

**Рак грудей у чоловіків — досить часте захворювання**

Фахівці з Бельгії встановили: рак грудей у чоловіків становить близько відсотка від усіх випадків онкологічних захворювань. До хвороби схильний кожен 800-й представник сильної половини людства. Основна небезпека полягає у відсутності адекватного лікування. Здебільшого рак грудей у представників чоловічої статі виявляють на пізніх стадіях. На сьогодні немає ніякої системи діагностики хвороби у чоловіків, що значно ускладнює процес виявлення патології.

**Алкоголіки практично не схильні до серцевих нападів**

Вчені Великобританії провели масштабний експеримент, для того щоб з'ясувати вплив алкоголю на тривалість життя людини, а також схильність до захворювань, що виникає в результаті згубного впливу спиртного. Результати експерименту, який тривав цілих 12,5 року, вражають. У пацієнтів, які страждали від алкогольної залежності, практично не траплялося серцевих нападів і катаракти.

**Закохані жінки не бачать недоліків у зовнішності партнерів**

Дослідники з Білкентського університету й Університету Індіани вивчали, як закоханість впливає на оцінку привабливості партнера. Учасниць спитали, який із чоловіків більше схожий на їхнього коханого. Потім жінки заповнили анкету про стосунки. На підставі результатів учені розділили їх на дві групи — найменш і найбільш пристрасно закоханих. Згодом фахівці з осіб, обраних учасницями, згенерували середню особу для кожної групи. В цілому чоловік, що вийшов у групи пристрасно закоханих жінок, здавався експертам більш компетентним, надійним і привабливим, аніж той, особу якого створили зі слів найменш пристрасно закоханих жінок.

На думку науковців, майже завжди, що в усіх пристрасно закоханих жінок дуже привабливі партнери. Природно, кожна просто ідеалізує свою половинку. Коли люди захоплюються партнером, вони прощають йому ті речі, з якими зазвичай не можуть змиритися.

**Дитячі вологі серветки провокують у малечі алергію**

За останніх два роки кількість шкірних захворювань у дітей зростає на 7%. Австралійські вчені виявили у вологих серветках небезпечну речовину — метилізотіазоліон (MI), яка використовується в них як консервант. На думку експертів, причиною поширення алергічних реакцій може бути вплив цієї небезпечної речовини на чутливу дитячу шкіру.

Понад те, алергічні реакції на дитячі вологі серветки бувають не тільки у малюків, але й у дорослих, які також часто користуються ними, хибно вважаючи, що там менше «хімії», аніж у звичайних.

До речі, хімічна речовина метилізотіазоліон міститься і в інших засобах, наприклад у дезодорантах.

**Сила думки змінює генетичний код людини**

Американський генетик Брюс Ліптон стверджує, що за допомогою істинної віри, виключно силою думки людина здатна позбутися від будь-якої хвороби

І містики в цьому немає: дослідження Ліптона показали, що спрямований психічний вплив здатний змінювати... генетичний код організму.

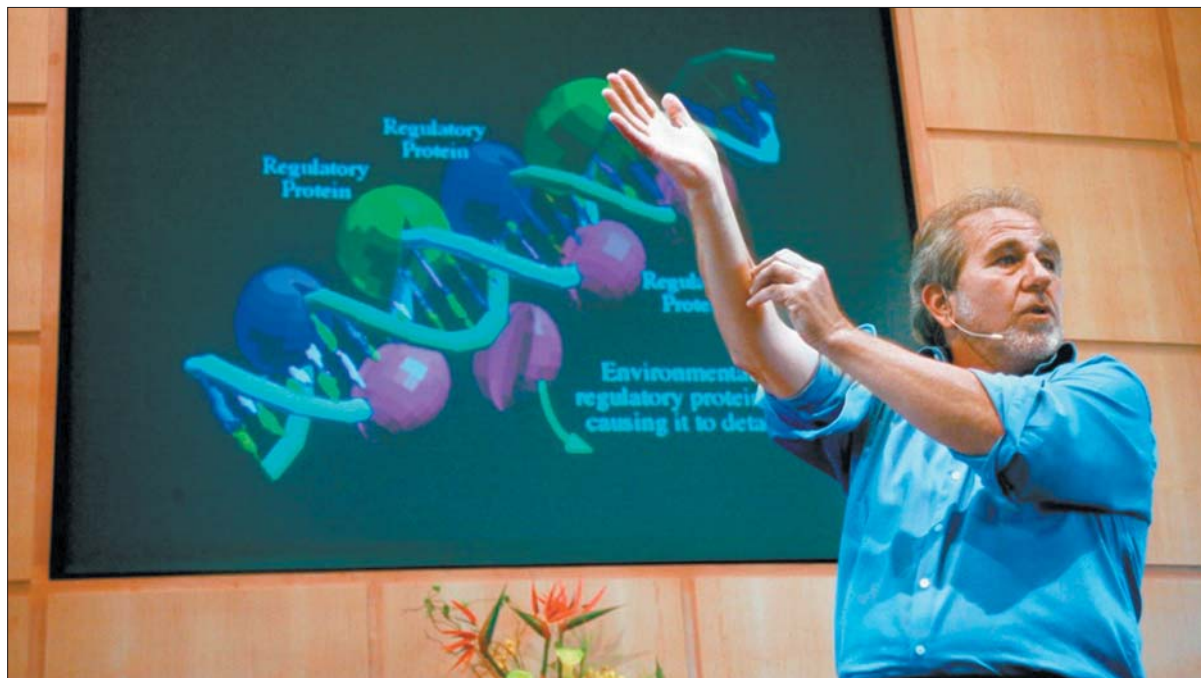
Протягом багатьох років Брюс Ліптон спеціалізувався в галузі генної інженерії, успішно захистив докторську дисертацію, став автором низки досліджень, які принесли йому популярність в академічних колах. За його власними словами, весь цей час він, як і багато генетиків та біохіміків, вірив, що людина є певним біороботом, життя якого підпорядковане програми, записаній у його генах. Гени з цього погляду визначають практично все: особливості зовнішнього вигляду, здібності й темперамент, схильність до захворювань, а в підсумку — тривалість життя. Ніхто не може змінити свій генокод, а значить, за великим рахунком, нам лишається лише змиритися з тим, що визначено природою.

