

SELLÜLOZ - CAVANLIĞIN CÖVHƏRİ

Şəhərlərdə yaşayan müasir insanın gündəlik rasionunda sellülozun çatışmadığını iddia edən alimlərin sayı getdikcə artmaqdadır

Hələ yüz il əvvəl babalarımız, əsasən, sellülozla zəngin olan bitki mənşəli qidalar qəbul edirdilər. Ət, əsasən, qış aylarında yeyilirdi. Yarımfabrikatlardan, hər cür şirniyyatlardan söhbət belə gedə bilməzdi.

Müasir insanların əksəriyyətinin qida rasionunu isə tərkibində bir qram da sellüloz olmayan məhsullar təşkil edir. Onlar bizə gündəlik kalorinin 90 faizini verir, yalnız yerdə qalan 10 faiz sellülozla zəngin qidaların payına düşür.

Tibb mütəxəssisləri qeyd edirlər ki, əsasən birki mənşəli qidalardan - dənli bitkilər, qoz, meyvə-tərəvəzdən istifadə edən şəxslər demək olar ki, daim sağlam ürəyə malik olurlar, onların yaddaşa bağlı problemləri, getdikcə bizi daha tez-tez narahat etməyə başlayan piylənmə, diabet xəstəlikləri olmur. Bu ona görə baş verir ki, sellülozun orqanizmə vitaminlərin, mikroelementlərin, fol turşusunun çatdırılmasından başqa, həll edilə bilən liflər xolesterinin səviyyəsini yaxşı aşağı salır. Məhz kobud bitki qidası arterial təzyiqi və qanda şəkəri sabit saxlayır.

Tərkibində sellülozun çox olduğu qidaların az yeyildiyi zəngin, inkişaf etmiş ölkələrin statistikasına görə, həmin ölkələrdə ürək xəstəliklərindən ölüm halları çoxlu paxlalı, çəyirdəkli bitkilərlə, tərəvəzlərdən istifadə edilən ölkələrdəkindən 5 dəfə daha tez baş verir. Eyni zamanda, ölkəmizdə öd kisəsi daşından əziyyət çəkənlərin sayı da durmadan artır. Öd kisəsində daşlar cavanlarda, hətta uşaqlarda da əmələ gəlməyə başlayıb. Sellüloz isə öd kisəsində həmin daşların yaranmasına imkan vermir.

Təsadüfi deyil ki, alimlər sellülozla zəngin məhsulları "cavanlıq cövhəri" adlandırırlar.

SƏHƏR YEMƏYİNDƏ İSTİFADƏSİ MƏSLƏHƏT GÖRÜLMƏYƏN QİDALAR

İnsanın səhərlər yediği qidalar onun sağlamlıq vəziyyəti baxımından mühüm rol oynayır



Həkimlər səhər tezdən banan və yoqurtun yeyilməsini məsləhət görmürlər. Bananla bağlı əsas problem onun tərkibində çoxlu maqneziumun olmasıdır. Ona görə də, səhərlər banan yemək vərdisi orqanizmdə kalsium-maqnezium balansının pozulmasına gətirib çıxarır ki, bu da ürək-damar xəstəliklərinin yaranmasına səbəb olur. Yoqurtu isə səhər yox, səhər yeməyindən iki saat sonra və ya yuxudan qabaq yemək daha yaxşıdır.

Portağalın acqarına yeyilməsi o qədər də yaxşı ideya deyil. Çünki bu zaman gastrid və allergik reaksiya riski artır. Xurma və pomidor isə "qara siyahı"ya tərkiblərində olan pektin və mədə daşlarının yaranmasına şərait yaradan aşılayıcı turşunun olması səbəbindən düşüblər. Siyahıda habelə sarımsaq, konservləşdirilmiş və hisə verilmiş

məhsullar da var.

Həkimlər mədə qişasını qıcıqlandırmamaq üçün xiyar, bibər və kələm kimi çiy tərəvəzlərdən imtina etməyi tövsiyə edirlər. Xüsusilə, həzm sistemində problem olan adamların buna riayət etmələri daha vacibdir. Şirin kartof isə "mədədə ağırlıq hissi"nin yaranmasına görə "günahkar"dır.

Habelə soyuq içkilərdən imtina etmək lazımdır. Yeri gəlmişkən, onlar menstrual tsiklin pozulmasına gətirib çıxarır.

Onu da yadda saxlamaq lazımdır ki, ac insanın şəkər qəbul etməsi orqanizm üçün əsl gözlənilməzlik olur. Belə ki, mədəaltı vəzi sadəcə olaraq lazımı miqdarda insulin ifraz etməyin öhdəsindən gəlmir. Nəticədə, qanda şəkərin miqdarı anomal səviyyəyə çatır və turşu-qələvi balansını pozulur.

