**Ученые определили, как мозгу удается избавляться от метаболического «мусора»**

Ученые сразу из нескольких университетов выявили неизвестный для науки механизм, при помощи которого мозг «избавляется» от «мусора». Стоит заметить, что в человеческом организме каждый орган производит «мусор» и **мозг** не стал исключением. Естественно, что процесс удаления продуктов обмена веществ также важен, как и процесс доставления питательных веществ в ткани. В общем, избавляться от физиологических «отходов», человеческому организму помогает **лимфа**. Но **лимфатическая система** на мозг не распространяется.

На протяжении долгого периода времени, ученые пытались определить механизм, при помощи которого мозг человека избавляется от «отходов». Оказалось, что в данном случае используется специальная система, выводящая из мозга ненужные вещества смывая их с поверхности сосудов в буквальном смысле этого слова.

Интересно, что еще 30 лет назад, биологи выдвигали предположение, что полную очистку мозга человека производит **спинномозговая жидкость**. Эта жидкость сначала вкачивается в **черепную коробку**, а затем выводится из нее, но уже с продуктами **метаболизма**. В наши дни, исследователи провели свои эксперименты на мозге грызунов применяя современные инструменты. Наблюдения показали, что спинномозговая жидкость протекает по трубообразным белковым образованиям, которые окружают **кровеносные сосуды** головного мозга. Именно эта жидкость и уносит все ненужные продукты метаболизма.

Проанализировав результаты наблюдения, получилось, что без наличия, так называемой, белковой «канализации», мозговой «мусор» удалялся на 70% медленнее.

Исследователи надеются, что результаты проведенного ими исследования помогут бороться с заболеваниями типа болезни Альцгеймера.
 Подготовлено по материалам [Рекомпилятор](http://sbio.info/go.php?url=http://www.yodda.ru/news/13668/)

**Ученые определили для чего нужен аппендикс**

Американские специалисты обнаружили, что аппендикс, который ранее считался бесполезным и даже проблемным органом, играет важную роль в иммунной системе человека.

Такое заявление сделали хирурги и иммунологи медицинской школы Университета Дьюка в США. В течение многих лет этот орган считался лишним и никто не мог понять какую функцию он выполняет. По теории американских докторов, роль аппендикса в организме связана с количеством бактерий, населяющих пищеварительную систему. В организме обычного человека микробов больше, чем клеток. Большинство из них приносят пользу, помогая переварить пищу. Но иногда бактерии в кишечнике погибают в результате различных болезней, в частности от холеры и дизентерии.

Функция аппендикса состоит в том, чтобы обновить популяцию полезных микробов, передает «[AP](http://www.ap.org/)». По словам автора исследования хирурга Билла Паркера, аппендикс играет роль «безопасного дома для бактерий». Как отметил хирург, его месторасположение подтверждает эту гипотезу: он находится ниже толстой кишки, в тупике по пути движения пищи и микробов.

Источник : [www.kp.ua](http://www.kp.ua)

**[Держим форму, готовим организм к осени](http://www.justlady.ru/articles-134876-derzhim-formu-gotovim-organizm-k-oseni)**

Не каждый человек в силах заменить осень жарким солнцем, а рабочий день приятным отдыхом. Однако вот создать щадящий режим в своей жизни самостоятельно, который будет способен поддержать вашу энергию, вы в силах.

Ежедневный гигиенический минимум здорового человека составляет 15-20 тысяч шагов. Данная [норма](http://www.justlady.ru/articles-145109-kak-uznat-normu-vesa) включает в себя: передвижение по квартире, дорогу на работу, ходьбу по лестнице. К этому следует добавить одну активную пешею прогулку, рассчитанную на 1 час.

При этом в осенний период, который связан с длительным сидением либо стоянием на одном месте, очень эффективна утренняя разминка-гимнастика. Следите за гигиеной движений, когда занимаетесь зарядкой. При этом любое мышечное напряжение чередуйте с расслаблением или переменой положений.

Избегайте диет, особенно краткосрочных - после них вы все равно наберете обратно свои сброшенные килограммы.

Обязательно съедайте каждый день хотя бы по одному яблоку и разжевывайте все его зернышки. Ведь в зернышках одного яблока содержится дневная норма йода. Больше употребляйте свежих [продуктов](http://www.justlady.ru/articles-124750-narodnye-sredstva-dlya-pohudeniya). Сырые овощи должны быть включены в ваше ежедневное меню.

Сходящий [загар](http://www.justlady.ru/articles-147412-kak-poluchit-rovnyy-zagar) оставляет после себя омертвевшие клетки кожи, которые если не удалять, будут зашлаковывать вашу кожу.

Очистить поры от ороговевших клеток кожи помогают различные скрабы и самомассаж. Ежедневно, после душа помассируйте ладонью все тело, при этом скатывая крупинки "размоченной" кожи. Такая процедура активизирует кровообращение, а также удалит отмершие клетки.

**Липецкие экологи получили главный приз конкурса - "Хрустальная биосфера"**

4 июня в Москве в Президентском зале Президиума Российской академии наук состоялась церемония вручения Национальной экологической премии, в которой принял участие начальник управления экологии и природных ресурсов Липецкой области Василий Соколов. Ему был вручен сертификат победителя и главный приз конкурса - "Хрустальная биосфера".

В конкурсе "Национальная экологическая премия" приняло участие более 150 природоохранных проектов, реализованных в различных регионах нашей страны.

Номинация "Экологическая культура и СМИ" была учреждена на конкурсе впервые. Первый раз представили на суд жюри такого уровня свои наработки и липчане.

В проекте "Распространение актуальной и достоверной информации о состоянии окружающей среды и формирование экологической культуры населения Липецкой области" специалисты управления изложили свои методы работы с радио, телевидением, Интернетом с целью информирования населения области о состоянии окружающей среды в регионе. В проекте также фигурировала информация об издании полиграфической продукции, проведении семинаров и других способах формирования экологической культуры населения. Жюри было поражено тем, что в нашей области пропаганда защиты окружающей среды не ограничивается каким-то одним СМИ, а представлена системно. Предприятия стали строже следить за соблюдением экологических норм. Кроме того, в Липецкой области постоянно совершенствуется природоохранное законодательство.

