

Броколі підвищить імунітет і захистить від старіння

Американські медики встановили, що броколі міститься хімікат сульфорафан, який допомагає відновлювати імунні функції організму, які знижуються з віком. Сульфорафан активує кілька антиоксидантних генів і ферментів у імунних клітинах, які борються зі шкідливими ефектами молекул, що відомі як вільні радикали й руйнують наш організм.

**Процедуру ввезення ліцензованих лікарських засобів можуть спростити**

Йдеться про ввезення в Україну лікарських засобів із держав із жорсткою регуляторною політикою, зокрема з ЄС, США, Канади, Японії та Австралії. З такою пропозицією виступає Кабінет Міністрів. Така ініціатива спрямована на те, щоб якісні імпортовані ліки були доступними для українців. Імпортеру не доведеться витрачати зайвий час і гроші на повторну перереєстрацію.

Про що попереджають мішки під очима

Зазвичай темні кола під очима пов'язують із неправильним харчуванням, порушенням режиму праці (особливо за комп'ютером) і відпочинку, алергічною реакцією. Але часто набряки сигналізують про проблеми зі здоров'ям, і тут потрібно йти до лікаря, причому не тільки заради краси.

Перевірте нирки, печінку, підшлункову — всі ці органи виконують вивідну функцію. Терапевт направить вас до нефролога, уролога, гастроентеролога, на УЗД. Зумовити припухлість можуть порушення відтоку лімфи, проблеми з серцем. Конче йдіть до лікаря, якщо набряки супроводжуються слабкістю, запамороченням, болем у ділянці серця! Шитовидка, гормони в період ПМС у жінок теж у списку можливих винуватців. Це до ендокринолога. Алергічна реакція буває сезонна, побутова (навіть перо з подушки може спровокувати її), харчова. Іноді це цілий комплекс причин. Розібратися в ньому зможе лише лікар-алерголог.

**З чим не можна вживати алкоголь**

Спершу нагадаємо старе перевернене правило — краще не поєднувати алкоголь із іншими видами алкоголю, інакше на рани розколюватиметься голова.

Не змішуйте його з фруктовими соками та газованими напоями, в складі яких суцільні замінники.

Не вживайте міцні напої в поєднанні з енергетиками: це загрожує підвищенням артеріального тиску.

В жодному разі не змішуйте медпрепарати з алкоголем. Це може загрозувати вашому життю.

Якщо, наприклад, змішати алкоголь із простим аспірином, то можна заробити виразку шлунку. А якщо з інсуліном — узагалі можливе настання коми.

Далі. Алкоголь + кофеїн = гіпертонічний криз.

Алкоголь + сечогінні = різке зниження артеріального тиску.

Алкоголь + парацетамол = токсичне ураження печінки.

Алкоголь + знеболювальне = інтоксикація.

Алкоголь + протизапальне = інтоксикація.

Алкоголь + снодійне = інтоксикація, кома.

Алкоголь + антибіотики = «нульовий» лікувальний ефект.

Додамо, що навіть у помірних кількостях спиртне збільшує ризик розвитку раку груди, а злоякісних пухлин шлунково-кишкового тракту — в середньому на 40% порівняно з непитуваними. Тож краще не пити взагалі.

Лимонна вода вранці: в чому її користь

Багато з нас відразу після пробудження випиває чашку кави. Та мало хто знає, наскільки корисно пити вранці тепленьку водичку з лимоном, особливо взимку. Тим паче цей замінник кофеїну дуже легко приготувати: необхідні тільки сік половинки цитрини і тепла вода.

ПЕРЕВАГИ ЛИМОННОЇ ВОДИ

Тепла вода з лимоном, випита до сніданку, дуже корисна для організму. Її найбільш важливі властивості:

• **Зміцнює імунітет** — у лимоні багато вітаміну С, який допомагає організму боротися із застудою. Крім того, цитрусові багаті калієм, який стимулює роботу нервової системи і мозку, а також нормалізує артеріальний тиск.

• **Нормалізує рН-баланс**, знижуючи рівень кислоти: хоча лимон на смак дуже кислий, насправді він один із найбільш лужних продуктів на Землі.

• **Допомагає схуднути**: завдяки високому вмісту пектину, цитрина гамає відчуття голоду і позбавляє від тривоги. Що більше лужних продуктів їстимете, то швидше схуднете.

