

## Доведено, що жива музика допомагає позбутися стресу

Рівень гормону стресу кортизолу знижується під час відвідування живих концертів. До таких висновків прийшли вчені з Королівського коледжу музики у Великобританії та Імперського коледжу Лондона. Науковці провели дослідження, у якому брали участь 117 добровольців.



## Цікавість може завдати шкоди

Допитливість не завжди приносить користь, заявили психологи з університетів Вісконсина та Чикаго. Подібно до скриньки Пандори, цікавість змушує людей шукати відповіді, незважаючи на незворотні негативні наслідки, вважають дослідники. Як виявилось, зайва допитливість є шкідливою для здоров'я, ніж благом. Через цікавість людина не завжди оцінює наслідки своїх дій: існує спокуса шукати інформацію, якої бракує, навіть якщо результат заподіє шкоду.

## Захворювання раку кишківника можна попередити

Рак кишківника останнім часом у багатьох країнах світу увійшов до першої десятки онкологічних захворювань, які зустрічаються найчастіше. І таке зростання захворюваності, на думку медиків, має цілком обгрунтоване пояснення.

У першу чергу, це — неправильне харчування, по-друге — шкідливі звички, відмова від яких може істотно знизити ризик захворювання такою формою раку. А ще на планеті загалом істотно збільшилася чисельність людей похилого віку, які хворіють, і це відбивається на загальній картині статистичних даних.

І все ж експерти впевнені, що провідна роль у цьому сумному явищі належить так званій «західній дієті», палінню та зловживанню алкоголем. Навіть США з їхнім досить високим життєвим рівнем знаходяться на другому місці в світі за захворюваннями товстої кишки, які постійно забирають сотні тисяч людських життів. Також США треті за поширенням серед населення раку кишківника. І 2016 рік не стане винятком — очікується, що число нових випадків цієї форми раку перевищить 134 000.

Американські вчені стверджують, що близько половини нових випадків раку товстої кишки можна було б уникнути, якщо дотримуватися шести елементарних правил життя. Про їхню ефективність свідчать і результати аналізу сотень наукових робіт, які стосувалися вивчення цього онкологічного захворювання.

Ймовірність захворіти на рак кишківника набагато нижча в тих

людей, які підтримували свою вагу в межах норми і ретельно стежили за тим, щоб якомога менше жиру в них відкладалося в області талії.

Для профілактики онкологічних захворювань кишківника дуже корисні регулярні фізичні навантаження. І мова навіть не йде про обов'язкові ранкові пробіжки або про систематичне відвідування спортзалу — навіть буденне прибирання квартири або прогулянка пішки здатні дати позитивний ефект.

У повсякденний раціон повинна бути включена клітковина — так, 10 грамів клітковини, якою багаті овочі, фрукти та хліб, випечений з цільнозернового борошна, у щоденному раціоні можуть знизити ризик розвитку раку кишечника на 10%.

Слід максимально зменшити кількість червоного м'яса в повсякденному раціоні (свинина, яловичина, телятина, баранина) і м'ясних продуктів (ковбаса, копченості, сиров'ялені м'ясні продукти). Ці так звані м'ясні делікатеси при однаковій вазі навіть більш небезпечні, ніж смажене, тушковане та варене м'ясо.

Надмірне вживання алкоголю помітно збільшує ризик розвитку пухлин кишківника — все повинно бути в розумних межах або повністю виключено.

Грунтовно знижує ризик розвитку цієї форми онкології звичайний часник, який повинен постійно перебувати в вашому раціоні, незважаючи на його «специфічний» запах.

## Коли зелений чай втрачає свої корисні властивості

Зелений чай підвищує імунітет, бореться з вірусами і мікробами, а також попереджає розвиток злоякісних пухлин.

«Відомо, що зелений чай корисний через свої потужні антиоксидантні властивості, але не варто пити зелений чай, вживаючи при цьому продукти, багаті на залізо. У цьому випадку цілощу антиоксидантну дію буде нейтралізовано, — говорить дієтолог Тетяна Фіалкова. — Основний антиоксидантний компонент чаю зв'язується з залізом і дезактивується».

Як правильно вживати зелений чай:

— Рекомендуються відмовитися від зеленого чаю в пакетиках, найкраще вибирати якісний листовий продукт. Ціна — кращий показник якості.

• Не поєднувати з продуктами, що містять залізо: тваринні субпродукти, морська капуста, шпинат, жовток, горіхи, урюк, шоколад, сушені гриби, бобові, гречка, шпинат, овес.



- У зелений чай корисно додавати мед, а не цукор. Перший продукт здатний наситити організм корисними вітамінами та мінералами.
- Заварювати чай потрібно остиглим окропом — 80–85 градусів.
- У напій корисно додавати молоко, трохи кориці, листя свіжої м'яти та лимон.
- Чай необхідно правильно зберігати. Для цього рекомендується вибрати дерев'яну коробку або скляну банку зі щільно закритою кришкою.

