

Хроническая усталость стала постоянным спутником современного человека. Это связано с резким ускорением ритма жизни и увеличением умственной и психологической нагрузки на человека. Американские доктора дают несколько простых советов, которые помогут вам «подзарядить батарейки» и справиться с усталостью.

Как победить усталость

ДВИЖЕНИЕ

Активно двигайтесь в течение дня: даже 15-минутная прогулка увеличит приток кислорода к органам и мозгу, наполнит вас энергией и усилит выделение гормонов, подавляющих депрессию.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Если вы думаете о том, насколько вы изнурены, это только усилит чувство усталости.

ДНЕВНОЙ СОН

Непродолжительный сон придаст вам бодрости. Но если вы проспите более получаса, организм войдет в фазу глубокого сна. Если прервать ее, вы будете чувствовать себя не отдохнувшим, а разбитым и не сможете продолжать нормальную активность в остаток дня.

НЕБОЛЬШОЙ СТРЕСС

Ровная жизнь без приключений чревата монотонностью и отсутствием мотивации. Естественно, что слишком большой стресс выбьет вас из привычной колеи,



но человеку необходимо определенное количество стрессов, чтобы жизнь стала полноценной. Вы можете искусственно вызывать такой стресс, который будет стимулировать, а не подавлять вас. Например, отправьтесь в небольшое путешествие.

ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ НОС

Удивительно, но неправильное дыхание может стать причиной усталости. Люди, которые дышат

неглубоко, быстрее утомляются. Так происходит, когда дышат через рот. Старайтесь дышать глубоко через нос — так, чтобы в процессе вдоха-выдоха участвовала вся диафрагма.

ВНУТРЕННЯЯ

ГАРМОНИЯ

Медитация — действенный и доступный способ борьбы с утомлением. Включите негромкую музыку, лягте на диван и рас-

слабьтесь, вспомните приятные моменты вашей жизни. При хронической усталости доктора советуют заниматься подобной медитацией хотя бы 20 минут в день.

ОБСТАНОВКА

Если вашим глазам не хватает красок, вы будете утомляться быстрее: внесите в кабинет, где работаете, больше красок. Известно, что красный цвет помогает вам чувствовать себя увереннее, зеленый вносит покой и безмятежность, а коричневый создает атмосферу дружелюбия.

ФИЗКУЛЬТУРА

Выполнение даже простейших физических упражнений, таких, как утренняя гимнастика, помогает организму переносить как физический, так и эмоциональный стресс. Какие бы упражнения вы ни решили начать делать, начинайте постепенно.

ОТДЫХ ПЕРЕД СНОМ

Откажитесь от активной деятельности поздно вечером. Напряженная работа после 9 часов вечера может вызывать нарушения сна.

ПОХУДАНИЕ

Избыточный вес способствует утомляемости, однако не следует расставаться с лишними килограммами поспешно. Резкое сокращение калорий и витаминов сделает вас вялым и неспособным противостоять напряженному ритму жизни.

ТВОЙ ОБРАЗ



С ароматом ПО ЖИЗНИ

Почему нам нравятся одни духи, а не другие? Возможно, дело в привычке. А может быть, это не просто аромат, а образ жизни, стиль и настроение. Парфюм как бы становится частью нас самих. Он может утешить, вылечить, помочь сделать правильный выбор и даже изменить нашу жизнь. Вот только правильно подобрать духи — наука непростая.

Выбор духов зависит от многих факторов: специфического аромата вашего тела, ощущения аллергического или психологического дискомфорта, которое может возникнуть при пробе аромата, стиля одежды и макияжа, типа внешности, возраста, обстоятельств, для которых необходимы духи, вашего эмоционального состояния, времени года и много другого.

Поэтому, если вы отправились в парфюмерный магазин, возьмите на заметку эти советы.

- Не вдыхайте аромат прямо из флакона: концентрированный запах и аромат на вашей коже — абсолютно разные вещи.

- Не пробуйте сразу несколько ароматов (максимум три-четыре), потому что нос перестанет работать.

- Если вам активно не понравился аромат, но консультант его расхваливает, не поддавайтесь на уговоры.

- Если аромат понравился, но вы колеблетесь, купите сначала пробник. За это время вы поймете, подходит вам запах или нет.

- Будьте осторожны при выборе кислых и горьких ароматов, если у вас повышенное потоотделение.

- Объективно отнеситесь к своему возрасту и стилю. «Примерьте» аромат и представьте себя с ним в разных жизненных ситуациях.

- Не бойтесь пробовать новые ароматы: насильно что-то купить вас все равно не заставят, но, возможно, вы найдете среди непривычных духов вашего нового фаворита.

- Не покупайте сгоряча тот аромат, которым с удовольствием пользуется ваша подруга: на разных женщинах духи пахнут по-разному.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Сережки у крошки?

Многие молодые мамы стремятся проколоть уши детям в раннем возрасте (до 3 лет), но они забывают, а порой и не знают, что в ушной раковине расположена масса точек, связанных с внутренними органами.

