

СЕЗОННЫЙ ВОПРОС

Как преодолеть зимнюю хандру?

Последний месяц зимы считается одним из самых сложных для здоровья периодов года. Скачки температуры и давления, ветры с дождем и снегом, высокая влажность приводят к дискомфорту и ухудшению нашего самочувствия. К погодным неприятностям прибавляется общая слабость организма, постоянное недомогание, нарушение сна... Все это — так называемая зимняя усталость.

КОГДА НЕ ХВАТАЕТ СВЕТА...

Зимняя усталость — это не что иное, как реакция организма на недостаток витаминов и солнечного света.

Обычные симптомы: плохое настроение, подавленность, апатия, постоянное чувство усталости, снижение работоспособности, сонливость, повышение аппетита, нарастание веса. Типичны жалобы на боль в шее, спине, животе, грудной клетке, руках, ногах, головную боль. Все эти признаки регулярно появляются в середине осени, достигают апогея в январе и практически полностью исчезают к середине весны. Те или иные проявления хронической усталости и зимней депрессии испытывают на себе до 80% человек!

Причина сезонной хандры — короткий световой день, на протяжении которого головной мозг не успевает выработать достаточное количество гормона мелатонина, регулирующего биологические ритмы организма и влияющего на эмоции. То есть бесконечные пасмурные дни не просто влияют на настроение, они меняют биохимию организма. А если вспомнить о нехватке витаминов, то становится понятно, что победить зимнюю усталость можно только комплексом мер, укрепляя и дух, и тело.

ЯРКАЯ ЖИЗНЬ — ВЕРНОЕ СРЕДСТВО

Одолеть зимнюю усталость непросто, но эти

рекомендации наверняка помогут вашему организму быть в тонусе.

Прежде всего, если появилось солнышко, воспользуйтесь моментом и не менее получаса погуляйте на свежем воздухе. Солнечный свет приводит в норму гормональные процессы, влияющие на настроение человека.

Специалисты также советуют не поддаваться сонливости, а, напротив, несколько сократить время сна. Считается, что это нормализует суточный ритм, нарушением которого отчасти и объясняется появление зимней усталости. Однако подобная рекомендация вовсе не означает отказ от полноценного отдыха. Здесь все должно быть строго индивидуально. Кому-то достаточно спать всего 6 часов в сутки, а кому-то и 10 часов маловато. Чтобы определить оптимальную продолжительность вашего сна, проведите такой эксперимент. В течение нескольких дней ложитесь спать на час-полтора раньше обычного и спите до тех пор, пока не проснетесь без будильника. Если, проснувшись, вы будете чувствовать себя бодрым и отдохнувшим, это значит, что вам удалось установить свою личную норму сна. Впредь старайтесь ее не нарушать.

Бодрыми воздействием обладают физические нагрузки: рекомендуется не менее получаса интенсивного движения раз в два дня. Прекрасно подойдут для этого легкий бег, плавание, оздоровительная гимнастика.

Словом, ведите как



можно более активный образ жизни, ведь одна из составляющих усталости — монотонность. Поэтому чаще меняйте обстановку — ходите в театры, развлекайтесь, учитеесь, общайтесь, выезжайте за город...

ПИТАНИЕ ДЛЯ БОДРОСТИ

Крайне важно в это непростое время пересмотреть рацион питания.

Овоши, фрукты, мясо или рыба, а также молочные продукты обязательно должны присутствовать в ежедневном меню. В некоторых видах рыбы, таких как лосось и тунец, содержатся вещества-антидепрессанты.

Не забывайте и о таких продуктах, помогающих в борьбе с зимним энергетическим кризисом, как яблоки. Лучше есть зеленые с кисловатым вкусом: в них много железа и витамина С. При общей слабости хорош будет и грейпфрут. Зеленый салат, листья и корни сельдерея повысят общий тонус.

натрий, которые вы сможете получить с картошкой, апельсинами, бананами и бобами. Людям, занятым в основном умственной работой, рекомендуется есть побольше грецких орехов, арахиса, миндаля, чечевицы, гороха, рыбы, то есть всего того, что содержит фосфор, необходимый для работы мозга.

РЕЦЕПТЫ ОТ УСТАЛОСТИ

Молочно-овсяный отвар укрепит иммунитет, поможет при физическом и умственном переутомлении, успокоит разболевшийся желудок, облегчит сухой кашель. В сочетании с медом — справится с бессонницей.

Для приготовления целебной микстуры вам потребуются стакан неочищенного овса и литр молока. Неочищенный (с шелухой) овес тщательно промыть, залить молоком и поставить на огонь. Кастрюльку лучше взять поглубже, чтобы молоко занимало не более 2/3 объема. Не дав закипеть, убавить

огонь и томить час. Затем дать отвару остыть и процедить. Отвар хранить в холодильнике. Принимать 2—3 раза в день по 50 г.

Освежить цвет лица, улучшить зрение, подлечить верхние дыхательные пути, избавиться от бессонницы поможет молоко с морковным соком и медом. Для приготовления потребуются крупная морковь, полстакана жирного молока, чайная ложка меда. Молоко подогреть до горячего, растворить в нем чайную ложку меда. С помощью соковыжималки (или терки) приготовить свежий морковный сок. Добавьте сок в молоко с медом. Принимайте смесь ежедневно перед сном.

