

## Вчені розробили препарат, який продовжує життя

Фахівці з Науково-дослідного інституту Скріппса спільно з ученими в галузі експериментальної медицини створили унікальний препарат на основі засобів, використовуваних для лікування раку. За їхніми словами, він омолоджує старі клітини, тим самим продовжуючи життя людини. Нові таблетки, які науковці називають «сенолітиками», успішно пройшли випробування на тваринах. Пол Роббінс, один із дослідників, вважає, що їм вдалося відкрити нову еру в медицині.



## Горіхи допоможуть схуднути

Барселонські науковці стверджують, що раціон будь-якої людини слід доповнювати оливковою олією першого віджиму та горіхами. Понад те, спеціалісти дійшли висновку, що вживання обох цих продуктів для організму стане навіть кориснішим, аніж низькокалорійна дієта. Особливо така заміна буде корисною для людей, які страждають серцево-судинними захворюваннями.

## Спогади порушують роботу пам'яті

Нейробиологи з Кембриджського університету дійшли парадоксального висновку: що більше ми намагаємося згадати що-небудь, то сильніше шкодимо своїй пам'яті.

В експерименті брали участь кілька добровольців, які повинні були згадати картинку, показані їм трохи раніше. За активністю мозку спостерігали за допомогою магнітно-резонансної томографії, причому дослідники могли точно зіставити певний спогад і характерний для нього малюнок мозкової активності.

Сеанси згадування було кілька, і щоразу потрібно було зосередитися саме на конкретному образі, спогад про котрий ставав усе яскравішим.

Проте одночасно пам'ять про інші речі слабшала: у статті в Nature Neuroscience автори описують, як одна активність кори

мозку придушувала іншу, що підтримувала пам'ять про неактуальні образи. Інакше кажучи, намагаючись що-небудь згадати, ми щось обов'язково забуваємо.

Не потрібно бачити тут тільки еволюційний недолік мозку: оптимізація пам'яті дозволяє позбутися непотрібних чи поганих спогадів, які не можуть дати нам нічого, крім стресу. З іншого боку, ми повинні з великою обережністю вживати такі фрази, як «я точно пам'ятаю» і «точно не пам'ятаю»: те, що ми згадуємо найчастіше, витісняє щось, що в цей момент нам не потрібно, й у цього процесу є цілком визначений нейробиологічний механізм.

Напевно, тому і не варто захоплюватися заучуванням перед іспитом якогось одного особливо важкого питання: ви ризикуєте забути навіть те, що, здавалося б, добре знали.

## Чорний чай знижує рівень цукру в крові

Американські та японські вчені з Державного університету Фрамінгхама в США з'ясували, що чорний чай є не тільки профілактикою від діабету другого типу, але й виліковує від цієї недуги.

Секрет полягає в тому, що до складу цього ароматного напою входять поліфеноли, які допомагають стабілізувати рівень цукру у хворих на діабет. Для профілактики слід випивати три чашки в день, пише «АН-онлайн». Причому вчені відзначають, що лимон або молоко, додані в чай, не зіпсують його корисних властивостей.

Науковці спочатку опрацювали попередні дослідження про ефективність чорного чаю, а потім провели власне. Вони вивчили звички 300 тисяч осіб і помітили, що у тих, хто віддавав перевагу чашці чорного чаю, ризик захворювання знизився на 25%.



Раніше вчені довели, що чорний чай, навіть якщо в нього додати молоко і трохи цукру, допомагає захистити зуби від карієсу. Зелений чай запобігає неприємному запаху з рота, нейтралізуючи сполуки сірки. Але такого ефекту можна досягти тільки за умови щоденного споживання трьох чашок напою.

## Які чоловічі недоліки дратують жінок найбільше



**Жадібність.** Чомусь навіть заможні представники сильної статі не дозволяють своїм половинкам витрачати гроші на покупки або догляд за собою без поважних на те причин.

**Критицизм.** Для двох третин опитаних жінок воно просто нестерпне, адже помилятися може будь-хто, а «поїдом» їдять за це тільки мужики.

