

**Сіль провокує миттєве розширення судин**

Вживання солонішої викликає миттєве розширення судин. Ефект триває близько двох годин, а в окремих випадках провокує накопичення холестерину в організмі та розвиток серцево-судинних захворювань. Щоденна доза солі в більшості людей становить від 8 до 12 грамів, що призводить до високого кров'яного тиску, інсультів і серцевих нападів. Утримуватися від солоних продуктів необхідно людям, які мають хвороби нирок, ожиріння, гіпертонію.

**Як поборооти хронічну втому**

Плаксивість, безсоння, нервові збудження можна приборати, прийнявши 15 крапель настоянки валер'янової або в сукупності з цим прийняти ванну, наповнену негарячою водою з відваром валер'янових коренів (корені кип'ятять 20 хвилин і настоюють близько години). Ванну приймати бажано ввечері перед сном протягом 15 хвилин.

**Учені виявили зв'язок між споживанням молока й онкологією**

Швейцарські вчені висунули гіпотезу, яка спростовує міф про те, що вживання молока йде на користь організму.

Більше того, медики заявили, що активне вживання молока може призвести до розвитку онкологічних захворювань, повідомляє Informing.

До таких висновків дослідники прийшли після проведення експерименту, в якому взяли участь представниці слабкої статі.

Проаналізувавши вплив молока на жіночий організм, учені прийшли до висновку, що регулярне

вживання молока може спровокувати розвиток складних захворювань і навіть підвищує ризик передчасної смерті.

Серед небезпечних захворювань, до яких може призвести часте вживання молока, фахівці назвали діабет і пухлини статевих органів. Також дослідники вважають, що півлітра молока, випиті щодня, підвищують ризик передчасної смерті на 300%.

У той же час вживання таких молочних продуктів, як сир, йогурт і кисле молоко, може принести користь організмові.

**Чай збереже серце та порятує від інфаркту та інсульту**

Американські вчені нагадали про корисні властивості чаю.

Згідно з результатами нещодавно проведеного дослідження, усього одна чашка чаю в день здатна захистити серце, а також уникнути інфарктів і інсультів у майбутньому. Шанси любителів чаю зйткнутися з цими неприємностями на 35% нижчі, ніж у тих, хто ігнорує цей напій.

До таких висновків прийшли лікарі з Johns Hopkins Hospital (Балтімор, США). Вони вивчили дані 6 200 осіб. Виявилось, що досить випивати всього лише одну чашку в день, щоб зберегти здоров'я. Дослідники зв'язали корисні властивості зі зміцненням коронарної артерії та зменшенням її кальцифікації.

Це дослідження підтвердило інші твердження вчених, які раніше заявляли, що чай має ці ко-



рисні властивості через високий вміст флавоноїдів та інших антиоксидантів.

До аналогічного висновку приходили тайванські вчені в 2014 році. А в 2013-му, в результаті вивчення 856 тисяч даних людей, вчені прийшли до висновку, що цей гарячий напій також зменшує ризик виникнення інсульту.

зможє замінити хіміо- та радіотерапію.

Замість цього пацієнтам пропонуватимуть вакцину, виготовлену на основі протеїнів, витягнутих із ракової пухлини хворого. Вакцина буде «запускати» імунну систему на боротьбу зі злостісними клітинами.

Імунну систему залучали для боротьби з онкозахворюваннями й раніше, але здебільшого всі відомі вакцини проти раку виявилися неефективними.

Учені з Університетського коледжу пояснюють це тим, що захисні механізми організму спрямовувалися на неправильні цілі.

Річ у тім, що ракова пухлина — це не єдине, рівномірне утворення. Вона складається з абсолютно різних, по-різному мутованих клітин, тому й поводитися окремі ділянки пухлини можуть по-різному.

Як кажуть лікарі, нова терапія доводить ідею індивідуального лікування до досконалості.

«Для кожного пацієнта по суті буде розроблятися унікальний метод лікування», — заявив в інтерв'ю ВВС професор Чарльз Суонтон з інституту раку Університетського коледжу.

**Продукти, що продовжують молодість**

Давно відомо, що правильне харчування оберігає організм від захворювань. Виявляється, вживання окремих продуктів ще й дозволяє довше залишатися молодим.

