

## Вегетаріанці живуть на 3 роки довше за м'ясоїдів

Нове дослідження вчених з клініки Мейо в Арізоні показало, що споживання м'яса підвищує рівень смертності. Огляд шести великомасштабних досліджень, в яких оцінювався вплив м'яса і вегетаріанських дієт на рівень смертності, виявив, що смертність від усіх причин була набагато вищою для тих, хто регулярно споживав м'ясо, — особливо червоне або оброблене м'ясо.



## Щоденне вживання броколі є профілактикою виразки та раку шлунка

Щоденне вживання броколі є профілактикою виразки та раку шлунка. Цей висновок за результатами свого експерименту зробили вчені з Медичної школи університету Джона Хопкінса. За їхніми оцінками, броколі допомагає регулювати в шлунку рівень хелікобактерій *H. Pylori*, що стоять за цими захворюваннями.

## Пиво шкідливе для жінок

Група вчених з'ясувала, що найбільш згубним напоєм для жіночого здоров'я вважається пиво. Безумовно, пиво шкідливе і для чоловіків, і для жінок. Але більш згубно впливає хмільний напій саме на представниць слабкої статі.

Часте вживання пива може не тільки зіпсувати жіночу фігуру, але й змінити гормональний фон жінки.

Найбільшу небезпеку для жіночого здоров'я несе фітоестроген, який міститься в хмелі. Потрапляючи в жіночий організм, він викликає дисбаланс гормонального фону, що може призвести до збою менструального циклу та навіть

безпліддя.

Про те, що завдяки пінному напою дуже легко збільшити вагу, ні для кого вже не секрет. В одній пляшці пива міститься від 200 до 250 Ккал — це половина повноцінного обіду, крім того, воно викликає апетит, оскільки основні його компоненти (хміль, спирт) стимулюють потребу в їжі.

Також фітоестроген сприяє розладам нервової системи: жінка може ставати більш запальною, дратівливою та плаксивою.

Щоб цього всього уникнути, уважно ставтеся до свого раціону і вибирайте ті напої, які будуть приносити вам користь і робити вас здоровішими і красивішими.



## Чому чоловікам слід їсти курячі яйця

Регулярне вживання курячих яєць знижує ймовірність розвитку цукрового діабету на третину. Про це свідчать результати роботи вчених з Університету Східної Фінляндії.

Необхідно з'їдати не менше чотирьох яєць у тиждень, розповідають фахівці. У рамках дослідження вони набрали групу добровольців. Одні яєць якийсь час не їли, інші вживали цей продукт. Виявилося, що позитивний ефект від вживання в їжу курячих яєць дійсно існує.

Куряче яйце, згідно з наявними відомостями, засвоюється організмом людини на 98%. Багато людей остерігаються яєць через вміст у них холестерину. Однак далеко не кожен знає, що цей холестерин у відносно невеликих кількостях життєво необхідний для організму



людини.

Відзначимо, в іншому дослідженні вчених з Лундського університету в Швеції довели: вживання жирних сортів молока підвищує ризик діабету на 23%. Також ймовірність виникнення цього захворювання підвищує інша жирна їжа та червоне м'ясо (яловичина, баранина, свинина).

## Їсти кульбабу радить цілителька Наталя Земна



Завдяки кульбабі за весну можна суттєво зміцнити свій організм і підсилити його захисні властивості, каже народна цілителька Наталя Земна. Тим, в кого слабкий імунітет, погано працює шлунок, немає нормального травлення, вона радить їсти кульбабу.

Насамперед подрібнити її листочки та додавати до будь-якого салату. Якщо вони видаються вам занадто гіркими, можна в одному літрі води розчинити 1 ч. л. солі і замочити листочки кульбаби у цьому розчині на годину — уся гіркота зійде. Але я вас просто благаю: не бійтеся гіркоти! Як же буде працювати печінка? Як же буде вона виконувати свої функції — кровотворну, жовчотворну та очисну? З чого буде утворюватися жовч, якщо немає гіркоти? Гіркота

також дуже потрібна для шлунка, щоб він добре працював, — запевняє цілителька.

Наталя Земна зазначає, що кульбаба лікує не тільки печінку та шлунок, а ще й підшлункову залозу. Той, хто вживає достатню кількість кульбаби, ніколи не хворіє на цукровий діабет.

