

Вишня активізує обмін речовин

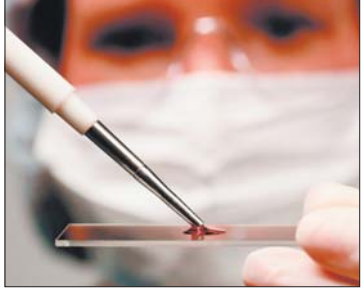
Щоденна порція вишень допоможе активізувати обмін речовин, вивести токсини, поліпшити роботу органів травлення. Цей фрукт містить речовини, які нейтралізують жири і виводять їх із організму. Також вишня має здатність розгладжувати дрібні зморшки, підтягувати шкіру, знімати запальні процеси, вибілювати веснянки і пігментні плями. Корисно застосовувати її у вигляді маски для жирної шкіри. Суміш м'якоти вишні з кефіром наносьте вечорами раз на 3–4 дні. Увага: для сухої та чутливої шкіри засіб не підійде.



Від групи крові залежить об'єм мозку

Дослідження нейробіологів із Шеффілдського університету свідчать про те, що у людей із першою групою крові інтелект із віком може знижуватися повільніше, ніж у інших. У середньому сірої речовини більше у тих, чия група крові — перша (0 в системі АВО). Це особливо сильно проявляється, якщо порівнювати об'єм задньої частки мозочка, структур лімбічної системи (вона відповідає за прояв емоцій) і лівого гіпокампа (при хворобі Альцгеймера його робота порушується першою).

Японці дізнались, як перемогти рак



Науковий співробітник японської компанії Motech Кацуюкі Хасегава спільно з лікарнею при Університеті Сьова винайшли нову технологію діагностування онкології. Вона дозволяє виявити рак на ранній стадії всього лише по краплі крові.

На спеціальну металеву пластину поміщають кров пацієнта. Потім її піддають дії ультрафіолетових променів. Завдяки унікальному матеріалу, з якого виготовлена пластинка, кров'яні клітини

хворих на рак починають світитися. Це відбувається через зміни в нуклеосомах, складових молекули ДНК, що відбуваються під впливом хвороби. При такій же дії на кров здорових людей ніякої реакції не спостерігається. Всього у випробуваннях узяли участь 20 осіб: у всіх випадках аналіз показував правильний результат.

Безсумнівно, це досягнення світового рівня. Для широкого використання нової технології необхідно створити інформаційну базу зі знімків різного роду випромінювань і систематизувати їх залежно від органів ураження.

Методика досить проста в застосуванні й може використовуватися в будь-якій клініці «хоч завтра», відзначив учений. У дослідженні брало участь двадцять онкохворих і стільки ж пацієнтів із доброякісними пухлинами.

Японські вчені мають намір розпочати клінічні випробування вже через рік.

Як розгладити зморшки в ділянці декольте



З плином часу шкіра втрачає еластичність і тонус, що разом із іншими факторами зумовлює появу передчасних зморшок. Звичайно, позбавитися від них складно, але можна, якщо вдається до натуральних засобів. До того ж вони досить економічні.

Передусім важливо пам'ятати: креми, бальзами, тоніки добре підходять для догляду за шиєю та зоною декольте. Але щоб запобігти появі передчасних зморшок, варто дотримуватися кількох правил, які захистять шкіру від сухості й втрати еластичності.

Намагайтеся уникати тривалого впливу сонця на шию і зону декольте. Цей фактор найбільше старить нашу шкіру, оскільки в ділянці декольте та шиї вона особливо тонка і чутлива. До того ж ми часто забуваємо зволожувати цю зону і наносити на неї захисний крем від сонця.

Стежте за своїм харчуванням: пийте більше води і натуральних соків, їжте свіжі сезонні овочі та фрукти, уникайте червоного м'яса та рафінованого борошна. Остання група продуктів поступово отруює наш організм токсинами, які накопичуються і створюють загрозу для здоров'я та зовнішності.

Дуже корисними є маски. **Маска на основі пивних дріжджів**

Цей засіб допомагає стимулювати вироблення колагену, розгладити зморшки та зволожити шкіру. Все дуже просто: змішайте натуральний йогурт, столову ложку пивних дріжджів і столову ложку олії з проростків пшениці. Розмішайте до однорідності. Нанесіть маску на шию і ділянку декольте на 15 хвилин, а потім змийте прохолодною водою.

Таку процедуру можна повторювати три рази на тиждень. Так активується виробництво колагену, шкіра

стане більш підтягнутою.

