зручно вмотивувшись, почитати хорошу книгу. Раніше дослідження показали, що з читанням не зрівняється

навіть прогулянка або прослуховування музики: всього 6 хвилин гортання цікавої книжки більше ніж на 2/3 знижує рівень стресу.

Зневіра та погані настрої не страшні тим, хто любить читати. А ось пригнічені депресивні стани й інформаційне перенапруження — часті супутники тих, хто воліє відпочивати біля телевізора чи комп'ютера. Замініть просиджування перед монітором захопливим читом — і відразу помітите різницю.

Лікує безсоння. Читання книги з приглушеним освітленням допомагає заспокоїтися та налаштуватися на сон.

Стимулює до спорту. Було відмічено, що люди, які читають, більш схильні до занять спортом.

Додайте кілька прочитаних сторінок у щоденний графік справ — і на собі переконаєтеся в користі цієї терапії. Хороша книга подарує вам чудовий настрій, і ви неодмінно захочете прочитати наступну, щоб відкрити для себе щось нове.

Почни день із користю для організму



Недарма лікарі радять не нехтувати сніданком. Адже він не тільки зарядить енергією на увесь день, але і допоможе «запустити» травну систему.

Вчені довели, що все, з'їдене до 8-ї ранку, засвоюється організмом на 100%. У людей, які регулярно снідають, обмін речовин набагато інтенсивніший, аніж у тих, хто себе обмежує.

Загальновідомо, що сніданок є найважливішим прийомом їжі. Та через швидкий темп сучасного життя багато кому із нас не вдається не те що поснідати, а й нормально поїсти протягом дня. Як результат — наїдаємося на ніч.

Потрібно привчити себе до снідання, і тоді половина проблем відпаде сама собою.

Чому ж снідати так важливо? По-перше, сніданок не тільки надає сил для нового дня, що чекає попереду, а й підвищує працездатність організму. По-друге, сприяє підняттю настрою. Смачно поїсти в спокійній домашній обстановці — що може бути краще? По-третє,

дозволяє контролювати відчуття голоду впродовж дня. Вчені стверджують, що деякі продукти здатні регулювати споживання калорій і жирної їжі. По-четверте, сніданок допомагає якісно засвоювати інформацію та концентрувати увагу на важливих речах, а ще — захищає організм від стресу. Доведено, що ті, хто снідає, рідше потрапляють в автокатастрофи.

І, напевно, найважливіше для чарівної половини людства те, що завдяки сніданку можливо контролювати свою вагу. Вранці зазвичай обмін речовин уповільнений, щоб його «розбудити», ми снідаємо. І до обіду він сповнений сил та енергії, щоб спалювати зайві калорії. Не встигає зробити це вдома — їсте на роботі. Але пам'ятайте: зробити це потрібно до 9-10 ранку.

Здоровий сніданок повинен бути смачним і корисним. Для цього підійдуть різноманітні каші (можна додати сухофрукти й горіхи), страви з яєць та сиру, йогурти, мюслі й т. д.

Як швидко схуднути: унікальний і дуже простий спосіб зниження ваги

Щоб швидко схуднути, не потрібно сидіти на виснажливих дієтах: треба всього лише протягом 10 днів приймати ванни з морської солі й соди! Ефект — просто приголомшливий! Окрім втрати ваги, ви отримуете ще один важливий бонус — шкіра підтягується і стає ніжною та оксамитовою.

Купіть в аптеці 500 г звичайної морської солі без ароматичних добавок. Додайте 300 г

харчової соди. Наберіть у ванну воду (температура — 39°C), розчиніть у ній сіль і соду, перемішайте й понижтеся 20 хвилин. Після процедури не обполіскуйтеся водою, а вкунтайтесь в банний рушник або махровий халат і полежте хоча б півгодини.

Ефект від ванн вас здивує — середня втрата ваги після процедури становить 1-1,5 кг. Шкіра підтягується і стає гладенькою та чистою!

Натуральні жироспалювачі повернуть стрункість вашому тілу



Виявляється, на полицях будь-якого магазину є продукти, які допомагають спалювати жир і тримати себе у формі. Введіть їх у свій раціон, і зміни не змусять себе чекати. Підкажемо відразу: імбир — чемпіон у своїй справі.

Найефективніший жироспалювач визначити важко. Часто кажуть, що це — лимон. Ще частіше такими називають селеру й імбир. Але про це знає більшість, тому ми вирішили розповісти про продукти, які іноді обділяють увагою ті, хто прагне стати стрункішим. І заодно відповісти на запитання: чи шкідливі жироспалювачі? Отже, докладніше про натуральні спалювачі жиру.

Боби. Вони багаті харчовими волокнами, складними вуглеводами та білками. Також містять резистентний крохмаль, тому половина калорій організмом не поглинається. І хоча цей продукт низькокалорійний, невеликою його кількістю швидко наїдаєшся. Ще боби зменшують вміст цукру в крові й утворюють бутират — жирну кислоту, яка прискорює процес спалювання жирів.

Кедрові горішки містять лінолеву кислоту, яка контролює апетит — попереджає мозок, що шлунок повний. Також у них високий рівень білка, тому склянки вистачить, щоб наїстися. Але тут треба бути акуратним і пам'ятати, що добова норма будь-яких горіхів — ваша жменя.

Чай із фенхелю або відвар із кропу. Фенхель прискорює трав-

лення, полегшуючи засвоєння поживних речовин і зменшуючи скупчення жиру в організмі. Але оскільки знайти його не так просто, є гідна заміна — кріп. Він виводить велику кількість води з організму, що дуже важливо у процесі схуднення. До того ж кріп стабілізує обмін речовин, прискорюючи функціонування всього шлунково-кишкового тракту. Пити обидва засоби рекомендуємо ввечері: сильні аромати трав допоможуть обманути смакові рецептори і зменшать апетит.

