

# Eureka-4

By Oleg Senkov

## Как нельзя хранить мед

Если мед длительное время хранится при температуре выше 25 градусов по Цельсию, в нем образуется гидроксиметил-фурфурол - ядовитое соединение, сообщает доктор Ильин в книге "Тайны исцеления". Таким медом можно даже отравиться.

Источник: [InfoArt News Agency](#)

## Еще один фактор вреда курения

Швейцарские ученые установили еще один фактор вредного воздействия курения на здоровье, пишет журнал "Будь здоров!". Оказалось, что у курильщиков в крови снижено содержание фермента параоксоназы, защищающего сосуды от развития атеросклероза. Это объясняет, почему у курящих сердечные приступы возникают в два раза чаще, чем у некурящих. Прекращение курения сопровождается восстановлением нормальной концентрации параоксоназы в крови, что благотворно влияет на работу сердца, сосудов и всего организма в целом.

Источник: [InfoArt News Agency](#)

## При хранении с солью в петрушке образуются нитрозамины

Не стоит заготавливать на зиму листья петрушки, пересыпая их солью, советует доктор Ильин в книге "Тайны исцеления". При хранении с солью в петрушке образуются нитрозамины - вещества, способные вызывать злокачественные опухоли.

Источник: [InfoArt News Agency](#)

## 9 ошибок любителей сауны

Несмотря на то, что популярная во всем мире сауна защищает от простуды и стимулирует все функции организма, однако любители попариться нередко совершают ошибки, - обращает внимание читателей газета "Домашний доктор". Вот наиболее распространенные:

- 1) Не следует входить в помещение для сауны с холодными ногами. В результате появляются головная боль и трудности с процессом потения.
- 2) Если принимать сауну на голодный или, наоборот, полный желудок или будучи слишком усталым, то можно упасть в обморок.
- 3) Если войти в сауну с влажным телом, то содержание пара в воздухе увеличится, и потеть будет труднее.
- 4) Если пойти в бассейн сразу же после сауны, можно загрязнить воду. Поэтому сначала нужно принять душ.

5)Если после сауны вымыться с мылом, можно нарушить защитный кислотный покров на коже.

6)Если оставаться в сауне, несмотря на легкое головокружение или другое неприятное ощущение, то это вызовет переутомление организма.

7)Если обсуждать в сауне конфликтные ситуации, то расслабления не произойдет.

8)Если надеть одежду на потное тело и выйти на улицу, можно простудиться.

9)Если после сауны пуститься бегом за автобусом, то благотворное воздействие процедуры будет нарушено.

Источник: [InfoArt News Agency](#)

### **Все чернокожие на треть белые**

Генетики США приступили к обследованию ДНК чернокожих американцев, чтобы установить, из каких регионов Африки были вывезены их предки. Как пишет журнал "Будь здоров", для этого используются тесты для сравнения ДНК нынешних африканцев с ДНК чернокожих американцев, желающих проследить свое происхождение. Тесты, которые уже были проведены, позволили предположить, что около трети американских негров имели среди своих предков белокожих американцев.

Источник: [InfoArt News Agency](#)

### **Корица помогает больным диабетом**

Группа американских диетологов пришла к выводу, что корица значительно облегчает течение сахарного диабета второго типа, сообщает радио "Свобода". Причина лечебного действия этой пряности состоит в ее способности повышать чувствительность жировых клеток к инсулину и многократно ускорять вывод глюкозы из плазмы крови. Медики рекомендуют больным ежедневно употреблять чайную ложку корицы, добавляя ее в кашу, кофе, фруктовый сок и другие блюда. На будущий год врачи намерены начать клинические испытания коричневого экстракта в качестве средства для лечения диабета.

Источник: [InfoArt News Agency](#)

### **Гипервитаминоз нам не страшен**

Иногда дети едят "вкусные таблетки" - поливитамины - горстями. Не опасно ли это и что такое гипервитаминоз? - с таким вопросом обратилась корреспондент приложения "Российской газеты" к доктору биологических наук, профессору, руководителю лаборатории витаминов и минеральных веществ Института питания РАМН Владимиру Спиричеву. - Горстями, конечно, не надо, но даже если это случилось, кричать "караул" не стоит,- успокоил читателей ученый. - Передозировка может вызвать лишь кратковременные "побочные эффекты" типа

расширения капилляров. Страшное слово "гипервитаминоз" возникает только тогда, когда суточная норма превышена в десятки и сотни тысяч раз! Ни один ребенок столько не съест. В реальной жизни гипервитаминоз встречается крайне редко, и только с двумя витаминами - А и D. Если, например, концентрат витамина D принимать не каплями, а ложками, как рыбий жир. Или известны случаи, когда концентрат, предназначенный для кур, воровали с птицефабрик и продавали под видом растительного масла - вот тут и летальные исходы были. Гипервитаминоз с А - вообще экзотика.

