Зевота заразительна и для гепарда

Интересный факт: почти все позвоночные — от рыб до шимпанзе — зевают. Зевота для человека (до 60%), как и для обезьяны (до 33%), заразительна, для собак — до 72%! Чаще всего в ответ начинают зевать люди, которым небезразличны чувства других. Зевок в ответ — ты этому человеку симпатичен. Каждый зевает несколько раз в день. Но непрерывное зевание может закончиться вывихом челюсти. Некий француз постоянно зевал в течение часа — в итоге почти 500 зевков.Почти каждый второй испытывает облегчение и удовольствие от зевоты, так как при этом снимается мышечное напряжение.

Вы еще не начали зевать?

Витамин С — никогда о нем не забывайте!

Интересный факт: у кошек витамин С синтезируется из глюкозы в их организме. Налили им молока — и витамин С ваш любимец получил. Для человека такой прелести нет: ежедневно витамин С надо получать извне. Конечно, можно принимать синтетический витамин С. Витамин С постоянно расходуется в ходе сложных реакций в организме человека. Больше всего витамина С содержит барбадосская вишня и шиповник. Почти суточная доза — в одном киви, но находится витамин С прямо под шкуркой киви, поэтому киви надо есть со шкуркой. Она действительно имеет кисловатый вкус. Ведь витамин С — водорастворимая аскорбиновая кислота. Красный перец, петрушка, цитрусовые, черная смородина, капуста, особенно квашеная — источники витамина С. Витамин С очень легко разрушается. Не переносит температуру свыше 60 градусов.

Неужели Людовик 16 погиб из-за кусочка сыра?!

Королем сыров считается пармезан

Интересный факт: выдержанный сыр созревает пару лет, молодой — три-четыре месяца. Сегодня в мире насчитывается более четырех тысяч сортов сыра. К сырам с белой плесенью относятся только два вида сыра. Сыр пармезан можно выдерживать около десяти лет. Поэтому в Италии он ценится наравне с винами и даже недвижимостью. Под него даже некоторые банки дают кредит. Сыр камамбер раскрывает свой тонкий вкус за несколько дней до окончания сроков годности. Но позже этой даты сыр камамбр есть нельзя. Однажды Сальвадор Дали попробовал камамбер, и это произвело на него такое впечатление, что он создал картину «Утекающее время».

Сыр бри имеет привкус лесных орехов или грибов

Во время народной революции в конце 18 века французский король Людовик ХVI был вынужден спасаться от толпы. Дорога была каждая секунда. Но на пути монарха оказалась молочная ферма, где делали лучший в стране бри. Королю так захотелось отведать любимого лакомства, что он, позабыв об опасности, приказал повернуть в направлении фермы. Пока король дегустировал сыр, его догнала разъяренная толпа. Людовика схватили и позже обезглавили. В сыре белка больше, чем в мясе. Это делает его одним из самых питательных продуктов. В зрелых сырах содержится дрожжевая флора. Она может заменить содержащиеся в кишечнике полезные бактерии. Сыровары сравнивают процесс рождления сыра с возникновением жизни на Земле. Как на Земле возникли тысячи существ, так и под рукой сыровара появляются тысячи сортов сыра. А кто попробовал их все, может считать себя счастливым человеком.

Самые интересные и удивительные факты о сахаре!

И почему мы так любим сахар?

Интересный факт:

Франсуа Рабле надо было срочно уехать из Лиона в Париж. Он оставил в гостинице пакетик с надписью «Яд для короля». Писателя схватили и доставили к Франциску. Яд оказался сахаром, который Рабле тут же выпил со стаканом воды.

Специалисты утверждают:

— Россия — третья страна в мире по ожирению детей;

Коварство газированных напитков

— дети, которые сладко завтракают и сладко перекусывают в течение дня, легкая добыча наркоторговцев;

— современный человек съедает за год около сорока килограммов сахара;

— в одной столовой ложке кетчупа — чайная ложка сахара, а в о,5 литра колы — около 18 кубиков;

— чем больше сахара в пище,тем больше морщин на лице;

— ксилит, сорбит — наиболее безопасные заменители сахара, а сахарин — самый опасный.

Хотите узнать интересные факты о гриппе?

