

РЫБИЙ ЖИР С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Все началось с гренландских эскимосов. В семидесятых годах прошлого века экологи уже получили достаточное влияние и начали совать нос в их дела. И очень быстро выяснили, что эскимосы тоннами поедают морепродукты и редко страдают ишемической болезнью сердца. Оказалось, что все дело в омега-3 жирных кислотах из рыбьего жира. Понятно, что всему остальному миру тоже захотелось поддержать свои сердца полезными кислотами.

Обычным людям не понравились бы маринованные тюлени, поэтому остановились на рыбьем жире в капсулах. Поскольку это продукт питания, то его торжественно объявили полезным для здоровья нашего сердца, но с поправкой, что жестких научных обоснований еще не получено.

Эта история мне напоминает фрукты и овощи, которые точно повышают иммунитет людям, но так до сих пор и «не получили научного обоснования».



В случае с рыбьим жиром есть несколько проверенных эффектов позитивного воздействия на здоровье.

1. Омега-3 жирные кислоты из рыбы **снижают у нас в крови уровень триглицеридов**. Не холестерина, а буквально жира. Это полезно.

2. Рыбий жир слегка **снижает артериальное давление**. Причем — всем. Сильнее всего он его понижает тому, у кого уже есть нелеченая артериальная гипертония. Считают, что это связано с оксидом азота, который расширяет периферические сосуды.

3. Жирные кислоты из рыбьего жира слегка **снижают частоту сердечных сокращений**. Что-то примерно на полтора удара в минуту. Это дело изучали, и оказалось, что жирные кислоты буквально действуют на электрическую активность клеток сердечной мышцы. Лично меня этот факт немного напрягает. Не нравится мне идея, что рыбий жир будет пропитывать мое сердце и заставит его биться реже, чем обычно (у меня и без того пульс 50). В принципе, рыбий жир хорошо влияет на работу сердца.

4. В обычном количестве до 4 граммов в сутки омега-3 жирные кислоты из рыбьего жира никак не влияют на кровь. В больших количествах появляются всякие странности вроде удлинения времени кровотечения, но серьезного вреда от этого не замечали.

Рыбий жир путешествует в нашей крови в виде триглицеридов, попадает в печень и отправляется в переработку. Через несколько дней он встраивается в мембраны разных клеток и полностью растворяется в нашем организме. Есть мнение, что омега-3 жирные кислоты не просто встраиваются в мембраны клеток, но и заставляют их по-другому работать. А еще они могут хозяйничать внутри клеток и даже как-то влиять на активность каких-то генов. После прекращения приема рыбье-

СОДЕРЖАНИЕ

Почему на холоде мы потеем	4
Почему от холода болят уши	6
От холода действительно может болеть горло	8
До чего доводит крапивница от мороженого	10
Купание в холодной воде	12
Почему на холоде случается бронхоспазм	14
Отек легких от холодной воды	16
Почему на холодном ветру перехватывает дыхание ...	18
Как согреться в холодной квартире	20
Как безопасно выпивать на холоде	24
Сквозняки и закаливание: мифы и реальность	26
Температура воды, венозная недостаточность и варикозное расширение вен	27
Когда продуло шею	31
Почему не надо смешивать снег с солью и совать туда больные руки	33
Правда ли, что при поедании мороженого замерзает мозг?	35
Проглотить лед, чтобы перейти пешком пустыню ...	37
Можно ли с жары резко нырять в холодную воду?	40
Почему на жаре отекают руки и стопы	43
У кого в июле начинают болеть суставы, а у кого на жаре все проходит	45
Васкулит, связанный с физической нагрузкой	50
Как помочь пожилым людям пережить жару	52

Какую температуру тела считать нормальной.....	54
Почему пирогены повышают нам температуру тела	60
При какой температуре и влажности должен спать простуженный человек	63
Какие бывают увлажнители воздуха.....	66
Как почистить увлажнитель	70
Как выбирать увлажнители.....	76
Деминерализованная вода влияет на здоровье.....	79
Можно ли пить дождевую воду?.....	82
Когда дышать вредно для здоровья	84
Как озон влияет на здоровье	86
О вреде курения — в деталях.....	90
Почему старые люди умирают в больнице?.....	97
Как понять, что у пожилого человека началась инфекция?.....	102
Пневмония: как ее увидеть и откуда она берется.	106
Почему от алкоголя течет из носа, а от перегара бывает воспаление легких	111
Алкоголь при кашле и куриный бульон при простуде: что общего	114
Кашель от лекарств и какая от него польза.....	118
Рефлекс из уха, запускающий кашель, и кашлевая ауторегуляция	121
Нам всем нужен кашель.....	124
Как и от чего выделяется слизь.....	126
Вред от слизи в кишечнике.....	130
Идея дырявого кишечника	133

Какое бульканье в животе можно считать нормальным	136
Как правильно слезать с мочегонных и слабительных	139
Почему случается избыточный бактериальный рост в кишечнике	142
Алкогольная болезнь печени	147
Почему пьющий человек худеет: запавшие виски и прочие признаки	150
Какая польза от медвежатины, барсучатины и бобрятину	153
Рыбий жир с точки зрения современной медицины	155
Как рыбий жир влияет на гены	158
Усиливают ли растительные масла воспаление	160
Могут ли в жировой ткани накапливаться токсины	163
Метаболический синдром и что в нем неправильно понимают	166
Как быть жирным, но здоровым	168
Как гормоны сытости заставляют нас есть еще больше	170
Что будет, если съесть все больше и больше рафинированной пищи?	172
Как правильно измерить себе пузо	174
Повышенное внутрибрюшное давление	177
Можно ли пересадить жир в другое место	180
Стволовые клетки из жира	182
Ценный бурый жир	185

Плохой жир, который вырастает в сердце	188
Горячие молодые сердца	190
Сердце и голод	191
Если начать резко отъедаться после голода, то можно повредить себе сердце.....	193
Почему от сахара повышаются печеночные ферменты	199
Низкоуглеводная диета.....	202
Повышается ли холестерин на кетогенной диете....	204
Откуда в крови берется глюкоза, если мы ничего не едим.....	206
Ацетон у детей	208
Спортсмены, карнитин и «Милдронат».....	211
Какая польза от среднепочечных триглицеридов.....	215
Что из лимфоузлов выходит в кишечник.....	218
Откуда берется лимфа и куда она течет	220
Как правильно чистить лимфу.....	223
Как жить с лимфедемой.....	225
Как массаж может навредить сердцу.....	227
Бывают ли от массажа метастазы	230
Как отличить обычные увеличенные лимфоузлы от метастазов	232
Как понять, что шишка под кожей похожа на опухоль.....	236
Что такое золотуха.....	238
История про то, как увеличились лимфоузлы в паху	240
Может ли инфекция уползти в живот?.....	242