Источник: [InfoArt News Agency](#)

### **Оливковое масло уменьшает риск возникновения рака кожи**

Группа исследователей из медицинской школы Университета Кобэ (Япония) пришла к выводу, что нанесенное на тело после загорания оливковое масло уменьшает риск возникновения рака кожи, пишет журнал "Будь здоров!" ссылаясь на сообщение Би-Би-Си. По мнению специалистов, противораковые свойства оливкового масла обусловлены содержанием в них большого количества антиоксидантов. Эти химические соединения связывают свободные радикалы, образующиеся в организме под действием ультрафиолетового излучения, препятствуя тем самым возникновению генных мутаций. Однако некоторые ученые встретили сообщение японских коллег с определенной долей скепсиса, пишет журнал. Для серьезных научных выводов, по их мнению, требуется более длительное изучение антираковых свойств оливкового масла.

Источник: [InfoArt News Agency](#)

### **Лекарство из лягушек**

Задолго до появления холодильников предприимчивые хозяйки, не надеясь в летнюю жару на свои ледники и погреба, в кринки с молоком, чтобы оно не скисло, опускали лягушек. Как рассказывает журнал "Будь здоров!", биологи стали изучать "феномен квакши" и были поражены уникальными свойствами лягушачьей кожи. Оказалось, что ее выделения обладают великолепными бактерицидными свойствами. Поэтому молоко и не скисает. А недавно ученые обнаружили в коже лягушек церулин — вещество, благотворно влияющее на работу пораженного раком кишечника человека. Это обезболивающее и регулирующее перистальтику средство. Особенно много церулина в коже древесных лягушек.

Источник: [InfoArt News Agency](#)

### **Простой тест на возраст**

У человека два возраста: паспортный и биологический, от которого и зависит ваше состояние. Газета "Труд-7" на своих страницах приводит два теста американского ученого Рея Уолфорда. С их помощью желающие могут узнать свой истинный — биологический — возраст. Тест "защемление" указывает на возраст вашей кожи. Большим и указательным пальцами нужно защемить кожу на тыльной

стороне ладони, слегка оттянув ее, подержать пальцы в таком положении 5 секунд. Посмотрите, как долго на коже будут видны следы защемления. Если вам до 45 лет, они исчезнут быстро — в течение 5 секунд, не больше, если 60 лет — за 10—15 секунд, если 70 — следы могут продержаться 35—55 секунд. Тест "поза аиста" оценивает способность держать равновесие. Надо стоять босиком на одной ноге, поджав другую, руки в стороны, глаза закрыты. Молодые люди простоят в такой позе как минимум 30 секунд, а пожилым будет трудно удержаться даже в течение нескольких секунд.

**Источник:** [InfoArt News Agency](#)

### **Свиное сало - очень полезный продукт**

В последнее время утверждают, что свиное сало способствует повышению содержания холестерина в крови и развитию атеросклероза. Между тем, свиное сало - очень полезный продукт, утверждает газета "Здоровый город". Сало содержит так называемую арахидоновую кислоту, которая относится к ненасыщенным жирам и участвует в строительстве клеток, в образовании многих гормонов и холестеринном обмене.

Кроме того, в нем присутствуют и другие ценные жирные кислоты. Причем по их содержанию сало опережает сливочное масло. На Руси всегда жарили различные продукты именно на насыщенных жирах - свином сале и топленом масле. И ничего страшного со здоровьем не происходило, на атеросклероз не жаловались. Почему? Современной наукой доказано, что биологические качества растопленного бараньего жира, не говоря уже о говяжьем, а тем более свином сале, значительно улучшаются.

А для тех, кто хочет подстраховаться, есть простой рецепт: в качестве гарнира к салу подавать салат из свежих овощей, обильно сдобренный нерафинированным растительным маслом и винным уксусом - яблочным или виноградным, - который является сильным антиоксидантом.

**Источник:** [InfoArt News Agency](#)

### **Рак от каменного пола?**

Ученые разных стран прилагают значительные усилия на выявление причин, ведущих к появлению злокачественных опухолей. Как пишет газета "Домашний доктор", в Китае ученые-медики считают, что такой причиной могут быть... каменные полы. Они объясняют это тем, что гранит и ряд других камней, идущих на изготовление плит для пола, содержат инертный радиоактивный газ радон, облучение которым может привести к заболеванию раком легких. Проведя экспертизу выпускаемых в Китае изделий из камня, ученые зафиксировали, что у трети из них уровень радиации в несколько раз превышает допустимые нормы. И хотя состоятельные китайцы за последние годы стали тяготеть к украшениям своих домов каменными полами и гранитными скульптурами, им, видимо, придется выбирать между комфортом и здоровьем.

