

Після смерті людина живе  
ще 3 хвилини

Британські вчені з Університету Саутгемптона з'ясували, що після смерті свідомість людини живе ще близько трьох хвилин. Вони провели дослідження, під час якого фіксували стан 2060 осіб у момент зупинки серця. Всього в ході експерименту «з того світу» повернулися 40% людей. І згодом вони (не всі, але приблизно половина) розповіли, що пам'ятали та усвідомлювали, як і коли їх реанімували та навіть, як надавали допомогу.

Зелений та м'ятний чаї  
допоможуть схуднути

Згідно з даними нещодавнього 12-тижневого дослідження, добровольці, які щодня випивали 4-5 чашок зеленого чаю і тренувалися по 25 хвилин у спортзалі, втратили в середньому ще по 1 кг порівняно з тими, хто не пив цей напій. Добре «працює» на схуднення і м'ятний чай. Запах м'яти пригнічує апетит, тому ароматний м'ятний чай — ще один відмінний вид напою для тих, хто худне. Як виявили дослідники, люди, які нюхали перцеву м'яту кожні 2 години, втрачали до 2 кг на місяць.

Нестача жирних кислот омега-3 і омега-6  
провокує шизофренію

Для підлітків з високим ризиком розвитку шизофренії 12 тижнів вживання поліненасичених жирних кислот омега-3, відомих також як риб'ячий жир, можуть значно знизити шанс виникнення хвороби — про це заявили учасники міжнародної дослідницької групи.

До складу міжнародної групи з вивчення впливу жирних кислот на розвиток психічних розладів увійшли науковці з Австрії та Австралії. Дослідження тривали 7 років. Результати роботи були опубліковані в журналі Nature Communications.

Оскільки схильність до ши-

зофренії проявляється вже в підлітковому віці, об'єктами вивчення стали молоді люди у віці від 13 до 25 років. Раніше вчені знали, що при психічних розладах в організмі людини відзначається нестача жирних кислот омега-3 та омега-6. Однак тепер експерименти показали, що вживання омега-3, у свою чергу, знижує ризик розвитку хвороби.

Перший результат вчені отримали в 2010 році: омега-3 запобігла виникненню нових епізодів душевного розладу у випробовуваних приблизно на рік. Пізніше автори дослідження переконалися в довгостроковому ефекті кислоти. У 71 з 81 учасників досліджень ефект її вживання тривав більше 5 років. 9,8% випробовуваних, які приймали омега-3, все ж не встояли перед недугою. Однак в іншій групі, де молоді люди вживали плацебо, розвиток хвороби був на рівні 40%.

Антибактеріальне мило може викликати  
алергію та гормональні порушення

Як повідомляє Naked Science, опираючись на Live Science, корейські вчені вперше перевірили ефективність звичайного й антибактеріального мила проти 20 штамів бактерій. У дослідженні використовувалися ідентичні мила, єдиною відмінністю була наявність в антибактеріальному мильному триклозану — антибактеріального та протигрибкового агента, розробленого на початку 1960-х років.

Сьогодні виробники додають триклозан у зубну пасту, шампуні, одяг, посуд, меблі та навіть іграшки. За їх твердженням, ця речовина запобігає бактеріальному забрудненню. Проте ряд досліджень показав, що триклозан може викликати алергію та порушення гормонального фону. Більше того, тривалий вплив мила з триклозаном, за спостереженням учених, може викликати рак у мишей. Корейські фахівці випробували звичайне й антибактеріальне мило проти бактерій, у тому числі лістерій, сальмонелли та стафілококів.

У першому експерименті люди мили руки двома видами



мила — звичайним і зі вмістом 0,3% триклозану (максимальний показник, дозволений законом) — протягом 20 секунд (саме стільки часу медики рекомендують мити руки). Експеримент проводився у воді кімнатної температури (22 °C) та в більш теплій воді (40 °C).

У другому експерименті руки 16-ти здорових добровольців поливали бактеріями *Serratia marcescens*, потім учасники дослідження мили руки двома видами мила в теплій воді протягом 30 секунд. Ні в тому, ні в іншому експерименті вчені не помітили суттєвих відмінностей між звичайним і антибактеріальним милом.

Італійські вчені визначили, яку кількість  
кави можна випивати за добу

Італійські вчені проаналізували дані від 1,5 тис. осіб, чий вік становить 65-84 роки. За ними спостерігали близько трьох з половиною років. Загалом кавомани можуть не переживати: помірне (до двох чашок у день) вживання цього напою зменшує ймовірність розвитку незначних когнітивних відхилень. Це якщо проводити аналогію з тими, хто кави взагалі не п'є. А ось більш часте вживання напою не дає позитивного ефекту і, більше того, може таїти в собі певний ризик. Йдеться про людей, які стали пити більше кави в літньому віці.