Якщо ви збрали кульбабу з корінцями, то ви їх у жодному разі не викидайте. Помийте, подрібніть і покладіть, щоб підсохли. Потім у духовці підсмажте, коріннячко карамелізується, і буде чудова кава — дуже корисна для підшлункової залози, — говорить пані Земна.

А з квіточок кульбаби можна наварити такого смачного і корисного варення для всієї родини! Треба назбирати 650 жовтеньких квіточок кульбаби, залити літром води кімнатної температури і нехай настоюється цілу добу. А потім процідити, відтиснути ті квіточки і до тієї водички, кульбабового настою, додати кілограм цукру. Поставити на слабкий вогонь і варити 40 хвилин. Утвориться кульбабовий мед — смачний і корисний. Якщо підступає застуда, дошкряляють кашель чи нежить або ж якщо погано працюють шлунок чи кишківник — обов'язково смакуйте з чаєм кульбабовий мед, — додає вона.

# Знаменитий голландський лікар Корнеліус Моерман розробив свої методи лікування раку



Знаменитий голландський лікар Корнеліус Моерман багато десятиліть воював з раком (помер у 1988 р. у віці 95 років). Він розробив свої методи лікування цієї страшної недуги, виходячи зі спростування основних, класичних постулатів медицини про рак.

Велику підтримку докторові Моерману надали двічі лауреат Нобелівської премії Лінус Паулінг (Каліфорнія) і лауреат Нобелівської премії Герхард Домагк. Обидва назвали його теорію та практику лікування раку тільки методами правильного харчування «великим проривом у вирішенні проблеми раку».

### ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ РАКУ

Дієта Моермана не зовсім сиродієта — вона заснована на свіжих овочах, фруктах, натуральних соках, також включає зернові: хліб, макарони з борошна грубого помолу, нешліфований рис і молочні продукти.

Є відомості про успішне лікування раку повним сиродієтним. «Минулого тижня брали біопсію — ракових клітин не виявлено. Сказати, що я щасливий, це нічого не сказати. Харчування було таким: протягом дня пив суміш соків по

Бройсу, не фільтровану, від 1,5 до 2-х літрів в день, ввечері їв сирі овочі — гарбуз, цвітну капусту, зелену редьку, щось одне за раз. Пив настої трав і ягід шипшини. Так харчувався кілька місяців. Останнім часом соки трохи набридли, їм просто овочі — буряк, морква, капуста, гарбуз, іноді яблука. Все сиродієт, — розповідає один із пацієнтів.

### ВИЛІКУВАТИСЯ ВІД РАКУ САМОСТІЙНО

Причина раку, більше того, причина всіх чотирьохсот його різновидів, відома. Це — нездоровий спосіб життя, нелюдське, ракове харчування. Тобто все людство вживає їжу, більш істину для ракових (які переродилися) клітин, ніж для нормальних.

Поїдаючи моносахариди та білки тваринного походження, ми годуємо наші онкоклітини, які постійно утворюються в будь-якому організмі і до пори знищуються нашою імунною системою. І цим самі вирощуємо свій рак. Усі успішні системи лікування раку обмежують солодощі та білки. Відмова від моносахаридів і тваринних білків, до яких ми так звикли, багато десятиліть годуючи свій рак, викликає в нас почуття голоду, слабкість, головний біль.

Але після переходу на природне,

рослинне харчування наше самопочуття поліпшується і наша вага починає збільшуватися, незважаючи на низьку калорійність живої їжі та фізичне навантаження (якщо така станеться). Поліпшується кров, зникають болі, починають розсмоктуватися метастази. Рак — на 100% особиста заслуга! Але ракова пухлина жива, тому її можна вбити, умертвити, задушити голодом тільки самому носієві — власникові — годувальникові цієї пухлини.

Рак не можна вилікувати традиційними способами, як будь-яку іншу хворобу, — рак невиліковний, це єдина відома науці безсмертна форма життя. Але за допомогою методу Корнеліуса Моермана можна навчити саму людину вбивати свій рак.

