



Strah od nepoznatog umanjuje naše šanse za sreću, pa ako odlučite kako ćete svakodnevno izlaziti iz rutine, sve češće će vam se i pružati prilike za nešto novo i uzbuđljivo.

Dodaci cinka i kalcija smanjuju grčeve, nadutost i srodne simptome PMS-a. Uzmite i dodatke vitamina B kompleksa.



A tržište potpuno samoregulirano

Vitaminski dodaci prehrani potpuno su neučinkoviti

Vitaminski dodaci prehrani velik su biznis, toliko velik da vam se može zavrtnuti u glavi kad čujete da se godišnje obrne nevjerojatne 32 milijarde dolara u tom segmentu. S reklama iskaču čudnesni multivitamini koji će spriječiti osteoporozu, srčani udar ili karcinom.

No, je li to stvarno tako? Znanstvenici s uglednog Oxforda tvrde da se radi o čistoj prijeviri, jer je kontrolirano istraživanje provedeno pet godina na čak 20 tisuća ljudi pokazalo upravo suprotno - ljudi koji su uzimali vitaminske dodatke prehrani u jednakom postotku oboljevali su od svih gore navedenih bolesti, kao i od bolesti kostiju, očiju i svega ostalog što su vitaminski dodaci prehrani trebali spriječiti.

Kako je to moguće? Jednostavno, kažu znanstvenici - od 1994. godine vitaminski dodaci prehrani ne moraju dobiti odo-



brejnu od FDA u SAD-u, što znači da je tržište potpuno samoregulirano i velike farmaceutske kompanije zapravo nadziru same sebe!

Naravno, to je rezultat fantastičnog odrađenog lobiranja u tom segmentu tržišta, za koje se očekuje da će do 2021. doseći godišnju vrijednost od fantastične 64 milijarde dolara. To što prekomjerno uzimanje vitaminskih dodataka može izazvati ozbiljne zdravstvene probleme i smrt, velike farmaceutske kompanije ni najmanje ne zabrinjava.

Istraživanje

Razvod i antidepresivi će vas postarati

Jedno istraživanje potpuno je razotkrilo mit da ćete izgledati onako kakvi su vam geni. Studija u kojoj je sudjelovalo 370 blizanki pokazala je kako razvod, antidepresivni lijekovi i stres igraju ključnu ulogu u izgledu organizma.

Prema ovoj studiji, sve dok ste udani, opušteni i optimistični izgledat ćete mladolico, nevažno o cigaretama, suncu, genima i alkoholu.

Istraživanje koje je objavljeno u časopisu Američke udruge plastičnih kirurga, otkrilo je kako razvedene blizanke izgledaju nekoliko godina starije od svojih jednojajčanih sestara koje su u braku ili koje

nisu ulazile u brak.

Druga stvar na koju su upozorili su antidepresivi. Prema znanstvenicima, uzimanje antidepresiva rezultira "značajno starijim doimanjem". Kažu kako je to vjerojatno rezultat komponenti u antidepresivima koji opuštaju mišiće, pa tako i mišiće lica koji brže počinju visjeti.

Treća stvar je stres, te se za mladolik izgled preporučuje opuštenost, odnosno život bez stresa.

Težina je navedena kao bonus faktor, jer ne pridonosi trajnom narušavanju mladolikog izgleda, ali blizanke koje su u tom trenutku bile deblje doimale su se starijima.

U prosjeku potraju pet godina

Ljetne ljubavi više nisu kratkog vijeka

Ljetne romance ipak ne traju samo jedno ljeto, potvrdila je studija britanskog turističkog portala Icelolly provedena na 2000 parova. One više nisu samo prolazne avanture i u prosjeku potraju pet godina, piše ANI News.

Gotovo šest od 10 parova, koji su u vezi duže od pet godina, upoznalo se preko ljetnih praznika ili na godišnjem odmoru. To znači da s porastom temperatura rastu i strasti, pa se tako skoro 46 posto ljudi



prvi put poljubilo ljeti. Također, dvije trećine parova priznaje da na godišnjem češće izmjenjuje strasti nego kod kuće.

Čak i kratki post može imati veliku korist za ljudski imunitet

ZNANSTVENICI OTKRILI:

