

Вівсянка убезпечить від венеричних захворювань

Після довгих досліджень американці дійшли висновку, що вівсянка захищає від венеричних захворювань. Медициною встановлено, що попередити інфекції, які передаються статевим шляхом, може велика кількість такої амінокислоти, як аргінін. Якщо організм багатий на аргінін, то рятівні клітини активізуються з більшою силою та захищають його від неприємностей. Найбільше цієї речовини саме у вівсяних пластівцях. А якщо додати родзинки, горіхи, кунжут або шоколад, то аргініну стає більше.

**Спаржа захистить від діабету**

Регулярне вживання спаржі може стабілізувати рівень цукру в крові та підвищити вироблення інсуліну. Такого висновку дійшли вчені з Університету Карачі в Пакистані. Про ефективність цієї рослини проти діабету вчені дізналися під час експерименту на лабораторних мишах. Гризунів, хворих на діабет, розділили на дві групи: одним давали екстракт спаржі щодня протягом 28 днів, а іншим — ліки проти діабету «Глібенкламід». У результаті спаржа в малих кількостях знижувала рівень цукру, а при збільшенні дози ще й стимулювала вироблення інсуліну.

Яйця захистять від раку

Вчені Університету Північної Кароліни продовжують шукати способи перемогти онкологію. Нещодавно вони обнадіяли жінок повідомленням, що регулярно вживання яєць захищає від раку молочної залози.

Чи справді можна запобігти раку таким простим способом:

просто поглинаючи яйця? Тоді ми всі їх накупимо та будемо смажити-варити і пити сирими щодня! До речі, дієтологи рекомендують їсти яйця й тим, хто хоче схуднути.

У ході досліджень, проведених у США, з'ясувалося, що, отримуючи не менше 455 мг холіну на добу, жінка на 24% знижує для себе ризик утворення недоброякісної пухлини молочної залози. Холін є необхідною сполукою для профілактики раку грудей і нормальної функціонування клітин організму людини.

В одному яйці міститься приблизно 125,5 мг цього вітаміну групи В, тож якщо ви серйозно хочете підійти до профілактики цієї смертельно небезпечної недуги, то для регулярного поповнення запасів холіну доведеться з'їдати по три яйця в день або отримувати його з інших джерел.

У 100 г яєвничого печінки міститься 355 мг холіну, зародків пшениці — 152 мг, тріски — 83 мг, курки — 70 мг, лосося — 65 мг.

Насіння льону допоможе зберегти молодість і красу

Молоді пагони льону легко можна прийняти за бур'ян. Але коли він зацвітає, стає очевидним його шляхетне походження. Єгиптяни вважали, що першою рослиною, яку створили боги, був саме льон. А цінують його не тільки за красу ніжних квіток (білих, рожевих і блакитних), але й за корисні для людини властивості.

Льон дійсно можна назвати молодильною травою й універсальним засобом для жіночої краси. Фітоестрогени, які містяться в насінні, — це, по суті, рослинні гормони. Вони покращують стан шкірних покривів і зберігають молодість.

Для приготування лікарських засобів у косметології використовують здебільшого насіння льону. З нього віджимають олію, роблять відвари та настої, розтирають у порошок і додають у їжу. Але найдивовижніше — виявляється, що «ляна косметика» ефективна майже для всього нашого тіла!

Завдяки своїм властивостям (антиоксидантній, регенерувальній, протизапальній, ранозагоювальній дії) ляна олія особливо корисна в догляді за проблемною,



зів'ялою шкірою. Вона здатна підвищити тонус й еластичність, зменшити в'язкість, розгладити дрібні зморшки.

Використовують її також для боротьби із сухістю волосся. Регулярно наносьте олію з насіння льону на кінчики та на всю довжину кіс, відступивши 3–4 см від коренів.

Упоратися з ламкістю нігтів і сухою шкірою рук допоможуть ванночки з відвару насіння льону або суміш із 1 столової ложки ляної олії та 2–3 крапель евкаліптової, лавандової чи лимонної олійки.