## Учені дозволили їсти шоколад на ніч



Недавнє дослідження співробітників Університету Единбурга показало: темний шоколад не тільки корисний для серця, він містить натуральне снодійне та рекомендується на ніч тим, хто страждає на безсоння або просто хоче добре

виспатися перед важливим днем. Уся справа в магнії. Цей мікроелемент впливає на роботу циркадних ритмів тіла, що визначають режим сну і неспання. Він нормалізує стан і допомагає адаптуватися до змін дня і ночі при регулярному вживанні, а також допомагає міцно спати — при разовому. Його багато в какао-порошку, саме тому мамі часто варять цей смачний напій своїм дітям.

Для тих, хто все ж боїться за свою фігуру, вчені повідомили: магній також міститься в зелені листових овочах, горіхах, насінні, риби, бобових, хлібі з висівками і макаронах, авокадо, йогурті, бананах і сухофруктах.

## Що спричиняє захворювання травної системи



У травній системі дуже важливо знати алгоритм роботи: прийом, травлення та виділення. Скільки б не було захворювань травної системи, вони підкоряються певним законам. Усі основні проблеми виникають на етапі травлення. На етапі прийому існує проблема, пов'язана з зубами та стравоходом.

Процес травлення пов'язаний із виділенням соляної кислоти, наявністю або відсутністю бактерій, ферментів, клітковини та перистальтики. В організмі не повинно бути патологічних форм бактерій, вірусів, грибів та інших паразитів, глистів, а мають бути вітаміни.

У процесі травлення беруть участь чотири компоненти: їжа, ферменти, бактерії, вода. Якщо ці чотири компоненти будуть у межах норми, то всі захворювання пройдуть. У нормальній їжі повинні бути ферменти та бактерії, які утворюються при квашенні. Вода має бути лужна, без хлору.

### ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ ПІД ЧАС ЇЖІ?

Не слід пити лужну воду, вода повинна бути кисла, можна з лимонним соком, журавлиною, брусницею, тобто будь-які кислі рослини, які підтримують кислотність шлункового соку.

Якщо ви під час їжі будете запивати лужною водою, то розбавите шлунковий сік, а цього робити не треба. Воду треба пити за півгодини до їжі, коли в шлунку нічого немає.

Шлунковий сік починає вироблятися за 15 хвилин до їжі, коли людина бачить їжу або починає про неї думати. Також не слід пити відразу після їжі.

Якщо людина відчуває, що їй треба весь час запивати, існує два виходи: напиться за дві години, щоб вона встигла піти в кишківник, або їсти рідку їжу.

Перетерта їжа стимулює одужання шлунка. Хворий шлунок не перетравить шматки м'яса, риби, хліба. Він навіть перетравлює їх не буде, вони підуть у товстий кишківник, і там гнильні бактерії їх розщеплять, а організм нічого не отримає.

Величезна енергія витрачається на розщеплення їжі. У його існувало таке правило: чай треба жувати, а тверду їжу треба пити. Чай потрібно пити ковтками, потягуючи, для того, щоб активізувати слизову шлунка. Трав'яний чай перед їжею можна пити за 15–20 хвилин, він стимулює шлунково-кишковий тракт, тоді кислота не розбавиться.

Суху їжу треба пережовувати дуже ретельно, щоб вона стала водою. Ми робимо колосальну помилку, порушуючи прислів'я: «Коли я їм, я глухий і німий».

Усі про це забули. Обід у нас — це спосіб поспілкуватися, повеселитися, порозмовляти, тобто засіб комунікації. Це глибока помилка. Прийом їжі повинен відбуватися в повному мовчанні. Людина повинна

думати про їжу, її споглядати. Тільки в цьому випадку мозок виділяє правильні ферменти.

Якщо людина абстрактна від їжі, то мозок не може правильно визначити, що потрібно робити в умовах бесіди. На кожен вид їжі, на кожен молекулу виділяються певні ферменти. Наприклад, бутерброд із маслом і медом. На хліб виділяються одні ферменти, на масло інші, на мед — треті.

Вуглеводи перетравлюються тільки в ротівій порожнині, білки — у шлунку, жири перетравлюються в дванадцятипалій кишці. Такий «бутерброд» — це колосальне навантаження на нервову систему в плані часу, концентрації виділення ферментів. І якщо людина дивиться на цей бутерброд, позитивно до нього ставиться, любить його, смакує, пережовує його в роті, намагається отримати від цього задоволення, то все це перетравиться. Якщо ми ковтаємо не пережовуючи, як собаки, то травлення буде порушене.

Щоб уникнути небезпечного зниження кислоти шлункового соку, необхідно дотримуватися наступних принципів:

— не пити лужну воду під час їжі і відразу після. Це навіть не обговорюється;

— мовчати під час приймання їжі;

— ретельно пережовувати їжу; — не вживати великої кількості гарячої їжі, оскільки це веде до знищення клітин;

— категорично не можна приймати їжу, температура якої — понад 40 °С.