Есть страшный паразит, который может напасть на любого в любой точке планеты. Это глобальный убийца. Вирус гриппа. Большинство из нас несколько раз болели гриппом и благополучно поправились. Но некоторые его штаммы смертельно опасны. Вирус гриппа передается обычно, когда больной кашляет или чихает, а здоровый вдыхает эти капельки. Ежегодно гриппом болеет до миллиарда человек по всему миру. Несколько сот тысяч умирает. Только в Соединенных Штатах каждый год умирает 30 тысяч человек.

Вирус гриппа

Внутри организма вирус начинает размножаться. Иммунная система производит антитела, обезвреживающие вирусы. Антитела раздражают нервные волокна, заставляющие человека чихать и кашлять. При этом вирусы выводятся из организма. Как только этот вирус покидает человека, иммунная система создает «клетки памяти», которые в будущем смогут распознать данный вирус и защитить его от инфекций. Но некоторые вирусы могут перехитрить такие «клетки памяти», постоянно меняя свою структуру. Ежегодно появляются новые штаммы вируса гриппа. Самым страшным в истории человечества оказался «испанский грипп» в 1918 году. Он унес жизни 50 миллионов человек.

Птичий грипп. Возможно, самая большая опасность идет для человека от животных. Вирус гриппа живет в сотнях миллионов птиц во всем мире. Птицы мигрируют на большие расстояния. Они способствуют появлению новых штаммов вируса гриппа. Два вируса обмениваются внутри животного и в результате появляется новый мутированный вирус. К этому новому вирусу у человека нет иммунитета. Лучшая защита — ежегодная вакцинация. Иммунная система распознает элементы вакцины как противника и начинает вырабатывать антитела для уничтожения вирусов, а также «клетки памяти». Когда в организм попадает настоящий вирус, «клетки памяти» распознают его благодаря белковой вакцине и нейтрализуют вирус прежде, чем он может причинить вред.

Хотите узнать новые факты о сохранении своего здоровья?

Болезнь и здоровье с точки зрения Востока

Заболел — потерял время, деньги, здоровье. Молодые бездумно транжирят свое здоровье. Все оставляют на завтра. Каждая болезнь имеет свою причину и свой способ лечения и даже своего врача. Другой подход — болезни разные, а причина одна. Насморк и отит — из-за больных зубов. Для древних целителей наш организм — единство пяти элементов. Воды, дерева, огня, земли, металла. В организме все строго пропорционально: если равновесие потеряно, заболевает весь организм. На Востоке не лечат отдельные органы. Лечат человека, восстанавливая его жизненные силы. Такой способ лечения требует и времени и значительных усилий и врача и пациента.

Гомеостаз и здоровье

Клетка — единица жизни на Земле. Клетки умирают рано. В этом причина, почему не все умирают от старости. Болезнь начинается с одной клетки. Но пройдут годы, пока человек почувствует, что он болен. К этому моменту начнутся необратимые процессы. Организм находится в состоянии динамического равновесия — гомеостаза. Равновесие хрупкое, его легко нарушить — резкое изменение условий. Вкусный шашлык, пара коктейлей, бессонная ночь — для нас это норма. А постоянство внутренней среды уже нарушено. Равновесия нет.

Гомеостаз сегодня

Химическое равновесие не менялось с тех пор, как человек появился на Земле. За сотни тысяч лет клетки человека привыкли жить и работать именно в определенном химическом постоянстве. Какие-то двести лет изменили наш мир до неузнаваемости. Ежегодно в воду и воздух попадает десятки тысяч веществ, не существовавших в природе ранее. Токсины легко проникают в нашу кровь и в органы. Внутри происходят необратимые изменения.

Токсины и здоровье

В промышленных центрах России и Казахстана количество токсинов растет в геометрической прогрессии. Это видно даже по снегу, который лежит здесь полгода. Если вы мало двигаетесь, то где вы бы не жили, свою долю токсинов вы получили, если у вас периодически бывает запор. Токсины везде — в лекарствах, в пище, даже в самом хорошем вине. Они уже внутри нас. Любите стейки? За сутки из непереваренного мясного белка при участии гнилостных бактерий кишечника образуется и поступает в кровь столько аммиака и нитратов, сколько вы за год не съедите с самой загрязненной свеклой или морковью. Покалывает печень после застолья? Это токсичные желчные кислоты проникают в клетки вашей печени.