

«Гормон поцілунків» лікує
безпліддя

Британські вчені впевнені, що не так давно виявлений кіссептин — «гормон поцілунків» — може допомогти в лікуванні безпліддя. Медики сподіваються на те, що саме ця біологічно активна речовина, яка відіграє найважливішу роль у чоловічій та жіночій фертильності, зробить ЕКЗ більш безпечним для жінок. Кіссептин утворюється в гіпоталамусі та стимулює вироблення гормонів, які впливають на «продукування» яйцеклітин для овуляції, а у чоловіків — на виробництво сперми.

Вчені виявили у людини
третій мозок

Зовсім недавно вчені Колумбійського університету виявили в людському організмі ще один мозок. Крім уже відомих головного та спинного, які, хоч і працюють автономно, постійно взаємодіють один із одним, у людини є кишковий мозок. Цей третій центр функціонує самостійно і забезпечує роботу всього шлунково-кишкового тракту. Доказом автономності служить той факт, що, навіть втративши зв'язок із двома іншими мозковими центрами, кишково-кишковий мозок не перестає виконувати свої функції.

Вірус герпесу допомагає боротися з раком



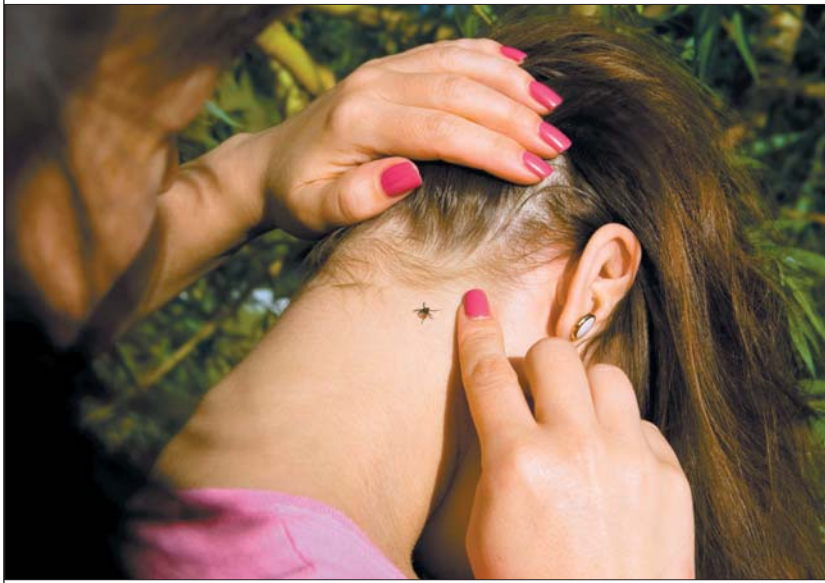
Британські вчені виявили, що модифікований вірус герпесу може допомогти хворим на рак. Фахівці з Інституту онкологічних досліджень у Великобританії створили генетично модифікований

вірус герпесу, який володіє здатністю гальмувати розвиток ракових клітин шкіри.

Вчені провели перші дослідження, в яких погодилися взяти участь 163 пацієнти, хворі на рак третьої або четвертої стадії. Відзначимо, що на цій стадії меланома практично не піддається лікуванню, проте медики змогли уповільнити її розвиток, повідомляє журнал «Настроение».

В середньому пацієнти, яким вводили модифікований вірус герпесу, жили на 4–5 років довше, ніж хворі на рак, яких лікували за допомогою хіміотерапії та інших методів. Це пов'язано з тим, що вірус, потрапляючи в ракові клітини, стимулював вироблення білка, який посилював імунну реакцію організму. Таким чином, організм починав боротися з раком.

Обережно, кліщі!



Погожого літнього дня всім нам, звичайно ж, хочеться побути на свіжому повітрі та понижитися під теплими променями сонця. Хтось збирається попрацювати на дачі, ну а дехто — просто відпочити в лісі або біля річки чи озера.

Однак треба пам'ятати, що зараз активізуються й кліщі, які чекають нас саме там — на лоні природи.

Укуси кліщів загрожують людині такими хворобами, як іксодовий кліщовий бореліоз (хвороба Лайма),

кліщовий вірусний енцефаліт і марсельська гарячка.

ЩО РОБИТИ, АБИ НЕ
ДОПУСТИТИ УКУСУ КЛІЩА?

Для прогулянок на природі покривайте голову уборою і віддайте перевагу світлому одностонному одягу із довгими рукавами, який щільно прилягає до тіла.

Аби легше було помітити кліщів, кожні дві години прогулянки оглядайте себе і супутників. Особливо ретельно обстежте ділянки тіла,

вкриті волоссям. Повторіть огляд удома. Крім цього, відразу змініть і прискіпливо огляньте одяг, виперіть і випрасуйте його. Найчастіше кліщі чіпляються до одягу людини, тому можуть присмоктуватися не лише під час перебування на природі, а й згодом, перекочувачи із одягу.