### ЛІКУВАННЯ ВІД РАКУ ЗА ДОПОМОГОЮ СИРОДІЄТТЯ

Вважається, що сира дієта робить середовище організму лужним, а їжа на зразок цукру, борошна і м'яса окислює організм. Рак не може розвиватися в лужному середовищі. У 1931 році німецький фізіолог Отто Варбург отримав Нобелівську премію за відкриття дихальних ферментів клітин, особливо ракових клітин. Він вважав, що основною причиною раку є заміна нормального дихання клітин киснем на ферментацію цукру. Він був упевнений, що чим нижче рН, тим нижча концентрація кисню і, отже, тим більше ракових клітин.

«Особисто я впевнена, що, при виключенні екстремальних зовнішніх факторів, таких як Чорнобиль, людина на сиродієтній дієті не може захворіти на рак. А людина, яка вже захворіла на рак, може вилікуватися».

Усі розуміють, що на такій «дієті» можна схуднути, знизити холестерин і поліпшити шкіру. Багато хто навіть готовий повірити, що сиродієтня допоможе діабетикам. Але рак видається чимось іншим, і ніяка дієта тут допомоги не може. А сиродієтня просто дає можливість організмові працювати справно», — розповідає одна з пацієнток, котра спробувала методику лікаря Моермана на практиці.

## Симптоми, які сигналізують про втрату здоров'я

Ми так звикли до думки про власну невразливість, що кожна застуда стає справжнім сюрпризом, а вже більш серйозний діагноз — і зовсім виявляється «громом серед ясного неба».

Ось кілька неявних, але дуже небезпечних ознак того, що Ви непомітно втрачаєте здоров'я.

### Втрата ваги

Якщо Ви втратили більше п'яти кілограмів за короткий час, без дієт і спортивних вправ, то варто звернутися до лікаря. Це одна з ознак раку підшлункової залози, стравоходу та легень. Люди, на жаль, легко ігнорують втрату ваги, списуючи все на зовнішні причини.

### Проблеми із зубами

Зношена емаль часто стає ознакою кислотного рефлюксу, неприємної та складної хвороби. Кислоти з стравоходу розчиняють емаль на тильній стороні зубів — на відміну від солодких напоїв, які впливають на фронтальний бік. Якщо Ви помітили цю проблему, негайно зверніться до лікаря. Без лікування кислотний рефлюкс не тільки призводить до руйнування зубів, але й в разі збільшеного ризику розвитку раку стравоходу.

### Свербіж і висип на шкірі

Хворобливі висипання на колінах, ліктях і шкірі голови виглядають як екзема. Однак вони можуть бути більш серйозною проблемою. Ліакія, аутоімунне захворювання, викликає саме ці симптоми. Може виявитися, що Вам доведеться назавжди відмовитися від продуктів, які містять глютен.

### Збої в роботі кишківника та частоті сечової системи

Занадто часті позови до туалету можуть сигналізувати або про проблеми з сечовим міхуром, або про прогресуючий рак простати. Запор або пронос — ознаки захворювання товстої кишки. Звичайно, і те, й інше цілком може бути викликане зовнішніми причинами, однак, якщо нездужання розтягується більше, ніж на тиждень, похід до лікаря відкладати не варто.

### Зміна почерку

Хвороба Паркінсона означає відмирання нервових клітин головного мозку. Найжахливіше, що ніяких різких змін хворий не помічає і не вдається до діагностики. Однак дослідження дозволили довести кореляцію плутаного почерку пацієнта і хвороби. Мозок припиняє виробля-

ти хімічну речовину допамін, посылаючи сигнали, щоб кінцівки почали рухатися. Це викликає ригідність м'язів рук, впливає на почерк. Іншими маркерами наближення хвороби є раптова втрата нюху та дуже інтенсивні сновидіння.

### Раптовий гнів

Більше половини пацієнтів, які страждають важкою формою депресії, схильні до нападів раптового гніву. Таку проблему не вилікувати одними ліками: знадобиться робота з когнітивним психологом. Якщо Ви помітили, що протягом двох тижнів поспіль зривається через дрібниці, то варто звернутися за консультацією. Запущена депресія цілком може перерости в обсессивно-компульсивний розлад.

### Постійний кашель

Як правило, кашель зовсім не означає рак. Однак затяжні напади кашлю без видимих причин — застуди, алергії, астми — вже привід насторожитися. На жаль, такий кашель може сигналізувати про прогресуючий рак легень. У супроводі хрипоті — про рак горла та гортани. Тому медики рекомендують проходити онкологічні обстеження щороку.