Як безпечно очистити судини головного мозку

Очищення судин головного мозку — дуже важлива процедура, яка здатна значно поліпшити ваше самопочуття при низці захворювань — від остеохондрозу шийного відділу до атеросклерозу.

1-а методика: мед і волоські горіхи

Необхідно подрібнити 5 волоських горіхів і ретельно змішати з 1 ст. л. натурального липового меду, додати по щіпці перемелених кориці й імбиру, перемішати, помістити суміш на добу в холодильник. Приймайте цілющий засіб слід три рази в день за півгодини до їди по одній столовій ложці.

2-а методика: цибульний сік і мед

Потрібно вичавити третину склянки соку з цибулі та змішати його зі склянкою натурального меду. Вживайте суміш по чайній ложці тричі на день за півгодини до прийому їжі. Цей помічний засіб не тільки ефективно очистить судини, але й зміцнить імунітет.

3-а методика: натуральні соки

Щодня за півгодини до обіду та вечері випивайте по половині склянки гранатового соку (чергуйте з яблучним і морквяним). Вибираючи сік у магазині, зверніть увагу на те, що він повинен бути максимально натуральним, або витискайте



самі.

4-а методика: настій лопуха

Необхідно залити окропом у термосі жменю (близько 10 г) висушених коренів лопуха, дати настоятися протягом 8–10 годин, після чого процідити і поставити в холодне місце. Приймайте цілющий настій слід по 4 ст. л. за півгодини до сніданку. Курс прийому — один місяць.

5-а методика: корисні продукти

Для загального оздоровлення організму й очищення судин слід щодня за півгодини до сніданку з'їдати по одному мандарину, жмені родзинок і волоських горіхів, через 15–20 хвилин випити склянку води, змішаної з чайною ложкою меду та часточкою лимона, ще через 10–15 хвилин можете приступати до сніданка.

Лікуємося господарським милом: корисні поради

Відомо, що господарське мило завжди мало повагу в лікарів. Хірургам воно навіть може замінити рукавички. Але було відкрито й безліч інших корисних властивостей мила, які допоможуть швидко та без шкоди для організму вилікувати багато захворювань.

Противірусні властивості господарського мила роблять його популярним у лікуванні хвороб в інтимній сфері: в мильній піні гине велика кількість вірусів і бактерій.

За допомогою господарського мила можна вилікувати нежить на початковій стадії. Для цього в миль-

ний розчин вмочити ватні тампони й обробити пазухи носа. Спочатку може пощипати, але потім ніс не буде закладеним, а 2–3 такі процедури взагалі позбавлять вас від неприємних відчуттів, пов'язаних із нежитем.

Розчин господарського мила застосовується і для запобігання потраплянню в рану інфекції при укусі собаки. Треба дати стекти крові, яка виміє і бактерії, а потім прикласти до рани тампон, змочений у розчині.

Успішно лікуються господарським милом і грибові захворювання стоп ніг. Дерматологи радять ретельно мити уражені ділянки милом

зі щіткою, а потім обробляти йодом.

При частих проблемах у ротовій порожнині лікарі радять обробляти зубну щітку розчином господарського мила та залишати на ніч. Вранці, можете бути впевнені, щітка буде повністю знезаражена.

Господарське мило прекрасно проявило себе також як засіб для догляду за шкірою й волоссям. Ті, хто пробував хоча би два рази на тиждень умиватися господарським милом, а потім змачувати обличчя дитячим кремом, відзначають ефект навіть кращий, аніж від дорогої косметики.

Як позбутися мігрені

Фізична активність. Учені з'ясували, що 150 хвилин активних занять спортом є відмінним профілактичним засобом. Це пояснюється потужним викидом ендорфінів, що мають м'який седативний ефект. Дуже старатись, однак, не варто, так як надмірне навантаження провокує головний біль.

Вживання вітаміну В₂ (рибофлавіну). Ця речовина покращує обмінні процеси у нервовій тканині, тим самим збільшуючи енергетичний потенціал у клітинах головного мозку. Доведено,

що приймання високих доз рибофлавіну впродовж трьох місяців (400 мг щодня) зменшує кількість рецидивів захворювання на 50%.