То що ж варто вживати, щоб продовжити молодість?

**Чорниця.** Ця ягода захищає організм від вільних радикалів, нейтралізує їхній вплив на організм, надає омолоджувальний ефект. Ягоди такого кольору нерідко можна зустріти в списку продуктів, які рекомендують їсти для профілактики раку. Пов'язано це з тим, що вільні радикали, діючи на генетичному рівні, викликають мутації в клітинах, провокуючи розвиток злостісних пухлин. До речі, чорницю можна вважати справжньою енергостанцією, яка відновлює сили втомлених клітин. Якщо ви часто відчуваєте себе млявими та «розбитими», з'їдайте не менше 100 г ягід у день. Ця порція допоможе вам підбадьоритися. Чорницю можна їсти не тільки в первозданному вигляді, але й додавати в страви.

**Сардини.** Ці маленькі рибки — по-справжньому «золоті» для нашого організму. Вони здатні виконати одне з найзаповітніших бажань — продовжити молодість. Сардини — це досить бюджетний і не менш смачний варіант, ніж лосось або тунець. Омега-3 жирні кислоти, якими багата риба, — важливий компонент для утворення клітин шкіри, а також захисної плівки на її поверхні, що оберігає від зневоднення. Ці поліненасичені жирні кислоти дуже корисні для роботи серця. Вони знімають запалення стінок кровоносних судин. Як відомо, саме цей процес є першим етапом у формуванні атеросклеротичної бляшки та розвитку такого вікового захворювання, як атеросклероз.

У консервованому вигляді сардини не менш корисні, ніж у свіжоприготованому. Єдине, звертайте увагу на склад. Краще, щоб рибка плавала в натуральному соці, а крім солі та перцю, інших консервантів у ній не було.

**Сир.** Не можете заснути? З'їжте трохи сиру. Експерти визнають його відмінним снодійним. Сир стимулює вироблення мелатоніну — гормону, що відповідає за сон, робить його



більш глибоким, спокійним і тривалим. З'їжте маложирильний сир (5%) за 2 години до сну та насолоджуйтеся мріями. Цей молочний продукт багатий на амінокислоту триптофан, яка діє на організм заспокійливо. Ця речовина краще засвоюється саме з сиру, оскільки в ньому є ще й кальцій, який допомагає головному мозку використовувати це природне заспокійливе за призначенням.

**Гречка.** Улюблений продукт всіх тих, хто періодично сидить на дієті. Виявляється, це скарбниця молодості для нашого організму. Гречка містить біофлавоноїди. Вони захищають клітини організму від впливу забруднень навколишнього середовища, які прискорюють процеси старіння в кілька разів. Токсини з повітря, води та їжі чіпляються до оболонки клітин на особливих ділянках — рецепторах — і рано чи пізно руйнують її. Біофлавоноїди блокують рецептори, не даючи забруднювачам закріпитися на клітині та вбити її. А ще гречка зміцнює стінки кровоносних судин. Як ви розумієте, без нормального харчування та при нестачі кисню органи та тканини навряд чи будуть працювати в режимі «молодість».

**Сир тофу.** Якщо ви ще не стали любителем східної кухні, пора розкуштувати її на смак. Почати радимо з шанованого в Японії сиру тофу. Фактично — це сир, отрима-

ний із соєвих бобів, який особливо корисний для жіночого організму. Сир тофу містить фітоестрогени, які мають схожість із жіночими статевими гормонами. Соеві продукти корисно включати в раціон усім жінкам, але особливо — у віці 40+. Починаючи з цього віку відбувається зниження вироблення власних естрогенів, що значною мірою позначається і на зовнішньому вигляді, і на здоров'ї жінки. Фітоестрогени уповільнюють процеси старіння шкіри, утримують у ній воду, а також знижують ризики розвитку раку молочної залози та яєчників.