Якщо людина змінювала багаторічну звичку та починала частіше вживати цей напій, то шанс помірних когнітивних порушень збільшувався в 1,5 рази в порівнянні з людьми, які своїх звичок не змінювали. Зниження споживання кави в літньому віці, як з'ясувалося, ризиків не несе. Учені поки не беруться судити про причини всіх цих явищ.

Під терміном «когнітивні порушення» мається на увазі погіршення пам'яті, розумової працездатності та ряду інших когнітивних функцій. Помірні когнітивні порушення не викликають дезадаптації та дозволяють людині й далі жити самостійно. У той же час вони можуть мати далекосяжні наслідки та сприяти, зокрема, розвитку хвороби Альцгеймера.

Раніше інші дослідники з Національного онкологічного центру Японії з'ясували, що кілька чашок кави в день знижують ризик смерті в недалекому майбутньому на 15-24%. У свою чергу фахівці з Інституту наукової інформації про каву заявили, що цей напій на 20% знижує ризик появи хвороби Альцгеймера, пише Naked Science.

Волоський горіх — чудодійний  
засіб від багатьох хвороб

У народній медицині для лікування використовують листя, зелені та зрілі горіхи, навколоплідники, внутрішні перегородки горіха, гілки, кору і, звичайно ж, горіхове масло та молоко.

В ядрах горіха міститься магній, вітамін B6, цинк, вітаміни E, A, C. Горіх вважають продуктом здоров'я, молодості та довголіття. Хочете довго жити, надовго зберегти молодість — не забувайте щодня з'їдати по три горіхи. Однак не слід з'їдати за добу понад 100 г горіхів, тому що наш організм важко засвоює повноцінний білок. Тим, хто страждає цинніазом, екземою, нейродермітом, кропив'янкою, набряком Квінке, горіхи вживати протипоказано. Те ж саме стосується й тих, хто страждає гострим гастритом.

Горіхове молоко. Це дуже цінний і корисний напій для підлітків, для ослаблених хворих, для тих, хто зайнятий фізичною або розумовою працею. Ядра горіха на 10 годин замочити в холодній воді, потім воду злити, горіхи розтовкти та залити молоком на 4 години. Потім суміш, часто помішуючи, прокип'ятити на повільному вогні 20 хвилин, процідити і за смаком додати ванілін, сіль або цукор.

Другий спосіб приготування напою: підсмажити ядра горіхів, потовкти, змішати з ваніліном, залити гарячим молоком, додати цукор за смаком. Потримати в теплому місці 20 хвилин. В обох випадках необхідно 0,5 л молока, 60 г ядер горіха, ва-

нілін на кінчику ножа або 50 г меду.

При простатиті, аденомі передміхуровій залозі слід зробити та приймати таку настоянку: 3 ст. л. подрібненого листя горіха залити 200 г горілки хорошої якості (спирт, самогон) і настояти в темному теплому місці 14 днів. Процідити та пити по 40 крапель строго до їди за 20 хвилин 2 рази в день. Пити, поки не закінчиться настоянка, потім зробити перерву на 2 тижні та повторити курс. Лікування проводиться не менше 5 курсів. Цією ж настоянкою можна розтирати ноги при тромбофлебії, варикозі та розширенні вен.

Сильнодіючий засіб для лікування застуди та пневмонії можна приготувати з однієї склянки ядер горіхів, трьох лимонів (зі шкіркою, але без насіння). Ці інгредієнти пропустити через м'ясорубку, додати 300 г кашки з листа алое, 0,5 кг домашнього несоленого вершкового масла, 200 мл «Кагору» та 0,5 кг меду. Мед і масло розтопити на водяній бані, охолодити, помішуючи, щоб не сильно загуснув, додати решту компонентів і ретельно перемішати. Цю смачну суміш-настоянку треба приймати за півгодини до їди три рази в день по одній столовій ложці.

При захворюваннях жовчовивідних шляхів треба їсти горіхи 4 рази на день по 25 г за прийом. Щоденна норма не повинна перевищувати 100 г.

При цукровому діабеті можна застосовувати не тільки настій листя, можна робити відвар перегородок волоського горіха. 40 г пе-

регородок залити 0,5 л окропу та на дуже повільному вогні під закритою кришкою тушкувати одну годину. Приймати цей відвар перед їжею по одній столовій ложці тричі в день.

При мастопатії, міомі матки, фібромі, фіброміомі потрібно приготувати настоянку з внутрішніх перегородок волоських горіхів за таким рецептом.