Post pomaže u liječenju raka

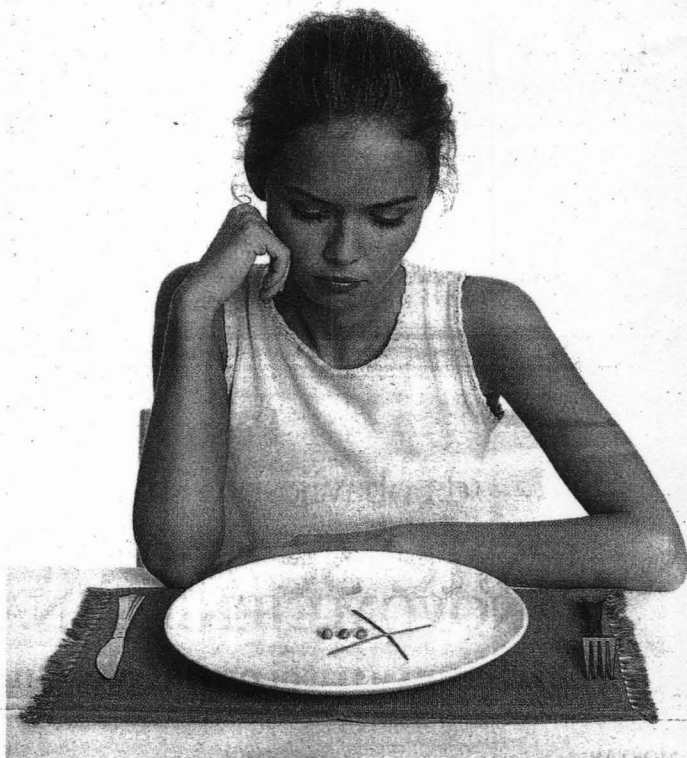
Američki stručnjaci tvrde da su u svojim istraživanjima dokazali kako post pokreće "regenerativni prekidač" koji navodi matične stanice da proizvode leukocite što u konačnici obnavlja imunološki sustav

Dok se većina nutricionista protivi takvoj ideji, medicinski stručnjaci smatraju da čak i kratki post u trajanju od tri dana može imati veliku korist za ljudski imunitet jer ga, kako kažu, obnavlja i jača. Znanstvenici u Sjedinjenim Američkim Državama (SAD) su ovo znanstveno otkriće nazvali "izvanrednim" jer, smatraju da čak i post kod starijih osoba može regenerirati njihov oslabljeni i dotrajali imunološki sustav.

Obnavljanje oštećenih dijelova
Najnovija studija američkih znanstvenika pokazala je da uzestranje od hrane tijekom dana pokreće matične stanice za proizvodnju više bijelih krvnih stanica, odnosno leukocita, što doprinosi u borbi protiv infekcija.

Znanstvenici na sveučilištu Južna Kalifornija (USC) tvrde kako bi ovo otkriće moglo biti jako korisno za one osobe koje pate od narušenog imunološkog sustava, kao što su oboljeli od raka, koji su na kemoterapijama. Dodaju kako bi otkriće moglo koristiti i starijim osobama čiji je imunološki sustav postao manje učinkovit u borbi s infekcijama.

Američki stručnjaci tvrde da su u svojim istraživanjima dokazali kako post pokreće "regenerativni prekidač" koji navodi ma-



tične stanice da proizvode leukocite što u konačnici obnavlja imunološki sustav.

"Post jednostavno kaže 'ok' matičnim stanicama koje počinju s obnavljanjem cijelog sustava", kazao je Walter Longo, profesor gerontologije i bioloških znanosti na američkom sveučilištu.

Naglasio je da post, jednostavno, može generirati novi imunološki sustav koji je teško oštećen nakon kemoterapije.

"Još jedna dobra vijest je da se tijekom posta tijelo oslobađa dijelova sustava koji su oštećeni ili dotrajali, odnosno neučinkovitih dijelova. Na primjer, ako počnete sa sustavom, koji je teško oštećen nakon kemoterapije ili starenja, post može generirati novi imunološki sustav", rekao je profesor Longo.

Duže razdoblje posta forsira tijelo da koristi za-

lihe glukoze i masti, ali i razgrađuje značajan dio bijelih krvnih zrnaca. U svakom ciklusu posta, ovo trošenje izaziva promjene koje pokreću regeneraciju imunološkog sustava i matičnih stanica.

Zaštita od toksičnih utjecaja kemoterapije

Inače, u istraživanju američkih znanstvenika korišteni su volonteri koji su postili između dva i četiri dana u razdoblju dužem od šest mjeseci. Znanstvenici su otkrili da post smanjuje enzim PKA, koji je povezan sa starenjem i hormonom koji povećava rizik od raka i rasti tumora.

"Nismo mogli ni pretpostaviti da bi duže razdoblje posta moglo imati tako značajne efekte. Kada gladujete, sustav pokušava štedjeti energiju, a jedna od stvari koje može učiniti za uštedu energije je da se

Još jedna dobra vijest je da se tijekom posta tijelo oslobađa dijelova sustava koji su oštećeni ili dotrajali, odnosno neučinkovitih dijelova

reciklira puno imunoloških stanica koje nisu potrebne, posebno onih koje su oštećene. Nema dokaza da bi post mogao biti opasan, dok, s druge strane, postoje snažni dokazi da je post koristan", objasnio je američki profesor.

Napominje da su tijekom istraživanja primijetili da se broj leukocita smanji tijekom dužeg razdoblja posta dodajući kako se krvne stanice ponovo vraćaju nakon uzimanja obilnih obroka hrane. Ističe kako post u dužini od 72 sata štiti oboljele od raka protiv toksičnih utjecaja kemoterapije.

Anadolija