**Вісівки.** Спокій, тільки спокій — цю пораду можна дати всім тим, хто намагається знайти джерело вічної молодості. Досягти такої бажаної нірвани можна в тому числі й за допомогою правильних продуктів. Ні, ми не про шоколадку і не про апетитні тістечка, а про... вісівки. Мало хто пам'ятає про цей цінний злаковий продукт, але ж у ньому досить магнію, який має седативну дію. В організмі близько 300 процесів, які без магнію неможливі в принципі. Він контролює м'язову роботу, бере участь у виробленні енергії та передачі правильної генетичної інформації. Магній з висівку засвоюється дуже добре, адже в них також міститься і вітамін В6, у співдружності з яким цей мікроелемент працює набагато ефективніше.

**Як позбутись бородавок у дітей**

Бородавки в дітей можуть виникати досить часто, несподівано і так само швидко зникати, не даючи серйозного приводу для занепокоєння.

Існує дуже багато різних способів, якими видаляють бородавки. Проте лікування народними засобами є найменш травматичним і менш небезпечним, ніж лікування хімічним способом за допомогою кислоти або інших медичних препаратів. До того ж, лікування народними засобами дозволяє вивести бородавки майже безболісно.

Зазвичай бородавки виникають на таких ділянках тіла, як лікті, кисті рук, коліна, підшви, а також на шкірі голови. Найчастіше з'являються ці неприємні явища в дітей та в підлітків, хоча в літньому віці від них теж ніхто не застрахований.

Лікування бородавок народни-

ми засобами передбачає використання різних трав, а також овочів і інших харчових продуктів.

**Часник.** Натірають на дрібній тертці, до нього додають оцтову есенцію, борошно. З усіх компонентів потрібно отримати тістоподібну консистенцію. Її накладають на бородавку та фіксують за допомогою пластиру. Цей компрес потрібно залишити на бородавці на два-три дні, а потім зняти. Бородавка повинна сама відпасти. Якщо одна процедура не допомогла, зробіть ще один компрес.

**Чистотіл.** У чистотілу сік дуже їдкий, тому наносити його необхідно дуже обережно, на саму бородавку, а не на прилеглі ділянки шкіри. Дуже ефективний при лікуванні бородавок сік, отриманий з ягід горобини. Зі свіжих помідорів можна отримати

кашку та нею змастити бородавку.

Дуже старий, давно відкритий, але до цих пір дуже ефективний засіб, що дозволяє вивести бородавки у дітей, — **сік хрому** і потовчена в ньому сіль. Отриману масу втирають у шкіру на місці бородавок, а також роблять компреси.

Ефективне лікування сирого **картоплію**. Очищену картоплину треба натерти на тертці, отриману кашку нанести на вощений папір і прикласти до ділянки тіла з бородавкою. Компрес необхідно залишити на цілу ніч. Картопляні компреси особливо ефективні при виведенні бородавок зі ступнів ніг. Також для бородавок на ступнях підійдуть примочки з бананової шкірки.

З плодів **інжиру** теж можна отримати ефективний лікарський засіб, у тому числі й проти бородавок. Плоди інжиру повинні бути трохи незрілими, з них отримують кашку, якою натирають місце на тілі, уражене бородавкою.

Корисні відвари готують із **поліну**. Його заливають киплячою водою, настоюють протягом двох годин, а потім роблять компреси з тканини або ваткою, змоченою в готтованому відварі. Процедуру необхідно повторювати по два рази кожен день.

**Учені обіцяють, що скоро рак лікуватимуть одним уколом**

Британські вчені стверджують, що знайшли спосіб змусити імунну систему людини ефективно боротися з раковими пухлинами.

Його суть полягає в тому, щоб знайти найвразливіше місце кожної окремо взятої пухлини — так би мовити, її ахіллесову п'яту — і націлити на нього імунну систему.

Про такий спосіб терапії говорили вже давно, але тільки зараз, заявляють вчені з Університетського коледжу Лондона, їм вдалося знайти механізми для ідентифікації в структурі раку «слабких» ділянок.

Відкриття має на увазі індивідуальний підхід до кожного окремого випадку захворювання на рак, дослідження клітин кожної пухлини, що на практиці може коштувати дуже дорого. Однак на цей момент, кажуть вчені, це найбільш обнадійливі результати у сфері лікування раку за останні роки.

Клінічні випробування нового методу лікування вчені розраховують провести в найближчі два роки.

За словами британських учених, запропонований ними метод, заснований на вивченні ДНК,