**Недостатня увага** — це дуже часте явище в тривалих стосунках, але звикнути до нього чуттєва жінка натура не в змозі.

**Безпричинне мовчання** — ще одна з дивних чоловічих примх. Якщо він приходить додому з роботи і мовчки влаштується на дивані, психологи радять набратися терпіння. Потреба в самотності у чоловіка закладена в генах. Йому необхідно побути наодинці з самим собою і подумати про вічне. Але як же це бісить...

**Егоїзм і себелюбство.** Коли сім'я починає приміряти на себе роль егоїста і забуває про всіх, окрім себе, то, якщо це вчасно не зупинити, скандали неминучі, а в гіршому разі справа дійде до розлучення.

Звичайно, не варто забувати, що «здоровий» егоїзм усе-таки потрібен чоловікові в його професійному житті, адже для того, щоб досягти успіху, йому доводиться постійно доводити, що він найкращий.

**Синдром пташеняти.** Це коли він увечері чекає голодний на свою «годувальницю» з роботи замість того, щоб дістати з холодильника каштальку із супом або зварити собі пельмені.

## Спалюємо жир на талії без вправ

Основною причиною виникнення проблеми зайвих кілограмів та ожиріння є зловживання жирними продуктами харчування, неконтрольований апетит і нехтіть до фізичних вправ. Однак якщо з першими пунктами ви в силі справитись, а на заняття спортом вас не вистачає, то ось кілька порад, як спалити жир без них.

### Налягаємо на яблука

Завдяки ферменту пектину цей фрукт допомагає знизити всмоктування жирів через клітини організму. Споживання яблук також може допомогти збільшити всотування води з їжі. А це в свою чергу знизить кількість жиру в нашому тілі.

### Виконуємо фізичні вправи

Спорт, а особливо ходьба та біг підтюпцем, не просто корисні для організму, але і спалюють зайвий жир.

### Мед — обов'язковий на вашому столі

Мед є відмінним засобом для схуднення. «Жироспалювальний» медовий настій можна легко приготувати самому, розбавивши столову ложку натурального меду в склянці з водою.

Щоранку випивайте розбавлений із водою мед, який бореться з



жировими відкладеннями.

### Цитрусові як джерело вітаміну С

Відомо, що цитрусові, особливо грейпфрут, солодкий лайм, лимон, завдяки вітаміну С дуже корисні для спалювання жирів. Можна їсти їх у великих кількостях, паралельно сидячи на дієті, яка дає у вашому випадку найкращі результати.

### Втамувати голод допоможуть горіхи

Ще одним дуже ефективним засобом, що дозволяє зменшити талію на кілька сантиметрів, є горіхи. Коли відчуваєте голод, з'їжте жменьку горішків: одразу відчуете ситість. В ідеалі горіхи повинні прописатися у вашому щоденному раціоні, адже вони допомагають не переїдати.

## Боремося з целюлітом

Пропонуємо домашні рецепти, скориставшись якими, ви зможете повернути шкірі пружність і привабливий вигляд.

**Яблучний оцет і воду** розведіть у співвідношенні 1:1. Можна додати ефірні олії лимона, м'яти або розмарину. Намастіть сумішшю місця, уражені целюлітом, оберніть поліетиленовою плівкою. Бажано надіти якийсь теплий одяг і полежати під ковдрою півгодини. Далі змийте суміш і використайте зволожувальний крем.

**Натуральні обгортання** для тіла позбавляють від целюліту й корисні для пружності шкіри. Візьміть глину (блакитну, білу), 3–4 краплі апельсина ефірної олії, 3 ст. л кориці, поліетиленову плівку в рулоні. Всі інгредієнти добре перемішайте, глину розведіть у невеликій кількості теплої води. Намастіть засобом проблемні зони й оберніть плівкою, можна зверху одягнути щільні шорти. Потім вкрийтеся теплою ковдрою і посидіть чи полежіть годин-



ку-півтори. Спочатку шкіру трохи щипає, але потім усе минає, оскільки олія апельсина вже увібралася в шкіру. Після цього змийте засіб під душем і намажтеся кремом для тіла. Ефект пригломшливий. Шкіра підтягнута, гладенька і рівна. Поробіть таке обгортання через день протягом 10 діб. Протипоказання: варикоз і хронічні хвороби.