Маска з банана та рожевої води
Потрібні один дуже стиглий банан і рожева вода або ефірна олія бананової троянди. Приготуйте бананове пюре і додайте до нього 1 столову ложку рожевої води (або олії). Нанесіть на шкіру шиї й ділянки декольте на 20 хвилин, потім змийте прохолодною водою. Процедуру треба повторювати три рази на тиждень.

Маска з меду й авокадо
Обов'язково спробуйте таку маску. Авокадо широко використовується для здоров'я та краси, цей фрукт добре зволожує, загоює і бореться зі старінням — реактивує вироблення колагену. Корисно робити маски з авокадо, одночасно масажуючи шкіру шиї та ділянки декольте.

Змішайте м'якоть половини авокадо й одну столову ложку меду. Наносьте маску круговими рухами знизу вгору, злегка масажуючи шкіру: так підвищується її тонус і еластичність.

Яблучний оцет і вітамін Е

Вітамін Е є основою догляду за шкірою, нігтями та волоссям, тому обов'язково придбайте кілька капсул із цим прекрасним вітаміном — їх можна знайти в будь-якій аптеці.

Рецепт, яким ми хочемо поділитися, простий, але неймовірно ефективний. Змішайте в скляній посудині 1 яєчний жовток, 1 капсулу вітаміну Е і 1 столову ложку яблучного оцту. Такий засіб чудово доглядає за шкірою, відновлює, зволожує, повертає тонус, захищає від негативного впливу вільних радикалів.

Нанесіть маску на шкіру за допомогою ватного диска або м'якої тканини, виконуючи одночасно легкий масаж знизу вгору. Залиште засіб на 20 хвилин, а потім змийте теплою водичкою. Ви одразу помітите, що шкіра стала свіжою, зволоженою та підтягнутою!

Вчені назвали топ-5 психологічних причин переїдання

Постійні стреси, напружена атмосфера вдома чи на роботі, брак мінімальної уваги та необхідної підтримки, «хронічна» депресія — усе це призводить до так званого «емоційного» харчування, коли їжа стає чимось значно більшим, аніж просто однією з умов для виживання.

У книзі Саллі Бейкер і Ліз Хокон «Сім простих кроків, аби зупинити «емоційне» харчування» наведено низку причин, які спонукають нас до «заїдання» своїх проблем. Перелічимо деякі з них.

Брак уваги з боку батьків. Відсутність емоційного зв'язку між дитиною і батьками. Сучасні мами й тати, занурені у власні проблеми й турботи, не цікавляться життям і проблемами своїх дітей у школі, пускаючи їхнє дорослішання на самотпину.

Надто суворе виховання. Як зазначено у нещодавно опублікованій науковій праці психолога Йонатана Егана, діти, які прагнуть задовольнити потреби своїх батьків, заслужити їхнє схвалення, які бояться зробити помилку та бути покараними, мають більшу схильність до «емоційного» харчування, аніж ті, кому батьки дозволяють

робити практично все.

Невпевненість у власних силах. Ви спробували майже всі методи для схуднення, але відсутність видимого результату вбиває вашу впевненість і переконує у тому, що нічого не вийде. У пошуку різноманітних причин, які заважають вам втратити зайву вагу, ви вирішуєте змиритися зі своїм становищем, повторюючи при цьому улюблене «така моя доля».

Нав'язливі думки про їжу. Найбільша проблема тих, хто страждає на «емоційне» харчування, та, що вони постійно думають про щось смачненьке, забуваючи при цьому про речі набагато суттєвіші та більш нагальні.

Ваш шлунок «не їсть». Ви, здавалось би, їсте, однак організм цього не розпізнає. Зараз надзвичайно поширеною є тенденція до споживання їжі під час того, як ми зайняті іншими справами: дивимося телевизор, «зависаємо» в Мережі, сидимо за кермом чи прогулюємося парком. У такому разі кількість з'їденого залишається неконтрольованою, що і призводить до проблем із надмірною вагою.

Підготувала Анастасія ЛАЗУКА



Чи шкідливі мікрохвильовки для здоров'я людей

Уже багато років поспіль учені застерігають про негативний вплив їжі з мікрохвильової печі на здоров'я людини.

Прихильники традиційного способу готування запевняють, що мікрохвильовки змінюють страви на молекулярному рівні, пише видання feelgood.ua. Крім того, негативним моментом називають також неконтрольовану іонізацію молекул у їжі. До наслідків споживання їжі з мікрохвильової печі вони зараховують безсоння, головні болі, нудоту та навіть онкологічні захворювання.