• **Покращує травлення**. Допомогає вивести з організму шкідливі речовини та стимулює утворення жовчі. Позбавляє від закрепів і регулює кислотність шлунку.

• **Відмінний сечогінний засіб**. Завдяки цьому ви можете ефективніше очистити своє тіло від шкідливих токсинів і забезпечити здоров'я сечовивідних шляхів.

• **Помічний при респіраторних захворюваннях**: кашлі, астмі й алергії.

Вас це не переконало? Тоді ще кілька слів про переваги підкисленої лимонної води. На додачу до всього переліченого, якщо питимете лимонну воду щоранку, в нагороду отримаєте:

• **Гарну шкіру**. «Аскорбінка», на яку багаті цитрусові, згладжує зморшки й освітлює пігментні плями. Крім того, лимонна вода виводить токсини з крові, що благотворно позначається на шкірі. Спробуйте вмиватися такою водичкою, щоб відразу помітити ефект.

• **Свіже дихання**. Лимонна вода допомагає при болю в яснах і зубах та гінгівіті. Але будьте обережні: лимонна кислота при цьому може пошкодити зубну емаль.

ОЛИВКОВА ОЛІЯ ПЛЮС ЛИМОН — І ПЕЧІНКА ЯК НОВА

Сама процедура вкрай проста. Потрібно кожного дня натщесерце (підкреслимо, натще) випивати 1-2



столових ложки рослинної олії, змішаних із соком половинки лимона.

Ця суміш активізує викид жовчі, тим самим викликає стілець, стимулює випорожнення кишечника. Про запори відтепер можете забути.

Жовч промиває всі протоки печінки. Це допомагає виводити з організму шкідливі речовини. Вона розщеплює жири, посилює перистальтику кишечника, витягає шлаки, що засіли в печінці та жовчному міхурі, й виводить їх назовні природним шляхом.

Таким чином, щоденно відбувається легка чистка печінки.

Яку олію краще використовувати

Найліпше для цього підходить оливкова олія, яка сама собою є одним із кращих засобів для очищення печінки. Крім цього, вона володіє й іншими корисними властивостями: знижує рівень холестерину, очищає стінки судин від бляшок, попереджає серцево-судинні захворювання. Також покращує діяльність усього травного тракту.

Важлива порада. Для цієї чистки годиться лише олія холодного першого віджиму із тільки що зібраних оливок — Extra Virgin. Бувають й інші сорти: другого і третього віджиму, коли макуху використовують кілька разів. Є також технології з підгрівом сировини. Але ці сорти значно поступаються за своїми очисни-

ми властивостями олії Extra Virgin. Вибираючи, читайте етикетку.

Якщо у вас немає оливкової олії, можна взяти будь-яку. Загалом усі рослинні олії мають однакові властивості: володіють жовчогінним ефектом, знижують рівень холестерину в крові та на стінках судин, зменшують ризик серцево-судинних захворювань.

Кілька слів про інші олії. Наприклад, соняшникова, крім перерахованого, помічна при тромбозі, ревматизмі та болю в суглобах.

Лляна — пришвидшує розщеплення насичених жирів, а значить, сприяє схудненню. Також підтримує в нормі гормональний фон.

У кукурудзяній олії більше вітаміну Е, ніж в оливковій. Як відомо, він є антиоксидантом, тобто перешкоджає окисним процесам, а отже, допомагає зберегти молодість.

Рапсова олія за своїми якостями наближається до оливкової, але коштує значно дешевше.

Спробуйте різні види та виберіть той, який сподобається вам найбільше.

СОКИ З КИСЛИМ СМАКОМ

Другий компонент очисної суміші — лимонний сік. Він також стимулює відтік жовчі, як і всі продукти з яскраво вираженим кислим смаком. Окрім того, цитрина (так само і її

сік) сприятливо діє на дихальні шляхи та легені, запобігає застудним захворюванням, зміцнює імунітет, є профілактикою авітамінозу. Розчиняє пісок і камені в сечовивідних шляхах, покращує роботу суглобів.

