



Чесноку многое по зубкам

Чесночная терапия творит чудеса

Чеснок зарабатывает авторитет среди учёных-медиков, относящихся к лечебным растениям скептически. Они подтверждают полезные качества, известные народной медицине уже много веков, и открывают новые.

Наука подтвердила лечебное действие чеснока при простуде и гриппе, при заболеваниях сердца и сосудов. Но, судя по всему, чеснок может быть полезен при массе других самых

страшных недугов. «Значение чеснока при раке и сердечно-сосудистых болезнях» — так «скромно» назывался представительный международный симпозиум, прошедший пару лет назад в Джорджтаунском университете в США. Там абсолютно серьёзно обсуждались полезные эффекты чеснока при многих видах рака.

Дави его!

«Похоже, чеснок действительно обладает противораковым эффектом», — рассказывает Константин СПАХОВ, врач-гастроэнтеролог и

кандидат медицинских наук. — Лучше всего изучено его защитное действие в отношении рака толстого кишечника. По исследованиям учёных из Университета Северной Каролины, у любителей чеснока этот вид рака развивался почти на 70% реже. Полезным оказался и сырой чеснок, и прошедший тепловую обработку. Хотя сырой всё-таки лучше. Но, чтобы усилить лечебные свойства, чеснок нужно подготовить. Зубчик перед употреблением внутрь необходимо измельчить или раздавить и оставить «подышать» на 10 — 15 минут. Под действием кислорода активируются ферменты и начинается синтез суперактивных веществ. Такую же процедуру рекомендуется проводить и перед тепловой обработкой. Какова должна быть дневная доза чеснока? Немецкие учёные, серьёзно занимавшиеся этой проблемой, рекомендуют не меньше 4 грамм (или двух зубчиков). Её вполне можно распределить по разным блюдам маленькими порциями, чтобы свести к минимуму главный побочный эффект чеснока — неприятный запах. Ну а если вы лечитесь от простуды, то советую вам увеличить дозу в 1,5 — 2 раза. Знайте, выдыхая чесночный аромат, вы помогаете не только себе, но и окружающим. Риск заразиться у них будет меньше. Даже если вы категорически отказываетесь есть чеснок, поставьте в вашей комнате блюдце с мелко порезанными и раздавленными зубчиками. Менять его нужно 3 — 4 раза в сутки».



Хорошие духи — причина аварии?

Запахи в салоне машины — одна из причин, по которой водители испытывают стресс за рулем, превышают скорость и даже попадают в аварии. Об этом, как сообщает BBC News, говорится в новом исследовании.

Его авторы — специалисты компании RAC Foundation — предполагают, что существуют запахи, которые могут помочь автолюбителям сконцентрироваться и вовремя отреагировать на возникновение опасности. Поразительно, насколько сильно информация, поступающая к головному мозгу от рецепторов носа, может влиять на действия водителей. Запах ромашки, жасмина, лаванды слишком расслабляет тех, кто находится за рулем, что повышает риск аварии. Негативно на автолюбителей влияет запах свежескошенной травы, заставляющий забыть о скорости, а также изысканные духи и лосьоны, которые переключают внимание с дороги на эротические фантазии. Концентрироваться помогают лимон и

кофе, морской воздух, а также запах «новой машины». Проведенные ранее исследования доказали, что и запах корицы может способствовать концентрации внимания. Ученым также удалось установить, что освежители воздуха с запахом перечной мяты могут снимать раздражительность.

Мобильная зависимость

Вслед за компьютерной и интернет-зависимостью учёные-медики всего мира начали регистрировать зависимость людей от мобильного телефона. Британские исследователи провели в конце прошлого года серию опросов в Англии, Франции и Испании и выяснили, что большинство владельцев мобильных телефонов уже не могут представить себе жизни без сотовой связи. Забыв дома телефон, они возвращаются за ним, невзирая на вероятность опоздать из-за этого на работу, важную деловую или личную встречу. Многие имеют привычку держать телефон в руках даже когда он им не нужен — тактильный контакт с мобильником успокаивает и гарантирует мгновенную связь с абонентом, как только в этом возникнет необходимость.

Для некоторых потеря или поломка «трубки» становится сильнейшим стрессом, поскольку в аппарате находятся телефонная и записная книжки. А опрошенные дети признались, что мобильные «игрушки» успешно заменяют им компьютерные.

Он её не слышит?

Мужчина не всегда способен хорошо слышать то, что говорит ему женщина, уверены ученые. В результате проведенных исследований удалось выяснить, что для распознавания женского голоса мужской мозг задействует гораздо более сложные свои структуры, чем для распознавания голоса другого мужчины.

Так, женский голос обрабатывается в той же части слуховой зоны, которая отвечает за восприятие музыки. Это связано с анатомическими и физиологическими особенностями образования голоса у женщин — у них другое строение гортани, другая длина голосовых связок. И в целом их голос содержит большое количество «природных мелодий». В итоге женский голос оказывается гораздо более сложным для обра-

ботки головным мозгом мужчины, следовательно, могут возникать сложности и с распознаванием смысловой нагрузки той или иной фразы. Очевидно, не случайно бытует мнение о том, что лучше всего женщин понимают тонкие художественные натуры — например, музыканты.

Кое-что о запахах: похудеть поможет нос!

По результатам исследований в одном из медицинских центров Чикаго (США) было установлено, что, вдыхая определенные запахи, можно избавиться от чувства голода.