Источник: [InfoArt News Agency](#)

### **Не употребляйте старую заварку**

Не употребляйте чайную заварку, простоявшую более 6 часов, советует доктор Ильин в книге "Тайны исцеления". К этому времени в ней образуются вредные для организма вещества - танины. Вы не раз, наверное, замечали на стенках чайных чашек трудно отмываемую коричневую пленку. При употреблении старой заварки такая же пленка покрывает клетки вашей печени, затрудняя ее работу.

Источник: [InfoArt News Agency](#)

### **Живая и мертвая вода**

Заливая в термос крутой кипяток, никогда не закрывайте его пробкой сразу же, советует доктор Ильин в книге "Тайны исцеления". Закрыв, вы получите в термосе ту самую мертвую воду, которая часто упоминается в русских сказках. Ею можно смачивать ранки, царапины на коже - это помогает их заживлению. Но употреблять мертвую воду внутрь нежелательно. Дайте термосу постоять открытым минут 20 и только тогда закупоривайте. За это время его содержимое остынет лишь слегка, зато вода (чай, настой) останется живой.

Источник: [InfoArt News Agency](#)

### **Запрещенные к применению пищевые добавки**

Пищевых добавок, запрещенных к применению в пищевой промышленности России, всего три: E121 - краситель цитрусовый красный, E123 - краситель амарант, E240 - консервант формальдегид. Кроме того, в России запрещено применение бутадиен-стирольного каучука в пищевых продуктах.

Несмотря на отказ в сертификации, подобная продукция - в основном, жевательная резинка для детей - иногда еще встречается на лотках и в ларьках.

Источник: [InfoArt News Agency](#)

### **Первые действия при отравлении грибами**

Если вы отравились грибами, а первые признаки точно такие же, как и при обычном пищевом отравлении (расстройство, рвота, повышенная температура), то сразу же постарайтесь удалить остатки грибов из организма и дайте пострадавшему как можно больше питья, - рекомендует читателям газета "Труд". Проблемы с животом начинаются через шесть-семь часов, после того как грибы съедены. Поэтому не стоит гадать, чем вызвано отравление, а срочно вызывайте врача.

### **Полезен ли чай с шоколадными конфетами?**

Полезен, особенно с коньяком, считает еженедельная газета "Алфавит". Шоколад воздействует на мозговое кровообращение еще более эффективно, чем сахар. Не случайно принято абитуриентам на

экзамены давать плитки шоколада, который не только стимулирует мозговую деятельность, но и благотворно воздействует на эмоциональный фон. Это свойство для многих привычно: когда грустно, хочется шоколадку. Что касается коньяка, пишет еженедельник, то спиртное до 50 граммов считается полезным, особенно если его развести водой или запить, тем более чаем, который усиливает полезные свойства.

**Источник:** [InfoArt News Agency](#)

### **Если воспалились веки**

Блефарит - воспаление краев век. Кроме врачебных назначений, избавиться от этого заболевания могут следующие средства:

- Розовое масло (из лепестков роз) применяют наружно в виде смазываний 2-3 раза в день. Курс лечения - 1-1,5 месяцев.
- 1 ст. ложка грецкого ореха на стакан кипятка. Настоять 1 ч. Пить по 1/3 ст. ложки 3 раза в день. Для наружного применения употребляются листья, сваренные в виде кашицы. Кашицу накладывают на пораженное место.
- Алое древовидное. Применяется внутрь в виде экстрактов и настоев. Наружно препараты алое применяются в виде жидких мазей.

Большое значение при лечении имеет полноценное питание, богатое витаминами, сообщает календарь "Домашний доктор". Полезны рыбий жир и пивные дрожжи.

### **Безопасны ли мобильные телефоны?**

Австралийские ученые сообщили, что использование комплекта из наушников и микрофона для разговоров по мобильному телефону сокращает влияние электромагнитного излучения на 90%, как сообщает агентство Reuters из Канберры.

Исследования показали снижение на 92% скорости поглощения излучения тканями человеческого тела в случае использования микрофона и наушников. Эти данные опровергают утверждения британских ученых, опубликованные в апреле, о том, что использование наушников ведет к троекратному увеличению объема электромагнитной радиации, достигающей мозга.

Пока нет научного подтверждения факта того, что мобильные телефоны могут являться причиной онкологических заболеваний, исследования продолжаются, и пользователи мобильных телефонов остаются в неведении - безопасны ли эти устройства.

**Источник:** [InfoArt News Agency](#)

## **Компьютер и здоровье**

Сидеть часами перед компьютером очень вредно, рассказывает календарь "Домашний доктор". Спустя много лет могут появиться проблемы с головой и глазами. Следует правильно оборудовать рабочее место. Свет в комнате должен быть ровным и не слишком ярким. Блики и тени не должны падать на экран. Расстояние между глазами и экраном - примерно 30 см.