Замість лимона можна використати журавлинний сік, який також може похвалитися цілим переліком корисних якостей. Має дезінфікуювальну та протизапальну дію, тонізує організм, підвищує його енергетику. Знижує тиск, зміцнює судини, захищає від авітамінозу. Розчиняє пісок і камені в сечовивідних шляхах.

І, нарешті, грейпфрутовий сік, яким теж можна замінити лимонний. Він покращує травлення, знижує підвищений тиск, допомагає роботі серця, судин, володіє жовчогінним ефектом.

Як бачите, є з чого вибрати. Знайдіть варіант собі до душі. Можете спробувати всі. Незмінною залишається пропорція: 1-2 столових ложки рослинної олії плюс стільки ж кислого соку.

ЩО ОТРИМАЄТЕ В РЕЗУЛЬТАТІ

Якщо ви будете щоранку натще пити цю суміш, ваш шлунково-кишковий тракт почне ідеально працювати. Стілець буде щоденним, дефекація — швидкою, одномоментною. А значить, ви почуватимете легкість, ваша шкіра стане чистою, дихання — свіжим, у вас з'явиться гарний настрій і невичерпна енергія.

Наша печінка — це «фабрика» крові. Якщо вона буде чистою, то й вироблювана нею кров — теж. Живлення клітин, органів і систем організму стане повноцінним, вони працюватимуть бездоганно. Збільшиться гнучкість суглобів, покращиться робота серця, у вас з'явиться більше сил.

Очищення печінки має ще один позитивний ефект. Поступово у вас зникне хвороблива пристрасть до борошняного, жирного, смаженого. З'явиться тяга до здорової їжі: фруктів, овочів, круп та ін.

ВСЕ ДОБРЕ В МІРУ!

Пити таку корисну бовтанку можна все життя. Але не збільшуйте дозу! Не уподібнюйтеся людині, яка надто стариться і в цій старанності «лоб розбиває».

Ця чистка призначена для поступового безпечного очищення печінки та подальшого підтримання її в здоровому й чистому стані.

Ефект буде видно не відразу, а лише через тиждень, навіть через місяць. Якщо ви будете проводити цю процедуру постійно, то через рік зумієте по-справжньому оцінити її.

Маленькі родимки — джерело великих проблем

Про те, як правильно «поводитись» із родимками та в яких випадках необхідно проконсультуватися з лікарем, розповів хірург-онколог Юрій Тарасенко.

На думку медиків, причиною утворення родимок є гормональні зміни. Ось чому нові родимі плями виникають на тілі частіше в підлітковий період, а у жінок — під час вагітності й у пору заганання дітородної функції. Крім того, спровокувати появу темних плям на шкірі можуть засмага, травма, масаж, лікування гормонами, стресові ситуації...

Виділяють пігментні родимки, до яких належать веснянки та лентиго, і судинні — ангіоми та папіломатозні невуси.

Як стверджує онколог Юрій

Тарасенко, підставою для занепокоєння мають стати раптова поява на шкірі великої кількості родимок, біль, свербіж або печіння, а також виникнення тріщин у ділянці родимки, збільшення родимої плями або зміна її форми та кольору.

Так, потемніння родимки може вказувати на її переродження в злоякісну пухлину — меланому. Найбільше до перетворення родимки плям у меланому схильні люди з дуже світлою шкірою, зі світлим і рудим волоссям і веснянками.

Якщо родимка поступово змінює свій вигляд, то варто кожних шість-вісім місяців показуватися лікарю-дерматологу.

Показанням до видалення родимки може стати її пошкодження або травматизація — наприклад,

якщо ви випадково збрили або підірвали родимку, якщо вона потрапляє в зону гоління або епіляції, постійно механічно травмується одягом і т. д.

«Якщо вам доводиться часто зачіпати родимку, краще її видалити, — радить Тарасенко. — За відсутності протипоказань видалення родимки плями безпечно».

Дехто намагається видалити родимку самостійно. «В жодному разі не варто цього робити! — попереджає Юрій Тарасенко. — Некваліфіковане видалення родимки може призвести до її злоякісного переродження (малігнізації)».

«Стан родимки визначається онкологом візуально, а гістологічне дослідження підтверджує клінічний діагноз, — розповідає лікар. — Гра-



мотне видалення родимки безпечно. На жаль, позбутися її безслідно неможливо — невеликий шрам залишиться, але з часом він стане майже непомітним».