Нужно взять кусочек банана, ломтик зеленого яблока, пощепотку мяты перечной и ванили, все это прогреть на растительном масле и вдыхать пары при первом ощущении голода и за 15 минут до еды. Аппетит заметно снижается или исчезает совсем. При этом оригинальным способом можно легко и без особых страданий похудеть за полгода примерно на 12 кг, сбрасывая по 2 кг в месяц.

Здравствуйте, уважаемые читатели рубрики «От печки»! Сегодня мы вновь предлагаем вам провести несколько минут вашего досуга вместе с нами. Надеемся, что подборка материалов, сделанная специально для вас, окажется интересной и полезной.

Еда или пилюля?

Стоит ли принимать чеснок в виде биологически активных добавок (БАД)? «Однозначного ответа на этот вопрос нет», — продолжает Константин Спахов. — Я рекомендую пациентам просто чеснок. Ведь в одних добавках может быть много активных веществ, в других — кот наплакал. И результаты клинических исследований различных добавок, проходящих на Западе, часто бывают противоречивы. Самыми активными там считаются БАДы с так называемым выдержанным экстрактом чеснока. Подобно вину, его выдерживают в особых условиях до 20 месяцев — за это время накапливаются стойкие активные вещества. Эти препараты лишены чесночного запаха. К сожалению, мне в России такие препараты не встречались».

Чеснок стоит употреблять всем сердечникам, независимо от того, принимают они лекарства или нет: он прекрасно сочетается с препаратами, помогая снижать давление и холестерин. Так же стоит поступать при диабете, особенно 2-го типа, и всем, кому эта болезнь грозит. Чеснок снижает сахар в крови и препятствует образованию так называемых конечных продуктов гликолиза (КПГ). При высоком сахаре они образуются в избытке и повреждают сосуды и, самое главное, способствуют более быстрому старению организма. Возможно, на этом и основано омолаживающее действие чеснока, которое сегодня тоже активно обсуждается учёными.

Александр МЕЛЬНИКОВ

Что лечат чесноком уже официально

Лечение и профилактика простуды, гриппа и других инфекций:

- Усиливает иммунитет;
- Обладает противомикробным и противовирусным действием.

Болезни сердца и сосудов:

- Снижает в крови содержание холестерина и жиров;
- Блокирует слипание тромбоцитов, препятствуя образованию тромбов;

- Снижает давление;
- Защищает сосуды, ослабляя окислительный стресс;
- Делает сосуды более эластичными;
- Препятствует отложению кальция в сосудах.

Болезни печени:

- Желчегонное действие;
- Предотвращает повреждение печени токсинами;
- Помогает печени обезвреживать вредные вещества.

Что будут лечить чесноком в ближайшем будущем

Профилактика и лечение рака:

- Защитный эффект в отношении рака толстой кишки, желудка, простаты, лёгкого, груди, печени.

Сахарный диабет:

- Снижение сахара в крови;
- Предупреждение типичных осложнений диабета, поражающих сосуды.

- Омолаживающее действие на организм, затормаживание процессов старения.

- Улучшение потенции и повышение качества спермы.

Чеснок не подделашь!

ЧЕСНОК — прекрасный натуральный продукт, который действительно помогает во время сезонных эпидемий. Не килограммами его, конечно, нужно есть, достаточно умеренно добавлять в пищу. Но если человек всё-таки всерьёз заболел, то уповать только на чеснок уже не стоит — нужно обратиться к врачу. А ещё чеснок замечателен тем, что в отличие от дорогих лекарственных препаратов его не подделаешь.

Народная редколлегия

Науке методы избавления от чесночного запаха пока неизвестны. Но в народе такие приёмы есть. Просим наших читателей поделиться своими секретами. Мы их опубликуем, и это сделает полезнейший чеснок более доступным.

Маленькие советы большого действия: главный герой — соль

Поваренная соль — не только незаменимый усилитель вкуса привычных блюд, но и ценный помощник в ведении домашнего хозяйства. Вот лишь несколько советов, где обычная соль выступает в роли «главного героя»:

- Сливочное масло не тает в жаркую погоду, если масленку обернуть салфеткой, смоченной в соленой воде;
- Жир при жаренье разбрызгивается гораздо меньше, если предварительно на дно сковородки положить немного соли;
- Чтобы выпечка в духовке не пригорала, под форму следует подсыпать поваренную соль;
- Рыбу, пахнущую тиной, необходимо вымыть в крепком холодном растворе соли;
- При чистке скользкой рыбы ее следует натереть крупной солью — это облегчит труд;
- Яйца с надтреснутой скорлупой не вытекут, если их варить в соленой воде;
- Чтобы удалить насекомых с овощей и грибов, нужно на несколько минут погрузить их в крепкий соляной раствор;
- От запаха табака можно избавиться, разложив в помещении 1-2 махровых полотенца, пропитанных соленой водой;
- Запах масляной краски в квартире исчезнет быстрее, если поставить несколько тарелок с солью;
- Стекланную посуду легко отмыть без помощи специальных средств. Нужно лишь добавить в теплую воду несколько капель уксуса или несколько ложек поваренной соли.

ВНИМАНИЕ!

Пищевые добавки, запрещённые в России:
КРАСИТЕЛИ: Е 121 — цитрусовый красный 2; Е 123 — амарант; Е 173 — порошковый алюминий.
КОНСЕРВАНТЫ: Е 216 — пропиловый эфир парагидроксibenзойной кислоты; Е 217 — натриевая соль пропилового эфира парагидроксibenзойной кислоты; Е 230 — бифенил, дифенил; Е 231 — ортофенилфенол; Е 232 — ортофенилфенол натрия; Е 240 — формальдегид.
 + Е 924a-b — бромат кальция, натрия.