При 60 °С гине білок. Якщо ви п'єте воду 60 °С, то миттєво знищуються клітини стравоходу та шлунка, які виробляють соляну кислоту. Щоб перевірити, чи можна пити, треба опустити палець і потримати його довго. Чай повинен бути тієї температури, яку витримує ваш палець. Часто люди цього не розуміють, а коли їм про це говорити, то починають чинити опір. Напевно, серед ваших знайомих є ті, хто п'є «окріп».

Візьміть і занурте їхній палець у те, що вони п'ють: палець почервоніє і вони закричать! Це буде 1:0 на вашу користь, і так ви їх переконаете!

Насправді людина цього не розуміє. Тому 50% людей страждають на гастрит із нульовою секрецією. А нуль секреції, це означає — нуль перетравлення. Єдина причина зниженої кислотності — гаряча їжа. Клітина шлунково-кишкового тракту живе три дні. Потім вона відновлюється. Як тільки вона відновила, людина її спалила — і так кожен день.

В Японії жінки не хворіють на рак стравоходу. А в чоловіків рак шлунка і стравоходу — на першому місці. І коли почали з'ясувати, то встановили, що жінки не їдять гарячої їжі. Їх допускають до столу, за японською традицією, коли все вже охолло.

В Узбекистані, Монголії — ве-

лика кількість онкологічних захворювань. Вони їдять гарячий плов, а тому — утворюються ділянки, випалені в шлунку і дванадцятипалій кишці.

Хочете, не хочете, а їжу потрібно їсти з температурою 36,6–40 °С. Коли ви п'єте гарячий чай, організм витрачає велику кількість енергії.

Те ж саме відбувається, коли ми вживаємо оцет. Крім того, дуже погано впливає вживання холодних продуктів. Немає нічого гіршого для дитини, ніж морозиво. Щоб зігріти їжу, організм витрачає величезну кількість енергії. Якщо ви п'єте холодну воду в холодну погоду, ви витрачаєте колосальну кількість енергії. Якщо потрібно погасити енергетику, то треба випити склянку холодної кип'яченої води. Мозок тоді просто затихне.

Тому спортсменам не дають пити. Тільки вони почали рухатися, виділилася молочна кислота, їм хочеться пити, і якщо вони вип'ють воду, то енергетика відразу знизиться. Вода в холодному вигляді не надходить в клітину, бо клітина має температуру 36,6 °С. Воду треба зігріти до 40 °С. На це ви витратите велику кількість енергії. У спеку температура води повинна бути 22–24 °С, у холодну пору — 35 °С.

Їжа повинна бути всього лише теплішою за кімнатну температуру. Якщо ж ви їсте гарячу їжу, то ніякі таблетки для відновлення шлунка не допоможуть. Якщо три рази в день їсти гарячу їжу, то клітини не встигають відновлюватися, а потім виникає рак, ерозії тощо.

При гастриті зі зниженою кислотністю лікар признає пісну дієту. Це — з точністю до навпаки. При такому діагнозі потрібно стимулювати шлунок. Це повинні бути перець, хрін, стимулятори.

А при ерозивному гастриті повинна бути щадна дієта, але найбільш шадний фактор — це температура. Лікарі ж ніколи роблять усе навпаки. Так, один з пацієнтів страждав на ерозивний гастрит, перебував у хронічній групі, з ним працювали десятки лікарів. Але ніхто не запитував: «А як ви харчуєтеся?» І ось людина лікується 10 років. І, нарешті, в неї про це запитують. З'ясувалося, що пацієнт їсть тільки гарячу їжу, роблячи в такий спосіб усе, щоб не видужати.

Приходить бабуся, у якої шлунок не болить, але нульова кислотність. Їй кажуть: «Вам тільки молочну їжу, каші, супчики пісні тощо». Бабуся починає так харчуватися, і їй стає погано, оскільки в шлунку нічого не перетравлюється. Молочну їжу їй не можна, тому що в організмі немає ферментів, кислот і там нічого не зброджується.

### ПРЕПАРАТИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ТРАВЛЕННЯ

Два головні препарати — ферменти та бактерії. Якщо ви домовитеся з собою, і їжа буде нормально, то більше взагалі нічого не потрібно. Але тільки перед цим провести протипаразитарну програму. Обстежити печінку на лямблії, опісторхії та токсокари.

Ще обов'язково перевірити показник цукру в крові. Це не зовсім травна система, а ендокринна, розташована в шлунково-кишковому тракту. Обстеження на вміст цукру в крові після 40 років необхідно зробити кожному, щоб потім не було ніяких сюрпризів. Якщо цукор підвищений, то потрібно очистити печінку та все інше.

Три шляхи позбавлення від газів: позбутися закріпів, припинити їсти їжу, яка бродить і гние, вилікуватися від паразитів. Якщо в людини лямблії, то в неї буде підвищене газоутворення, і буде боліти живіт.

Ольга БУТАКОВА