

Бекки Холмэн (Becky Holman)

## АСПИРИН ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА



**Е**жедневный прием детского аспирина является стандартной рекомендацией для людей с повышенным риском возникновения сердечного приступа или инфаркта. И вот теперь стало известно, что данное болеутоляющее средство также обладает способностью предотвращать рак. В апрельском номере журнала Bottom Line Health за 2011 год рассказывается об опубликованном в журнале The Lancet исследовании, которое демонстрирует, что «у регулярно принимающих аспирин людей существенно снижается риск смерти от рака – в некоторых случаях снижение доходит до 58%». В публикации также упоминается, что аспирин улучшает состояние предстательной железы и может снизить риск развития болезни Альцгеймера. А в случае с профилактикой рака «он подавляет эффекты фермента циклооксигеназа-2 (COX-2), который провоцирует вызывающие рак клеточные повреждения». **IM**

Бекки Холмэн (Becky Holman)

## КОЖА

### Сила блеска

**Б**одибилдеры знают, что мышцы выглядят больше и отчетливее при загорелой коже. Один из способов усилить этот золотистый оттенок – это морковь (нет, не нужно втирать ее в кожу, ее нужно есть). Согласно апрельскому номеру журнала Health за 2011 год, недавнее опубликованное в журнале Evolution and Human Behavior исследование показало появление «здорового блеска» у тех, кто потреблял много моркови и других овощей, содержащих каротиноидные пигменты. **IM**



Бекки Холмэн (Becky Holman)

## ПОЛЬЗА КОФЕ



**В**ы уже наверняка читали, и знаете, обо всех полезных свойствах зеленого чая. Что ж, как пишет январский номер журнала Better Nutrition за 2011 год, кофе обладает большей силой в борьбе с болезнями и имеет больше антиоксидантов, чем любой чай, - об этом свидетельствуют результаты научных исследований. Кроме того, кофе значительно снижает риск развития диабета, рака кишечника и болезни Паркинсона. Ученые также утверждают, что по сравнению с другими напитками, зеленый чай обладает небольшим преимуществом в плане сжигания жира, однако, если учитывать более высокое содержание кофеина в кофе, это заявление можно считать весьма спорным. **IM**

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD

MUSCULAR  
DEVELOPMENT



[musculardevelopment.ru](http://musculardevelopment.ru), [sportservice.ru](http://sportservice.ru), ОПТ: (499) 968-6240