Быстро снять усталость поможет такое средство: разболтать сырой желток в стакане почти горячего молока, положить туда немного сахара и не спеша выпить. Для получения устойчивого эффекта употреблять этот напиток следует 2—3 раза в день.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ЦЕЛЕБНОЕ ВИНО

С золототысячником можно приготовить общеукрепляющее вино. Возьмите по 30 г золототысячника и мяты перечной, добавьте лимон, нарезанный вместе с цедрой, залейте литром светлого вина, настаивайте 10 дней, процедите. Пейте по рюмочке перед едой.

ОТ ПРОСТУДЫ — КОМПОТ ИЗ ГРУШ

В зимнее время компот из высушенных плодов груши применяют при простудных и острых бронхолегочных заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой и кашлем. После приема нескольких чашек компота или сока уменьшается интоксикация, понижается температура тела, улучшается общее состояние.

ЯБЛОКИ ПОМОГУТ ЖЕНЩИНАМ

Как известно, женщины часто мерзнут. Эксперимент, проведенный учеными, доказал, что причиной этого является недостаток в организме железа, поступающего с пищей. Железо из яблочного сока, особенно при однократном приеме, не справится с анемией или недостатком железа, но регулярное употребление свежесжатого яблочного сока обеспечит необходимый уровень этого важного микроэлемента.

КЛЮКВА ДЛЯ АППЕТИТА

В свежем и переработанном виде клюква улучшает аппетит и усвояемость пищи. При назначении больным бессолевой диеты добавление в пищу клюквы улучшает вкус блюда и частично заменяет отсутствие соли.

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Драгоценные и полудрагоценные минералы всех цветов радуги не только годятся для украшений, но и способны исцелять болезни. Обычно украшения с камнями мы подбираем под цвет глаз или одежды. Но, оказывается, на этот выбор может влиять не столько наш художественный вкус, сколько медицинские показания.

ПОЛЫХАЮТ КАК ОГОНЬ

- Камни всех оттенков АЛОГО (рубин, гранат, сердолик) сделают вас более яркой и смелой. Например, рубин — камень любви — придаст вам больше уверенности в себе. Этот минерал необходим гипотоникам, ипохондрикам и всем, кто имеет трудности со сном и аппетитом. Но людям тучным, гипертоникам рубин ни к чему.

- Гранат придает силы и энергию. Гранат в золотой оправе лечит бронхиты, в серебре — прочие воспалительные заболевания.

- Алый сердолик укрепляет иммунитет и нервы, улучшает обмен веществ и работу щитовидки. Коралловые бусы спасут от воспаления и неполадок с печенью.

- ОРАНЖЕВЫЕ МИНЕРАЛЫ (яшма, опал) раскрепощают и делают нас терпимее к окружающим, восстанавливают нервную систему, улучшают пищеварение и кровообращение. Полезны при бронхиальной астме и болезнях мочеполовой системы. Яшму полезно носить у сердца, поэтому ожерелье и кулон будут работать эффективнее сережек и колец. Колечко с опалом на указательном пальце поможет ускорить выздоровление и придаст силы.

ЦВЕТ СОЛНЦА И ТРАВЫ

- Яркие ЖЕЛТЫЕ КАМНИ (топаз, цитрин, янтарь) — отрада и лечение для глаз. Этот цвет улучшает зрение и обмен веществ, лечит кожные недуги, активизирует пищеварение. Например, топаз полезен при близорукости и проблемах с пече-

Роман с камнем

ню. Цитрин стимулирует психическую деятельность, развивает интеллект. Янтарь, особенно в медной оправе, чуть ли не панацея, не зря литовцы назвали этот минерал «гинтарс» (то есть «защита от болезней»). Он поможет быстрее восстановиться после тяжелых недугов.

- ЗЕЛЕННЫЕ КАМНИ (изумруд, малахит, нефрит) успокаивают. Изумруд укрепит зрение, поможет печени, выведет упорный кашель. Нефрит полезен почкам. Хризолит избавляет от ночных кошмаров. Бусы и браслеты из жадеита лечат метеочувствительность.

НЕБЕСНАЯ ЛАЗУРЬ

- СИНИЕ ТОНА успокаивают, снимают воспаление, борются с инфекциями. Минералы этих оттенков (сапфир, лазурит, бирюза, аквамарин) полезны людям, занятым умственным трудом, тем, кто много времени проводит перед компьютером, а также худеющим — синий цвет усмиряет аппетит. Хороши сине-голубые камни и при заболеваниях

легких, бессоннице, головной боли, расстройствах кишечника. Но людям робким их лучше не носить — иначе их опасения станут еще более сильными.

- ФИОЛЕТОВЫЕ камни (аметист) успокаивают нервы, нормализуют сон, повышают творческий потенциал, берегут от простуд и инфекций. Однако если постоянно носить фиолетовые камни, можно впасть в депрессию.

СИМВОЛЫ ТЕМНОТЫ И СВЕТА

- ЧЕРНЫЕ камни универсальны. Они подходят всем и имеют широкий спектр лечебного действия. Блестящий гематит имеет кровоостанавливающие свойства и, говорят, даже лечит опухоли. А еще защищает от язвы желудка, нервных и почечных недугов. Обсидиан улучшает концентрацию внимания. Он хорош для тех, кто имеет проблемы с печенью и мечтает избавиться от лишнего веса.

- БЕЛЫЕ камни отвечают за иммунитет и здоровые нервы.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.