Місце для привалів у лісі чи біля води звільніть від сухої трави, гілок, хмизу в радіусі 20–25 м.

Використовуйте для захисту від кліщів спеціальні ефективні засоби, найчастіше це аерозолі, які відлякують цих кровососних паразитів.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО КЛІЩ
ПРИСМОКТАВСЯ?

Якщо виявили кліща на шкірі, негайно зверніться до найближчого травмпункту. Коли це неможливо, видавіть його самостійно: змастіть кліща олією (але не заливайте, щоб не задихнувся), повільно витягніть разом із хоботком, розхитуючи його пальцями, обгорнутими марлевою серветкою, пінцетом чи петлею з нитки, яку слід закріпити між хоботком кліща та шкірою людини.

Після видалення паразита змастіть ранку розчином йоду чи спиртом. Якщо хоботок лишився, його видаляють стерильною голкою. Скінчивши неприємну процедуру, ретельно вийміть руки з милом, а кліща спаліть.

Протягом двох тижнів щоденно замірюйте температуру тіла, а в разі її підвищення чи виникнення почервоління на шкірі зверніться до лікаря!

П'ять причин згадати про велосипед

Чи знаєте ви, що регулярні заняття велоспортом (байдуже, катання в парку на старенькому ровері чи інтенсивні заняття спінбайком у фітнес-клубі) роблять ваші м'язи молодшими на цілий десяток років? А ще «двоколосний» допомагає худнути. Всього півгодини їзди щодня — і вже за тиждень ви спалите близько 2000 калорій.

Велосипед зміцнює серцевий м'яз. Навіть розслаблена та спокійна велопогулянка належить до розряду кардіонавантажень. Їзда на велосипеді вимагає більш інтенсивних м'язових зусиль і витривалості серцево-судинної системи, ніж ходьба. Таким чином, серце працює значно активніше й, як будь-який м'яз, від регулярних тренувань збільшується в об'ємі. Більше за розміром серце качає кров по тілу інтенсивніше, при цьому кількість серцевих скорочень зменшується, тож ви забуваєте про те, що таке тахікардія. «Намотуючи» на велосипеді як мінімум 30 кілометрів на тиждень, ви зменшуєте ризик ішемічних хвороб серця удвічі порівняно з тими, хто ігнорує велоспорт та інші фізичні навантаження.

Заняття на велотренажері відмінно тренують загальну витривалість. Їзда на велосипеді незамінна для поліпшення роботи дихальної системи. Глибоке дихання та регулярне значне навантаження на легені дозволяє збільшити їх об'єм, насичує клітини тіла киснем. А ще такий заїзд допомагає зняти стрес і під час тренування відволіктися від усіх проблем, що нас оточують.

Їзда на велосипеді тримає тіло в тонусі. Велосипед змушує працювати підколінні сухожилля, дає відмінне навантаження на внутрішню, передню та задню поверхню стегна, литки та м'язи сідниць. Крім того, зміцнюються м'язи спини та косі м'язи живота, що дозволяє спалювати жир на всій поверхні тіла, а не тільки на проблемних зонах стегон. Їзда на велосипеді допомагає витратити на хвилину більше калорій, аніж навіть плавання. Якщо ви хочете, щоб м'язи ніг завжди були в тонусі, а вашим апетитним формам заздрили всі, відривайте сідниці від сидіння, коли їдете вгору, — це дійсно змусить працювати м'язи ще інтенсивніше. А для ще більшого ефекту від велопогулянок намагайтеся хоча би 15 хвилин на день крутити педалі зі швидкістю не менше 15 кілометрів на годину.

Велотренування шадні до м'язів обличчя. При їзді на велосипеді інтенсивне навантаження йде більшою мірою на нижню частину тіла. Таким чином, навантаження на лицьові м'язи значно менше, ніж, наприклад, при бігу підтюпцем. Значить, у вас не «розгойдаються» вилиці та не збільшиться від навантажень нижня щелепа.

Допомагає довкіллю. П'ять кілометрів на велосипеді щодня — це майже 200 км за рік. Якщо для порівняння зіставити їх із 200-кілометровою поїздкою на автомобілі, то щоденні велосипедні прогулянки збережуть для планети півтонни кисню на рік.

Лікарі назвали вік, коли починає
знижуватися жіноче лібідо

За повідомленням компанії Healthspan, нещодавно проведене дослідження дало можливість лікарям встановити вік, у якому починає знижуватися лібідо представниць слабкої статі.

За словами провідних науковців із Великобританії, раніші дослідження показали, що вироблення статевих гормонів скорочується, коли жінка досягає 40-річного віку. Healthspan реалізувала цілий комплекс випробувань, результат яких дав можливість медикам виявити вікову категорію жінок, які мають менопаузу. Новий експеримент учених розвінчав міф, який існує на сьогодні, про те, що пік сексуальної активності жінки настає в 40 років. Згідно з інформацією, отриманою під час проведення дослідження, третина респонденток, які досягли зрілого віку, а саме понад 35 років, мали знижений рівень лібідо. Такі процеси стали



причиною виникнення безсоння і почуття тривоги. Майже 75% опитаних представниць слабкої статі зізналися, що настання менопаузи негативно позначається на спільному житті партнерів.