Перегородки 25 горіхів залити 100 г спирту та настоювати 10 днів. Приймати строго по 20 крапель на 50 г кип'яченої води 3 рази на день. Курс лікування — два місяці, перерва 10 днів і знову повторити курс.

Перегородки горіхів можна настояти ще й так: частину сировини залити 10 частинами горілки, настоювати 10 днів, приймати по 30 крапель на 50 г води 3 рази в день. Особливо рекомендують таку настоянку для лікування гіпертонії, а також проносу.

Як вітамінний, загальнозміцнювальний засіб, при діабеті, цукровому діабеті можна пити таку настоянку: взяти 15 зелених волоських горіхів, подрібнити, залити 0,5 л спирту, настоювати 2 тижні на сонці, вживати по 1 ст. л. після їди.

Щоб зміцнити серцевий м'яз, тримати в нормі нервову систему й оздоровити печінку, треба зробити таку суміш: взяти в рівних частинах волоські горіхи, родзинки та будь-який подрібнений твердий сир. З'їдати по 1 ч. л. 3 рази в день за годину до їди.

Для того, щоб відновити свої сили та поліпшити пам'ять, треба приготувати горіховий бальзам. Подрібнити 0,5 кг ядер волоських горіхів, додати 300 г меду та 100 г алое (попередньо подрібнити та залити водою у співвідношенні 1 до 3, настояти 1,5 години й відтиснути). Приймати по 1 ст. л. 3 рази на день за півгодини до їди.

При ерозії шийки матки та запаленні придатків треба заготовити шаркалупу від 1 кг горіхів і залити 1,5 л окропу, закип'ятити 5 хвилин, вода буде коричневого кольору. Злити все в банку. Розвести частину відвару у співвідношенні 1 до 10 і спринцюватися 2-3 рази на день.

Взяти порівну листя та навколоплідника горіха, змішати. Одну частину суміші залити 10 частинами спирту, настояти 12 днів, змащувати білі плями витіліго на тілі 3 рази на день, не пропускаючи жодного дня протягом кількох місяців.

## Народні методи лікування остеохондрозу

Остеохондроз хребта — це дистрофія (порушення живлення) тканин міжхребцевого диска з ослабленням його амортизувальних властивостей. Пошкодження міжхребцевого диска виникає внаслідок його повторних травм (підняття ваги, надлишкове навантаження, падіння тощо) і вікових змін. Може розвиватися в будь-якому суглобі, але найчастіше уражаються міжхребцеві диски. Залежно від локалізації виділяють шийний, грудний і поперековий остеохондроз. Шийний остеохондроз — бич сучасного суспільства.

## Селера від остеохондрозу.

При хворобах хребта корисна селера. Рецепт такий: 3-4 грами подрібненого кореня селери залити 1 літром теплої води, настояти 8 годин, процідити. Приймати по одній десертній ложці 3 рази на день до їди. Можна приймати для лікування також насіння селери. Для цього одну столову ложку насіння (краще подрібненого) залити двома склянками теплої кип'яченої води на дві години, процідити. Приймати по одній столовій ложці три рази на день до їди. При-

ймаючи лікарські настої, потрібно пам'ятати, що пити їх необхідно постійно, не пропускаючи прийомів. Тоді й результат не змусить себе довго чекати.

## Коріння соняшнику від остеохондрозу.

Солі в суглобах можна розчинити чаєм з коріння соняшнику. Для цього їх потрібно спочатку заготовити: товсті частини кореня соняшнику закладають на зберігання в митому та сухому вигляді з осені. Перед вживанням корінь дроблять до розміру квасолі та кип'ятять в емальованому посуді: на 3 л води — склянка коренів. Кип'ятять близько трьох хвилин. Чай потрібно пити протягом 2-3 днів. Одні й ті ж корені можна використовувати кілька разів. Тільки вдруге їх кип'ятять 5 хвилин, втретє — 10-15. Кожну порцію чаю пити протягом 2-3 днів. Потім процедуру повторюють. Пити такий відвар протягом місяця. Краще, якщо їжа буде рослинною. Цей чай п'ють великими дозами через півгодини після їди. При цьому солі починають виходити тільки після 2-3 тижнів, сеча буде іржавого кольору. Пити до тих пір, поки



вона не стане прозорою, як вода. У ці дні з меню обов'язково потрібно виключити гостре й солоне.

## Листя хрону допоможуть при шийному остеохондрозі.

При шийному остеохондрозі прикладіть до шиї лист хрону нижньою стороною та замотайте вовняним шарфом або хусткою. Процедуру краще робити на ніч, при сильних болях можна й удень. Допомогає стовідсотково.