Крімбіна — це кремкові печериці (або помірні зрілі білі). Вони багаті швидкозасвоюваним білком і є дієтичним продуктом, що сприяє спалюванню жиру. І до того ж допомагають боротися із холестерином.

Яблука — ідеальні жироспалювачі, відмінний перекус перед вечерею. Пектин зменшує кількість цукру та калорій, які всмоктуються в кров після прийому їжі. Незамінні ці смачні плоди й для тих, хто хоче попередити діабет 2 типу, адже яблучний пектин запобігає сплескам цукру в крові, які якраз і призводять до підвищеного накопичення жиру. Понад те, цей фрукт люблять усі.

Авокадо є багатим джерелом насичених жирів, які дадуть сили на цілий день, і L-карнітину, що сприяє спалюванню жиру та підвищує обмін речовин в організмі. Крім того, збільшує вироблення енергії в клітинах м'язів і покращує циркуляцію крові.

Перець чилі — найефективніший жироспалювач із нашої підбірки. Він містить капсаїцин — речо-

вину, яка робить перець пекучим і допомагає прискорити метаболізм, а також контролювати апетит. До того ж чилі підвищує температуру тіла, що додатково допомагає спалювати зайві калорії.

Кориця містить ефірну олію, яка стимулює роботу шлунку та кишківника, допомагаючи боротися з мікробами. Плюс вона впливає на рівень цукру в крові, викликаючи його стійке і тривале зниження. Крім того, пригнічує апетит, чим і сприяє схудненню.

Насіння чіа багате на швидкокорозинну клітковину, яка сприяє зниженню рівня холестерину та перешкоджає всмоктуванню жирів.

Зелений чай містить кофеїн, завдяки якому тонізує і прекрасно бадьорить, поліпшує настрій. А ще — прискорює процеси метаболізму та виводить шлаки і токсини з організму. Пийте його в перервах між їдою, адже цей тонізуючий напій також підвищує гормон, що відповідає за відчуття ситості. Чашка зеленого чаю щодня допоможе позбутися зайвих кілограмів і «відрегулює» апетит.

Гарбузове насіння — це натуральний жироспалювач. Воно містить жирні кислоти омега-3, велику кількість білка та магнію, який допомагає зміцнити м'язи, а також фолієву кислоту (вітамін B9), що підсилює дію багатьох ферментів у процесі обміну речовин і нормалізує вагу. До того ж знижує здатність організму до накопичення жиру.

Сочевича більше ніж на третину складається з білка, який за поживними якостями не поступається м'ясному. Містить фолієву кислоту, що допомагає перетворювати жирові клітини в гліцерин і жирні кислоти. Чи не найбільша перевага сочевичі в тому, що вона не накопичує в собі ніяких шкідливих або токсичних елементів і тому, вирощена в будь-яких умовах, може вважатися екологічно чистим продуктом.

Кавун — ще один жироспалювач. Окрім води, містить вітаміни А і С, а також антиоксидант глутатіон, який зміцнює імунну систему. Але головне в кавуні все-таки вода — він займає в шлунку багато місця і дає швидке відчуття ситості, до того ж позитивно впливає на травну систему. До речі, недавнє проведення дослідження показало, що жінки, які їли «водянисті» продукти, втратили на 33% ваги більше за перші 6 місяців, ніж ті, у кого в раціоні їх не було.

Отже, чи шкідливі жироспалювачі? Зовсім ні, якщо вживати їх правильно та знати міру.

Поліна ГЛІБОВА

М'яке очищення кишківника в домашніх умовах



Важливу роль у життєдіяльності людини відіграє кишківник. Він бере участь у процесі травлення, всмоктує корисні речовини з їжі, які потрібні організму для нормальної функціонування та відновлення. Від кишечника залежить правильна робота організму. І, щоб позбутися багатьох хвороб, варто його періодично очищати. За 75 років через кишківник людини проходить при-

близно 100 тонн їжі та 40 000 літрів рідини. У підсумку в ньому накопичується товстий шар токсичних речовин.

Існує безліч способів очищення кишківника, проте не всі вони хороші. Промивання кишечника за допомогою гідроклонотерапії — це досить дорога процедура, яка забирає час і порушує мікрофлору. Деякі лікарі та дієтологи радять з'їдати по одній десертній ложці спеціального борошна з насіння льону. Це дозволить протягом трьох тижнів очистити кишківник. Також за допомогою цієї методики нормалізується вага, а жирові відкладення спалюються ефективніше.

Борошно з насіння льону виводить із організму шкідливі речовини та допомагає знизити рівень холестерину в крові. Цей засіб можна приймати для профілактики, а також як допоміжний при лікуванні хвороб шлунково-кишкового тракту, захворювань жовчовивідних шляхів. Учені підтверджують той факт, що

цей засіб може поліпшити зір і діяльність мозку.

Спосіб застосування
У перший тиждень приймайте одну десертну ложку борошна з насіння льону зі 100 г кефіру. У другий — збільште дозову до двох десертних ложок. Упродовж третього тижня вживайте вже три ложечки лляного борошна, змішаного зі 150 г кефіру. Кефір можна замінити нежирною сметаною або домашнім йогуртом.

Якщо складно знайти, де продается таке борошно, можна зробити його самому. Купіть насіння льону в аптеці та перемеліть у кавомолці. Вживайте цю суміш замість сніданку. Вже через три тижні побачите, як поліпшується ваше здоров'я і знижується вага. У період очищення організму не забувайте пити багато води. Також можна просто додавати насіння льону до своїх страв, щоб зробити їх більш корисними. Воно чудово підійде для салатів, овочевих страв, соусів і навіть для випічки.