**Вакуумний масаж** із медом від целюліту: візьміть мед натуральний і піалу (чашку, банку) для масажу. У ванні (в лазні) добре розпартеся, потім зачерпніть долонею мед і круговими рухами втирайте в проблемні ділянки. Після цього візьміть піалу та рухами по колу, притискаючи до тіла її краї, робіть вакуумний масаж. При натисканні повітря з піали виштовхується, а тіло туди злегка засмоктуються. Періодично «відривайте» піалу від тіла і знову виконуйте кругові рухи. Процедуру треба проводити мінімум двічі на тиждень. Регулюйте тривалість масажу відповідно до індивідуальних особливостей. Адже занадто «стараний» масаж може мати наслідки у вигляді синців. Якщо шкіра сама не засмоктуюється, потрібно, притиснувши щільно піалу, пропхати пальцем трохи більше шкіри досередини. І тоді вона з легкістю присмокчється.

**Стрибки від целюліту:** кожного дня по 100 разів. Стрибати треба невисоко, обов'язково розслабивши м'язи ніг і живота.

## Особливості весняного догляду за волоссям

Дуже часто після морозної зими, Днескінченних укладок гарячим феном і плойкою наше волосся до весни стає млявим, ламким, тьмяним і сухим. Як повернути йому блиск і силу та які особливості весняного догляду?

Для початку варто пам'ятати, що неживі кінчики варто зрізати, тобто важливо оновити стрижку.

Тепер можна переходити до відновлювальних процедур.

Передусім відмовтеся від сушіння волосся гарячим феном і випрямлення прасочкою.

Коли часу висушити голову у природний спосіб немає, то використовуйте фен із холодним повітрям, тримайте його на відстані 30 см від волосся.

Якщо все ж не уявляєте свого життя без випрямляча, використовуйте захисні термоспреї.

Не втирайте занадто сильно волосся рушником. Це порушує його структуру, в результаті воно стає сухим і швидко ламається.

Застосовуйте бальзами та маски для волосся. Не наносьте ці засоби на саму шкіру голови, а лише на коси по довжині.

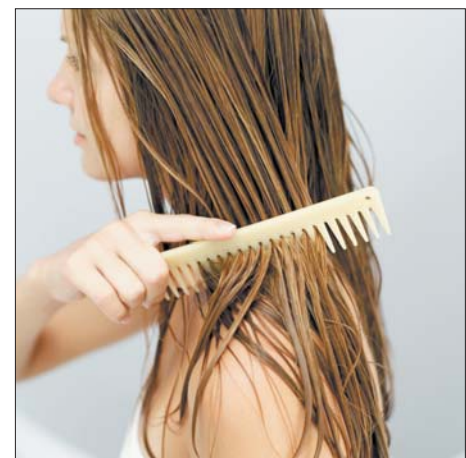
Використовуйте олію для волосся. Це можуть бути спеціальні косметичні олії або хороша оливкова. Маски оптимально робити раз на тиждень, наносючи їх лише на саме волосся. Це допоможе оживити його, забезпечуючи вітамінами, зробити гладеньким.

Купуйте прозорі шампуні для волосся без барвників та ароматизаторів. Бажано розбавляти невелику кількість шампуню у воді, а потім спінювати.

Використовуйте засоби проти посічених кінчиків.

Із приходом весни сонячна активність зростає, а отже, не обійтись без захисних засобів із УФ-фільтром. Застосовуйте спеціальні спреї після миття волосся: це допоможе захистити його від шкідливого впливу сонячних променів.

Не нехтуйте салонними віднов-



ними та лікувальними процедурами для волосся. Вони вартують витрачених грошей і часу.

Ці особливості та правила весняного догляду за волоссям допоможуть вам завжди залишатися незрівнянними!