Цікаво, що всі ці застереження не мають наукового підтвердження. Всесвітня організація охорони здоров'я також визнала нешкідливість продуктів, які приготували у мікрохвильовій печі.

Втім, дослідникам усе-таки вдалося довести, що у мікрохвильовках не бажано готувати деякі продукти. Серед них — броколі та часник. Ці овочі під впливом електромагнітних хвиль втрачають більшість корисних властивостей.

Не рекомендують розморожувати у мікрохвильовці великі шматки м'яса, ягоди або фрукти.

Як зберегти здоров'я нирок

Щоб зберегти здоров'я нирок, необхідно підкорегувати свій раціон.

ЩО ЛЮБЛЯТЬ НИРКИ

Нирки люблять сухе тепле повітря. У теплі розширюються кровоносні судини. Поліпшується їх кровопостачання. Але особливо корисне сухе тепло. Річ у тому, що в таких умовах людина починає інтенсивно пітніти. З потом виводяться деякі шкідливі речовини. Наприклад, кінцеві продукти азотистого обміну в організмі. Й навантаження на нирки знижується. Для нирок дуже корисно попаритися. Особливо добре сходиться у суху парну — сауну.

Здорові нирки люблять досить велику кількість води. Якщо немає набряків (прихованих або явних), ниркової або серцевої недостатності, треба пити не менше двох літрів на добу. Зайву воду нирки виведуть із сечею, причому разом зі всіма шкідливими речовинами, які треба видалити. А коли води споживається мало, ниркам доводиться її утримувати в організмі, економити. Сечі утворюється менше. А для виведення великої кількості шкідливих речовин сечу приходиться сильно концентрувати. Це важко для нирок.

Нирки люблять чисту воду. Якщо вода забруднена, то ниркам доводиться видалити із сечею не тільки токсини, що потрапили з їжею й утворюються в самому організмі, а й шкідливі речовини, які містяться в самій випитій воді. Це знов-таки зайве навантаження. Так що треба вживати чисту воду або

очищувати її.

Нирки люблять продукти і лікарські рослини, які мають легку сечогінну та дезінфікуючу дію. Це — кавун, огірки, петрушка, кріп, селера, шипшина, березовий сік, суніця, сонячний лист та інші.

Нирки люблять горизонтальне положення тіла. У лежачій позиції в них поліпшується кровопостачання. Це, можливо, не має особливого значення для здорових людей, але якщо з нирками не все в порядку, треба врахувати цю рекомендацію. Тим, у кого не зовсім здорові нирки, потрібно більше лежати.

ЩО НЕ ЛЮБЛЯТЬ НИРКИ

Нирки не люблять холод. Небезпечно сидіти на чомусь холодному та вологому, на камені, на сирій землі. До речі, з цієї причини захворювання нирок часто виникають у туристів, альпіністів, рибалок, які ночують у холодних умовах. Небажано довго перебувати в холодній воді. Перед і після купання треба розігріватися, щоби нирки не встигли переохолодитися. Небезпечно взагалі, а в літньому віці особливо, в холодну пору року носити модні короткі куртки, жінкам — ходити в легких спідницях із тонкими колготками. Віддайте перевагу теплим штанам.

Нирки не люблять великої кількості солі в раціоні. Адже їм доводиться зайву сіль виводити. Крайче їжу недосоловати.

Нирки не люблять білкової тваринної їжі. Адже білки не розщеплюються до вуглекислого газу і води, як вуглеводи та жири. Зайві білки розщеплюються з утворенням



кінцевих продуктів азотистого розпаду: креатиніну, сечовини, сечової кислоти, які шкодять організму і повинні виводитися нирками. Тому модні зараз білкові дієти для схуднення — просто удар по нирках. І це одна з причин, чому не варто зловживати м'ясними продуктами.

Нирки не люблять зловживання алкоголем. Якщо з ними не все гаразд — обережніше. До речі, в осіб, які зловживають спиртним, значно частіше буває рак сечового міхура.

На нирки погано діють хронічні вогнищі інфекції. Тому що вони дають постійну, нехай і невелику, інтоксикацію, а нирки повинні виводити токсичні речовини. Крім того, мікроби з цих вогнищ можуть потрапляти в кров, а потім у нирки, викликаючи запальні захворювання. Стрептококові інфекції — ангіни, хронічні тонзиліти, гайморити, карієс — можуть стати причиною важкої хвороби нирок. Тому їх треба лікувати.

Таким чином, знаючи, що для нирок корисно, а що — шкідливо, можна зберегти ці свої органи в пристойному стані, незважаючи на не найкращі умови нашого сучасного життя.