Поворотним моментом у житті і в поглядах доктора Ліптона стали проведені ним у кінці 1980-х років експерименти з вивчення особливостей поведінки клітинної мембрани. До того в науці вважалося, що саме гени, розміщені в ядрі клітини, визначають, що слід пропустити через цю мембрану, а що — ні. Однак дослідження Ліптона показали, що різні зовнішні впливи на клітину можуть впливати на поведінку генів і навіть призводити до зміни їх структури.

Залишалося лише зрозуміти, чи можна виробляти такі зміни за допомогою психічних процесів, або, простіше кажучи, силою думки.

— По суті, я не придумав нічого нового, — каже доктор Ліптон. — Протягом століть медикам добре відомий ефект плацебо — коли хворому пропонують нейтральну речовину, стверджуючи, що це чудодійні ліки. У підсумку речовина і справді справляє зцілювальну дію. Але досі наукового пояснення цього явища не було. Моє відкриття дозволило дати таке тлумачення: за допомогою віри в цілющу силу ліків у організмі людини відбуваються процеси, зокрема на молекулярному рівні. Вона може «вмикати» одні гени, змушувати «вмикатися» інші та навіть міняти свій генетичний код. Слідом за цим я згадав про випадки чудесного зцілення. Лікарі від них завжди відмахувались. Але насправді, навіть якщо б у нас був усього один такий випадок, він мав би змусити медиків задуматися над його природою. І навести на думку про те, що якщо це вдалось одному, то, можливо, таке зроблять й інші.

Зрозуміло, академічна наука прийняла ці погляди Брюса Ліптона в штики. Однак він продовжив свої



дослідження, в ході яких послідовно доводив, що без медпрепаратів цілком можна впливати на генетичну систему організму. Зокрема, до речі, і за допомогою спеціально підібраної дієти. Так, для одного зі своїх експериментів Ліптон вивів породу жовтих мишей із вродженими генетичними дефектами, прирікаючи їхнє потомство на ожиріння та коротке життя. Потім, посадивши їх на дієту, він домогся того, що ці миші стали давати потомство, абсолютно не схоже на батьків — звичайного кольору, худе, з нормальною тривалістю життя.

Все це, погодьтеся, віддає лісенківщиною, і тому негативне ставлення академіків до ідей Ліптона передбачити було неважко. Проте він продовжив експерименти і довів, що аналогічного впливу на гени можна домогтися і з допомогою, скажімо, сильного екстрасенса або шляхом виконання фізичних вправ. Новий науковий напрям, що вивчає вплив зовнішніх чинників на генокод, отримав назву «епігенетика».

І все ж головним впливом, здатним змінювати стан нашого здоров'я, Ліптон вважає саме силу думки, тобто те, що відбувається не навколо, а всередині нас.

— У цьому теж немає нічого нового, — запевняє він. — Давно відомо, що у двох людей може бути однакова генетична схильність до раку, але в одного хвороба проявилась, а в другого — ні. Чому? Та тому, що вони жили по-різному: один частіше відчував стреси, ніж другий; у них були різні самооцінка та само-

відчуття, що породжували, відповідно, і різний хід думок. Сьогодні я маю підстави твердити, що ми здатні керувати нашою біологічною природою; ми можемо за допомогою думки, віри і прагнень впливати на наші гени. Велика відмінність людини від інших істот на Землі якраз і полягає в тому, що вона може змінювати своє тіло, зцілювати саму себе від смертельних хвороб і навіть позбавлятися від спадкових захворювань, даючи на це психічні установки організму. Ми зовсім не зобов'язані бути жертвами нашого генокоду й обставин життя. Повірте в те, що ви можете зцілитися, — і вилікується від будь-якої недуги. Повірте, що спроможні скинути 50 кіло, — і ви схуднете!

