

## ХОРОШИЕ НОВОСТИ



### Смех вместо анальгина

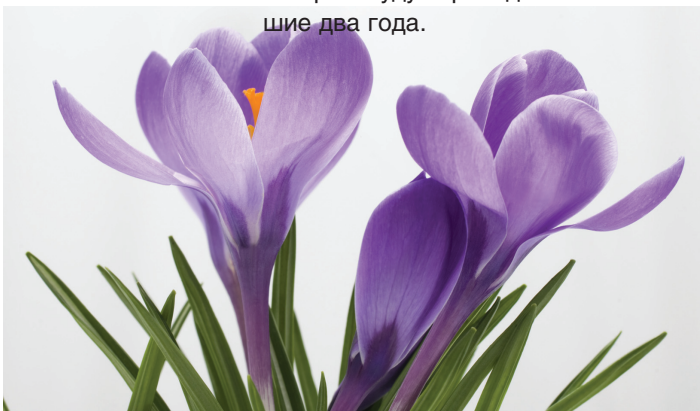
Доказано – чтобы ослабить боль, нужно смеяться. Недавно такое заявление сделали ученые из Оксфордского университета, понаблюдав за пациентами, страдающими от разных болевых ощущений. Желаящим было предложено просмотреть смешные видеоролики. Пятнадцать минут смеха на 10% повысили болевой порог экспериментальной группы. Но самым эффективным оказалось обезболивание

от примитивных анекдотов и плоских шуток. Причина положительного результата смехотерапии – в высвобождении организмом во время смеха эндорфинов – химических соединений, обладающих в том числе и обезболивающим эффектом. Ученые пришли к заключению, что именно эндорфины вызывают чувство эйфории и притупляют боль в момент, когда воздух во время смеха выходит из легких.

### Шафран удивил и порадовал

Кто бы мог подумать, что веточка шафрана в скором времени станет серьезным оружием в борьбе с раковыми опухолями! Противораковые свойства экстракта этого растения совсем недавно обнаружили британские ученые, создавшие на его основе новый препарат, который начинает действовать, вступив в реакцию с химическим веществом, выделяемым раковой опухолью.

Тестирование нового лекарства воодушевило его создателей. Подопытные мыши с диагнозом «рак» после курса лечения выздоравливали в 50% случаев без каких-либо побочных действий на здоровые ткани. Теперь дело за клиническими испытаниями, которые будут проводиться в ближайшие два года.



### Чернослив укрепляет позиции

Тому, кто каждый день лакомится черносливом, переломы и хрупкость костей не страшны. В этом уверены ученые из Флоридского университета. Девяносто женщин, достигших возраста менопаузы, исследователи разделили на две группы: одна ежедневно жевала сушеные яблоки, а вторая – чернослив. Одновременно с сухофруктами все участницы принимали препараты, в которые входили кальций и витамин D. В конце исследования провели сравнительный тест, и оказалось, что костная ткань стала более плотной у группы, употреблявшей чернослив. Если бы поклонниц чернослива обследовали еще и стоматологи, наверняка они бы порадовались состоянию их зубов. В том, что чернослив идет на пользу нашим челюстям, после долгих наблюдений за пациентами убедился руководитель кафедры фармацевтики Национального автономного университета Мексики Хосе Фаусто Риверо. Ученому удалось выделить из этого сухофрукта химический компонент, имеющий чудесные антибактериальные свойства, которые препятствуют размножению вредных микроорганизмов и беспощадно расправляются с бактериями, вызывающими заболевания зубов, полости рта и способствующими появлению зубного камня. Конечно, чистку зубов черносливом не заменишь, но включить его в свое недельное меню однозначно стоит.

## Неожиданные эффекты горького перца



Невероятно, но факт: горький перец, который обжигает язык от одного прикосновения к нему, способен снимать боль и воспалительный процесс в горле. Конечно, лечебный эффект дает не жевание красного огненного стручка (делать это «ПМ» настоятельно не рекомендует!), а лекарственные препараты, содержащие один из его компонентов – алкалоид капсаицин. Именно он безжалостно жжет

и печет, придает блюдам остроту, и он же при длительном контакте с воспаленной областью умиряет боль и гасит огонь воспаления. Ведь, собственно, от чего болит горло? Вирус, виновник заболевания, проникнув в носоглотку, разворачивает бурную деятельность, в итоге раздражаются рецепторы нервных окончаний горла – появляется хорошо знакомая боль при глотании и ощущение жжения. И тут появляется капсаицин! При первом контакте алкалоид-спасатель еще больше раздражает нервные рецепторы, боль ненадолго усиливается, но при повторном воздействии этого вещества чувствительность нервных окончаний теряется, неприятные ощущения уходят, уменьшаются отек слизистой, покраснение, затруднение при глотании. Болезнь отступает. Вот почему препараты, содержащие капсаицин, например, Тонзипрет, рекомендуется применять повторно через небольшой промежуток времени.

## Миру – жир!

Мода на обезжиренные йогурты бесполезна для беременных женщин. Таков результат исследования, в котором изучалось влияние питания будущих мам на здоровье их детей. Обнаружили, что к 7 годам малыши, чьи мамы во время беременности отдавали предпочтение обезжиренным йогуртам, на 60% чаще болели астмой или аллергическим ринитом.

Ученые считают, что полученный результат нельзя относить лишь к статистической погрешности, поскольку в исследовании участвовали более 70 тыс. женщин. Тем не менее исследователи из Гарвардской школы здравоохранения удивлены такому результату и считают, что необходимо получить дополнительные подтверждения. Если обезжиренный йогурт действительно окажется фактором риска для здоровья ребенка в будущем, причина кроется, скорее всего, в отсутствии в этом продукте жирных кислот, обладающих защитными свойствами.



## Полное лукошко витамина D

Съел гриб – пополнил запасы витамина D. К такому выводу пришли специалисты Международной научной компании по вопросам питания, здоровья, фармацевтики, агро- и биотехнологий. Отныне лесные обитатели пополнили традиционный список источников этого витамина – солнечные ванны, витаминизированное молоко и пищевые добавки. Более того, выяснилось: если грибы оставить на некоторое время на солнце, содержание в них витамина D увеличивается в 7 раз! Речь идет о грибах, выращиваемых в промышленных масштабах. Их полезно подержать на солнышке как до срезания, так и после. Доказано, что в шампиньонах, которые обычно выращиваются в темноте (чтобы сохранить их белизну), ультрафиолет увеличивает концентрацию витамина D в 100 раз.

Подготовила **Галина Зуева**