ÇİÇƏKLƏR İNSAN BEYNİNİN MÜALİCƏSİNDƏ ƏVƏZSİZ ROL OYNAYIR

Çin alimləri sübut etmişlər ki, çiçəklər təkcə estetik zövq predmeti deyildir; onlar, eyni zamanda, insan beyninin müalicəsində əvəzsiz rol oynayır

Alimlər bildirmişlər ki, nərgiz, novruzgülü, zəfəran, lavanda, krokus kimi çiçəklər bir sıra müalicəvi xassələrə malikdir.

Novruzgülünün tərkibindəki qalantamin maddəsi Alzheimer xəstəliyi nəticəsində yaranan yüngül və ağır dərəcəli ağılıkəməliyə, eləcə də beyin qan dövranının xroniki pozğuntuları zamanı faydalıdır. Belə ki, bu maddə orqanizmdə asetilxolinin qatılığını artırır. Asetilxolin neyronlardan gələn məlumatların ötürülməsinə görə məsuliyyət daşıyır.

Qalantamin nərgizin tərkibində də mövcuddur. Bu çiçəyin eyni zamanda xərçəng əleyhinə xassələrə malik olduğu güman edilir. Hazırda bu amilin doğruluğu çinli mütəxəssislər arasında fəal şəkildə müzakirə edilir. Eyni zamanda, Sidneydən olan alimlər müəyyən etmişlər ki, zəfəran görmə hüceyrələrinin elastikliyinə kömək edir və yenə də Alzheimer xəstələrində beyin işinə müsbət təsir göstərir.

Krokusa gəldikdə, alimlər tərkibindəki kolxisin sayəsində xərçəng və iltihabəleyhinə xüsusiyyətlərə malik olduğuna əmindirlər. Lavanda isə qorxu hissini aradan qaldırır, yuxusuzluqdan xilas edir, eləcə də ağrı və aqressivliyi azaldır. Eyni xüsusiyyətlərə südləyən gülü də malikdir. O, həm də beyin hüceyrələrini qocalmadan qoruyur.



GÜNƏŞ VANNASI ARTRİTDƏN XİLAS OLMAQ ÜÇÜN ƏN YAXŞI VASİTƏDİR

Günəş şüalarının bol olduğu ölkələrdə yaşayan adamlar oynaqlarda şiddətli ağrılarla müşahidə olunan revmatoid artritdən daha az əziyyət çəkirlər

Amerikalı alimlərin fikrincə, burada əsas ideya günəş şüalarının təsirindən yaranan D vitamininin orqanizmə müsbət təsir etməsindədir.

Revmatoid artrit xəstəliyi oynaqlarda şiş və güclü ağrılarla müşahidə olunur. Bu xəstəliyə daha çox qadınlar arasında rast gəlinir. Harvard Tibb Məktəbinin əməkdaşlarının qeyd etdikləri kimi, onlar qadınların iki qrupu üzərində müşahidələr aparmışlar. Təcrübə iştirakçılarının sağlamlıq vəziyyəti onların yaşadıkları yerdə ultrabənövşəyi şüalanmanın səviyyəsi ilə müqayisə edilmişdir. Məlum olmuşdur ki, ABŞ-ın ən günəşli hissələrində yaşayan və ən çox

günəş şüası qəbul etmiş qadınlar arasında artritdən əziyyət çəkənlərə günəş altında daha az vaxt keçirənlərə nisbətən 21 faiz az rast gəlinmişdir. D vitamininə gəldikdə isə onun dağınıq skleroz kimi başqa immun nasazlıqları ilə əlaqəsi olduğu müəyyən edilmişdir. Bu vitaminin immun hüceyrələrinə təsiri mümkündür. Hazırda D vitamininin immun sisteminin aqressiv hücumlarına cavab verməyə qadir olub-olmadığı üzrə laboratoriya tədqiqatları aparılır. Hələlik isə mütəxəssislər bu ağır oynaq xəstəliyindən xilas olmaq üçün yayda günəş altında 15 dəqiqə olmağı məsləhət görürlər.

MÜTƏXƏSSİSLƏR İNSAN BƏDƏNİNİ SOYUQDAN QORUYAN QIDALARI AÇIQLAMIŞLAR

Soyuq havalarda geyiləcək paltarlar qədər yeyiləcək qidalar da çox əhəmiyyətlidir



Soyuq havalarda mütəxəssislərin məsləhət bildiyi yeməklər yeyildiyi zaman, bədənin istiliyini saxlamaq mümkün olur.