Здавалося б, усе гранично просто. Але це тільки на перший погляд... Якби все було так просто, то більшість людей із легкістю вирішувала би будь-які проблеми зі здоров'ям за допомогою виголошення нехитрих мантр на кшталт «Я можу зцілитися від цієї хвороби», «Я вірю, що мій організм у змозі зцілити себе сам»...

Але нічого цього не трапляється, та й, як пояснює Ліптон, не може відбуватися, якщо психічні установки проникають тільки в сферу свідомості, що визначає лише 5% нашої психічної діяльності, не зачіпаючи решту 95% — підсвідомість. Простіше кажучи, лише одиниці з тих, хто повірив у можливість самозцілення силами свого мозку, дійсно в це вірять і тому домагаються успіху. Більшість же на рівні підсвідомості заперечує таку можливість. Ще точніше:

сама їхня підсвідомість, яка, власне кажучи, на автоматичному рівні й контролює всі процеси в нашому організмі, відкидає таку можливість. При цьому вона (знову-таки на рівні автоматизму) зазвичай керується принципом, що ймовірність того, що з нами станеться щось позитивне, значно менша, ніж подальше протікання подій за найгіршим варіантом.

За Ліптоном, саме на такий лад наша підсвідомість починає налаштовуватися в період раннього дитинства, з народження до шести років, коли навіть незначні події, навмисно або випадково сказані дорослими слова, покарання, травми формують «досвід підсвідомості» й у підсумку — особистість людини. Причому сама природа нашої психіки влаштована так, що все погане, що відбувається з нами, відкладається в підсвідомість значно легше, ніж пам'ять про приємні та радісні події. У результаті «досвід підсвідомості» у більшості людей на 70% складається з «негативу» та лише на 30% — з «позитиву». Таким чином, щоб дійсно досягти самозцілення, необхідно щонайменше змінити це співвідношення на прямо протилежне. Тільки так можна зламати бар'єр, встановлений підсвідомістю на шляху вторгнення сили нашої думки в клітинні процеси і генетичний код.

На думку Ліптона, робота багатьох екстрасенсів якраз і полягає в знищенні цього бар'єра. Однак більша частина цих методів усе ще чекає відкриття. Або просто широкого визнання.

**Кропива — унікальний природний концентрат вітамінів**

Про лікувальні властивості кропиви чули багато, але далі зеленого борщу або відвару для ополіскування волосся зазвичай справа не йде. У той же час кропива — унікальний природний концентрат вітамінів. Аскорбінової кислоти в ній удвічі більше, ніж у чорній смородині та лимонах. Усього 20 листочків забезпечать організм добовою нормою вітаміну А. Ця цілюща рослина багата на вітамін К, який підвищує згортання крові й має протизапальний ефект, благотворно впливає на судини (особливо на обличчя), бореться з темними колами під очима, сприяє підвищенню рівня гемоглобіну в крові та кількості еритроци-



тів, поліпшує згортання крові. Однак останньою властивістю володіє тільки свіже листя — сухе ж, навпаки, уповільнює процеси згортання крові майже в два рази.

Листя і корінь кропиви містять речовини, що попереджають розвиток новоутворень. Також жалке зілля покращує обмін речовин, сприяє виведенню токсинів, має протизапальні й антидіарейні властивості, підтримує функцію підшлункової залози, стимулює травлення.

У нас росте два види печукої кропиви: однорічна і багаторічна дводомна. Корисними властивостями володіє саме друга. Розрізнити їх нескладно: якщо однорічна виростає не вище колін, то багаторічна — майже в людський зріст (близько 1,5 м). Якщо ви все ж сумніваєтеся, смикніть стебло: однорічна кропива вискочить легко, а за багаторічною

потягнеться довге кореневище. Кропиву можна збирати, ледь зійде сніг. Оберіть для збору місце, найбільш віддалене від автомобільних трас.

Важливо знати! На сонці кропиву сушити не можна: від дії прямих сонячних променів руйнується хлорофіл, втрачається частина вітамінів.

**Рецепти для здоров'я**  
**Для підтримки імунітету.** З квітня по червень корисно пити настій кропиви. Нарізану в чистому вигляді кропиву покласти в морозильну камеру. Вранці 1 ст. л. дрібно посиченого зілля залити склянкою окропу, настоювати 3–5 хвилини, відцідити і пити протягом дня в 1–3

прийоми.

**Для поліпшення роботи серця.** У молодій кропиві перед початком цвітіння зріжте верхівки з листям, висушіть у тіні й подрібніть у порошок. 5 ст. л. цього порошку залити 0,5 л води і прокип'ятити на слабкому вогні 5 хвилин. Приймати відвар по півсклянки чотири рази на день. Можна додати меду.

**При захворюваннях печінки, жовчних шляхів, шлунково-кишкового тракту.** 3 ст. л. подрібненої кропиви залити 2 склянками окропу і настоювати 4–6 годин. Приймати протягом дня невеликими порціями (приготованого настою повинно вистачити на один день).