Большинство родителей, чьи дочери с младенчества щеголяют в серегах, объясняют свое решение просто: это красиво. А ведь самое главное, о чем надо помнить, прежде чем проколеть ушки ребенку: как это отразится на его здоровье. Речь идет не об элементарной гигиене и стерильности инструментов во время процедуры прокола и уходе за заживающей ранкой. Речь идет о большем... Итак, стоит ли прокалывать уши в раннем возрасте?

ВАЖНЫЕ ТОЧКИ

Ухо является мощной акупунктурной системой, реагирующей на работу внутренних органов.

В центре мочки уха, где обычно делается прокол и вдевается сережка, находится так называемая точка глаза, отвечающая за близорукость, глаукому и конъюнктивит. Несмотря на то, что активные точки на мочке уха занимают очень маленькую площадь — 1 — 2 кв. мм, попасть в них и тем самым повлиять на здоровье не составляет труда. Реакция организма при длительной стимуляции уха инородным телом совершенно непредсказуема. Золото, серебро — металлы, обладающие определенными химическими свойствами. Так что, продев золотую сережку через точку глаза, можно или улучшить состояние здоровья малыша, или, наоборот, навредить ему.

ГДЕ И КОГДА?

Если вы все же решили проколоть вашей дочери уши, подойдите к этому вопросу серьезно. Прокалывать уши можно только в специализированном косметическом кабинете, где работают опытные квалифицированные специалисты и есть гарантия полной стерильности инструмента. Это поможет в дальнейшем избежать проб-

лем со здоровьем. Современная методика основана на специальном приспособлении — пистолете (быстро, асептично и безболезненно).

ПОЧЕМУ СЕРЬГИ ЧАСТО ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГИЮ?

Противопоказаний к пирсингу не так уж много. Нельзя прокалывать уши, если у ребенка экзема или заболевания крови. Не рекомендуется пирсинг и при склонности к аллергическим реакциям.

Причина проста: абсолютно все серьги содержат никель — сильный аллерген, особенно когда он контактирует с поврежденной кожей. Многие считают, что золотые серьги безопасны в отношении аллергии, но это не так. В золоте 583-й пробы соотношение частей золота и никеля соответственно 14 к 10. Этой примеси никеля достаточно, чтобы вызвать сильнейшую аллергию — кожное раздражение на мочках ушей, напоминающее инфекцию.

Прокалывать уши можно уже у младенца в возрасте 8 — 10 месяцев, благо современные методы абсолютно безболезненны и безопасны. Другое дело, что любой пирсинг — это вторжение в организм и в будущую жизнь ребенка. Подумайте: а стоит ли?



ЛЕКАРСТВО С КУХОННОЙ ПОЛКИ

Мята против стенокардии

Современные врачи ценят мяту за большое количество фитонцидов — веществ, обладающих противовоспалительным и антимикробным действием. Свежую мяту собирают с апреля до сентября, но сухие листья мяты, мятное масло и настойки можно встретить на прилавках аптек в течение всего года.

Мята эффективна при расстройстве желудка, мятный настой используют для профилактики гастритов и для того, чтобы справиться с тошнотой. Раздражая рецепторы слизистой оболочки желудка, ментол улучшает пищеварение и аппетит. Для приготовления настоя берут 2 чайные ложки сухих листьев мяты, заваривают стаканом кипятка, дают настояться в течение 30 минут и процеживают. Настой принимают по 1/3 стакана 2 раза в день за 15 — 20 минут до еды.

Противовоспалительные свойства мяты делают это растение эффективным при бронхите, ангине, насморке и фарингите. Чтобы справиться с простудой, рекомендуется пить мятный чай: 1 столовую ложку сухих листьев заливают стаканом кипятка и выдерживают в течение 10 минут. А эфирное масло мяты добавляют в воду при ингаляциях, чтобы избавиться от упорного кашля.

Для профилактики приступов гипертонии используют смесь из одной части мяты, одной части ромашки и 1/2 части валерианы. Из трав готовят настой и пьют его в течение месяца по 1/3 стакана ежедневно.

Настоем из листьев мяты (1 чайная ложка сухих листьев на стакан воды) протирают кожу при угрях, дерматитах и для того, чтобы избавиться от жирного блеска и сузить поры.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

ПОМОЖЕТ ЙОДОВАЯ СЕТКА

Я хочу рассказать о лечении йодом. Этот способ хорош при насморке.

Если нос захлюпал, на ночь на подошвы ног я наношу йодную сетку и надеваю теплые носки.

Две-три такие процедуры — и насморка как не бывало.

Йод является утешением и для больного горла — сеточку наносят на область шеи, при кашле — на спину и грудную клетку, минуя

область сердца. Сколько процедур делать, подскажет ваш организм. Как только заметите, что от йода не осталось и следа, можно прекращать. Болезнь побеждена!

Р. МИХАЙЛОВА,
г. Орёл.