Başda tut və üzüm doşabı olmaq üzrə digər doşab növlərinin də bədəni istiləndirərək, soyuqdan qoruduğunu bildiren mütəxəssislər, səhərlər evdən çıxmazdan əvvəl yarım çay stəkanı doşab içildiyi zaman bədənin soyuğa qarşı müqavimətinin artırdığını söyləmişlər. Zeytun və pendir də soyuqdan qoruyucu xüsusiyyətlərə malikdir. Mütəxəssislər, üşüməmək üçün qış aylarında qırmızı ət istehlakının artırılmasının lazım olduğunu da bildirmişlər.

YOQA PSIXİ POZĞUNLUĞU MÜALİCƏ EDİR

Aparılan son tədqiqatlar nəticəsində müəyyənləşdirilmişdir ki, yoqa fiziki sağlamlığı möhkəmləndirməkdən əlavə, həm də insanın idrakına müsbət təsir göstərir



Tədqiqatların müəllifi, doktor Murali Doraysvami bildirmişdir ki, 100 könüllünün üzərində aparılmış təcrübədən sonra yoqanın insan psixikasına müsbət təsiri aşkar edilmişdir.

Araşdırmalar nəticəsində alimlər sübut etmişlər ki, yoqa yüngül depressiyanı müalicə edərək psixikaya müsbət təsir göstərir, yuxu problemini aradan qaldırmağa kömək edir, psixi pozğunluğun şizofreniya kimi simptomlarından xilas edir. Alimlər tədqiqatları insan sağlamlığının

Döyüş meydanlarından dönmüş veteranların psixi sağlamlığının bərpası üzərində işləyən aparıcı dünya klinikalarında artıq çoxdandır ki, yoqadan müalicə vasitəsi kimi istifadə edilir. Hərbi konfliktlərdə iştirak edən böyük dövlətlərin ordularında zədədən sonrakı stress pozğunluğunun müalicəsində yoqadan istifadə olunur.

Tədqiqatçılar hazırda yoqanın psixi pozğunluğu olan milyonlarla insana müsbət təsiri ilə bağlı əllərində xeyli sübutun olduğunu təsdiq edirlər.

QIZIL NANOHISSƏCİKLƏR: QEYRİ - TOKSİK MÜALİCƏ ÜSULU

Nanotexnologiyalarda qızılın tətbiqindən söhbət gedəndə bir qayda olaraq hamı elektronikanı düşünür...

Lakin tezliklə qızıl nanohissəciklərdən təbabətdə dərmanların bilavasitə orqanizmin hüceyrələrinə "çatdırılması", xərçəng kimi xəstəliklərin aşkara çıxarılması və müalicəsi üçün istifadə etmək mümkün olacaqdır.

ABŞ-ın Şimal-Qərb Universitetinin tədqiqatçıları qızıl nanohissəciklərdən xərçəngin B-hüceyrə limfoması kimi yayılmış formasının müalicəsi üçün istifadə etmişlər.

İki tibb elmləri doktorunun – Şad Takstonun və Leo Qordonun araşdırmalarını təqdim edən məqalə tezliklə "ABŞ Milli Elmlər Akademiyasının əsərləri" jurnalında dərc olunmuşdur.

Bu alimlər təsdiq edirlər ki, "yaxşı xolesterin" adlandırılan yüksək sıxlıqlı lipoproteinlə (YSLP) qidalanan B-hüceyrə limfomasının qidasına YSLP əvəzinə qızıl nanohissəciklər əlavə etməklə onu aldada bilirlər. Sevimli qidasından məhrum olan limfoma hüceyrələri aclıq çəkməyə başlayır və nəticədə məhv olur.

BADAMIN FAYDASI

Mütəxəssislər badamın ən vacib beş faydasını müəyyənləşdirmişlər

Zülal, dəmir və kalsium ilə zəngin olan badamın faydaları saymaqla bitmir. Mütəxəssislər badamın ən əhəmiyyətli beş faydasını müəyyənləşdirmişlər. Onlar aşağıdakılardır:

- hamilə qadınların südünü artırır və körpələrin inkişafına kömək edir;
- tərkibində olan yağlar çəkinin azalmasını asanlaşdırır və insanda toxluq yaradır. Çiy, duzsuz və qovrulmamış olanı seçsəniz daha faydalı olar;
- bədənin və zehnin yorğunluğunu aradan qaldırır, böyrək və reproduktiv yollardakı iltihabları yox edir;
- bədəndə daş əmələ gəlməsinə mane olur;
- tərkibində olan yağ turşuları və fermentlər ürək və damar xəstəliklərindən qorunmağı da təmin edir.