После 3-4 ч. работы обязательно дайте глазам отдохнуть и займитесь простой зарядкой для глаз. Быстро моргайте 30 сек., потом 30 сек. смотрите прямо перед собой. Повторите 3 раза. Закройте глаза и поворачивайте глазами яблоками по кругу. Не жмурьтесь. Выполните это упражнение 4 раза.

Несколько раз смочите глаза холодной водой, прижмите веки пальцами и посидите несколько минут.

## **Если болит голова...**

Если начинается головная боль - сразу налейте себе горячего чая, советует календарь "Домашний доктор". Но сначала нагрейте в нем чайную ложку и приложите ее к крылу носа с болевой стороны. Когда она остынет, нагрейте еще раз и приложите снова. Затем приложите горячую ложку к мочке уха с той же стороны. Нагрейте кончики пальцев о горячий стакан. Потом попейте чай. Еще одно средство: свежую лимонную корку (2-3 см) нужно очистить от белой мякоти и приложить к виску внутренней влажной стороной. Наконец, можно залить стаканом кипятка одну столовую ложку зверобоя, варить 15 минут, затем процедить. Пить по 1/4 стакана в день.

**Источник:** [InfoArt News Agency](#)

## **Зеленый чай = страховой полис на пять лет**

Японские ученые установили, что содержащееся в зеленом чае вещество "эпигаллокатехин галлатте" по меньшей мере в 100 раз эффективнее витамина С и в 25 - витамина Е защищает организм человека от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Об этом факте написала газета "Здоровый город". Как сообщается далее, аналогичный антиоксидант, хотя и в значительно меньших количествах, находится в красном вине и в черном чае. В сочетании с правильным питанием и здоровым образом жизни зеленый чай сродни страховому полису. Статистика уже сегодня свидетельствует, что этот напиток может задержать развитие указанных болезней по меньшей мере на пять лет.

**Источник:** [InfoArt News Agency](#)

## **Что способствует распространению опухолей мозга?**

Что способствует ускоренному распространению опухолей мозга, которое отмечается в последнее время? Число этих заболеваний за прошедшие 15 лет выросло на 100%. При этом наследуется-то всего 5%. Многие врачи винят во всем мобильные телефоны с их

электромагнитным полем низкой энергии, линии электропередачи и домашнюю электроаппаратуру. Но многие все отрицают - не было ведь серьезных фундаментальных исследований, а провести их очень трудно. Другое дело - высокие дозы радиации, попадающей на голову. Но, как это ни парадоксально, радиация может и подавить рак, и вызвать его, рассказывает "Радио "Свобода".

Небезопасна и промышленная химия. Рабочие, имеющие дело с акрилонитритом, винилхлоридом, формальдегидом, смазочными маслами, фенолами, пестицидами, органическими растворителями, полициклическими ароматическими углеводородами, по мнению врачей, рискуют нажить себе рак мозга. Особенно не рекомендуется соприкасаться с подобными веществами беременным женщинам и родителям, чьи дети еще преобладают в нежном возрасте. Беременным следует опасаться самых, казалось бы, невинных вещей, например, не увлекаться пищевыми добавками, содержащими витамины А, С, Е, фолиевую кислоту. Иначе у их детей может развиваться опухоль мозга.

Источник: [InfoArt News Agency](#)

### **Соль - причина гипертонии**

Чрезмерное потребление соли опасно, пишет газета "Алфавит". Именно гипертония, основной причиной возникновения которой многие врачи как раз и называют "белый яд", развита в странах с высоким уровнем потребления этой пищевой добавки. Необходимой дозой специалисты полагают 5 г в день, в ряде же районов, в том числе и России, жители превышают ее в 2-3 раза. Больше всего - до 25 г - приходится на жителей севера Японии, где почти все ежедневно едят соленую рыбу. По данным Всемирной организации здравоохранения, здесь и зарегистрирован печальный рекорд количества гипертоников на каждые 100 тысяч человек.

### **Почему бывает икота**

Икота может быть невротического происхождения. При ней может также возникнуть ощущение, что перехватывает горло, становится нечем дышать, пишет журнал "Здоровье". В этом случае сделайте глубокий вдох, задержите дыхание насколько сможете, и выдохните, стараясь успокоиться.

Вот еще несколько проверенных "народных" способов, как избавиться от икоты. Медленно выпейте стакан холодной воды, наклонившись вперед. Задержите дыхание, соедините на обеих руках мизинцы с большими пальцами и немного подержите так - вскоре икота пройдет. Не переусажайте - переполненный желудок также может стать причиной икоты.

Иногда она бывает упорной, болезненной, длится часами. Такое состояние возможно при ряде серьезных заболеваний, в том числе затрагивающих центральную нервную систему (при кровоизлиянии в мозг, инфаркте миокарда), болезни пищевода и некоторых других. В этой ситуации необходима консультация врача.