Мікроелемент магній (Mg). Цей мінерал бере участь у процесах розслаблення нервових клітин (нейронів). Окрім боротьби з мігреною, він чудово справляється з підвищеною стомлюваністю і стресами.

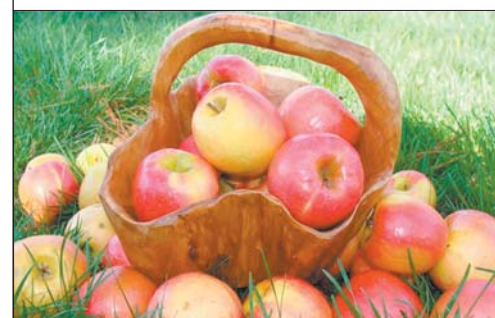
Імбирний чай, настій білокопитника та ромашки дівочої. Це м'які природні засоби для боротьби з недугою.

Яблука допоможуть прожити до ста років

Австралійські вчені впевнені: щоденно з'їдаючи яблуко, ви проживете як мінімум до 100 років.

Яблука не є чемпіоном за вмістом вітамінів та поживних речовин. Який би ми не взяли вітамін або мінерал — завжди знайдеться плід, у якому його значно більше, ніж у яблуці. Разом із тим це чи не найбільш корисні фрукти. Їхня найбільша перевага — гармонійне поєднання різних компонентів, включаючи вітаміни, мінерали, фруктові кислоти, цукор та клітковину.

Яблуко — фрукт довгожителів. Річ у тому, що ці плоди містять поліфеноли, які знижують рівень холестерину в крові, не дають розвинути алергії й астми та зменшують ризик виникнення діабету.

**Чим корисні для організму цукіні**

Цукіні називають «італійським кабачком». Італійці дали йому ім'я через зовнішню схожість із огірком, але за хімічним складом він дуже близький до кабачка. Тільки засвоюється легше та швидше.

Калорійність цукіні — 13 ккал на 100 г! Причому навіть дієтичні страви (відварений на парі, запечений у духовці або тушкований цукіні) виходять дуже смачними. Їсти можна у великій кількості й не поправлятися. Вітамінів у «італійському кабачку» дуже багато!

Цукіні забезпечать вас калієм, натрієм, фосфором, магнієм, залізом. У них містяться каротин, вітаміни групи В, С, РР, Е, провітамін А, пектинові речовини. До речі, саме через нестачу калію, магнію, вітаміну С та заліза жіночий організм дуже страждає під час дієти.

Цукіні — потужний антиоксидант, покращує травлення, видаляє з організму шкідливі речовини. Виводить жовч і має сечогінну дію, що корисно для тих, хто страждає на сечокам'яну хворобу та набряки. Унікальні волокна цукіні допомагають нормалізувати обмін речовин і поліпшити склад крові. Причому овоч цей настільки «хитрий», що йому вдається

змусити печінку використовувати більше холестерину, щоб створити жовчні кислоти. У результаті рівень холестерину в крові знижується природним шляхом. А це, як ви знаєте, хороша профілактика інсульту й інфаркту.

В цукіні багато фолієвої кислоти, а це те, що потрібно вагітним, тим, хто годує малюка груддю або лише планує стати мамою. Фолієва кислота впливає також на дуже шкідливу речовину — гомоцистеїн, який може призвести до тромбозу та серцевих захворювань.

Якщо у вас підвищений тиск, спробуйте увести в своє меню цукіні (на регулярній основі). Магній та калій допоможуть знизити кров'яний тиск. «Італійський кабачок» можна їсти сирим (тільки важливо добре помити плоди). Якщо ви тоненько накресте його (добре підходить спеціальний ніж для чищення картоплі), то буде дуже смачно! Чистити не потрібно. Бета-каротину найбільше в шкірці, а вона в цукіні ніжніша, ніж у кабачка. Шкода від цукіні мінімальна: якщо у вас низький тиск, то не варто переїдати, не можна їсти при проблемах виведення калію з організму та при непереносимості.