За результатами клінічних випробувань медики зробили висновок, що найбільше бажання до статевого контакту проявляється серед дівчат, що досягли 20-річного віку.

Каша на сніданок знижує ризик розвитку діабету

Вчені з Норвезького університету науки і технології та Імперського коледжу в Лондоні дійшли висновку, що каша може допомогти запобігти розвитку діабету. Фахівці виявили, що збільшення споживання клітковини, особливо зернових, прямо пов'язане зі зниженням ризику розвитку діабету 2 типу.

У ході дослідження експерти проаналізували 12403 випадків цукрового діабету 2 типу, порівнявши їх із даними 16835 здорових осіб. Учені також об'єднали дані з ре-

зультатами 18 інших незалежних досліджень. Огляд містив понад 41 000 нових випадків цукрового діабету 2 типу і показав, що ризик розвитку цієї недуги знизився на 9% при збільшенні споживання клітковини на 10 г у день і на 25% — при підвищенні добової дози зернових волокон на 10 г. Зокрема, люди, в чийому раціоні було багато клітковини (більше 26 г на день), мали на 18% нижчий ризик розвитку діабету в порівнянні з тими, хто їдав менше 19 г.

Експерти вважають, що клітковина може допомогти людям підтримувати здорову вагу, що у свою чергу знижує ризик розвитку цукрового діабету 2 типу. При цьому зернові волокна дають найкращий захист. Так, середня миска мюслі містить близько 3 г клітковини, каші — 3–4 г, а пластівців — лише 0,3 г. При цьому дві скибочки хліба з непросіяного борошна містять таку ж кількість клітковини, як порція каші, але дві скибочки звичайного білого хліба — лише 1,3 г.

Вода з лимоном — напій, із якого варто починати ранок

Простий і звичний для нас усіх лимон — дуже корисний фрукт, який ми явно недооцінюємо. І якщо випивати щоранку натщесерце склянку теплої некип'яченої води, в яку додана чайна ложка свіжого соку лимона, то ви будете почуватися відмінно цілий день.

І для такої легкої процедури є цілих 20 причин.

1. Завдяки таким мікроелементам, як кальцій, магній і калій, вода з лимонним соком зволожує шкіру та захищає тіло від зневоднення.
2. Такий напій допомагає зменшити біль у м'язах і суглобах.
3. Тепла вода з лимоном стимулює секрецію шлункового соку та покращує обмін речовин.
4. Щоденне вживання теплої води з соком лимона стимулює роботу печінки, яка виводить токсини та шлаки з організму.
5. Лимон володіє протизапальними властивостями, які допомагають протистояти таким захворюванням, як ангіна, інфекції дихальних шляхів, запалення мигдалин.
6. Вода з лимонним соком регулює природний процес очищення кишечника.
7. Теплий напій допомагає організму запустити процес метаболізму.
8. Лимон є потужним антиоксидантом, допомагає не тільки запобігти старінню організму, але і зміцнити імунітет.
9. Завдяки високому вмісту ка-

лію лимон зміцнює нервову систему, знижує рівень тривожності й допомагає боротися зі стресом.

10. Вода з лимоном очищає кров, судини й артерії.

11. Теплий напій допоможе знизити артеріальний тиск. При щоденному вживанні тиск зменшується на 10%.

12. Питна вода із соком лимона допомагає підвищити рівень рН-балансу. Що вищий показник рН в організмі, то більший опір вірусним та інфекційним захворюванням.

13. Завдяки високому вмісту вітаміну С вода з лимоном омолоджує шкіру, робить її пружною й еластичною.

14. Завдяки розбавленню сечової кислоти особливими ферментами вода з лимонним соком є одним із кращих способів боротьби з болем у суглобах.

15. Пити теплу воду із лимоном радять навіть вагітним. Вітамін С зміцнює імунітет і кістки дитини, сприяє утворенню клітин мозку та нервової системи малюка.

16. Якщо змішати чайну ложку лимонного соку зі склянкою води, можна позбутися печії.

17. Щоденне вживання води з лимоном допомагає розчинити камені в підшлунковій залозі, нирках, жовчному міхурі.

18. Вода з лимонним соком знімає зубний біль і запалення ясен.

19. Тепла вода з додаванням соку лимона допомагає попередити



рак завдяки своїм лужним властивостям. Учені довели: рак не може поширюватися в лужному середовищі.

20. І остання та, мабуть, одна з найприємніших властивостей цього напою — він сприяє швидкому зниженню ваги. Пектини, що містяться в лимоні, допомагають втратити відчуття голоду і швидше спалюють жири відкладення!

Як бачимо, щоденне вживання склянки води з додаванням соку лимона не тільки тонізує організм, але і допомагає вивести токсини та шлаки, відновити роботу всіх внутрішніх органів.