

Рацион

## Хорошего вам настроения!

**Ноябрь – месяц суровый. Долгота дня убывает, а значит, солнечного света становится всё меньше. Дует ледяной промозглый ветер. На душе грустно, апатия мешает вести активный образ жизни... Что включить в рацион, чтобы оставаться позитивным и бодрым?**

Осенний рацион должен быть богат витаминами и минералами. К сожалению, многие свежие овощи и фрукты в это время года уже недоступны – тем важнее те, которые можно купить. Сбалансированное питание поможет организму эффективно противостоять вирусным и инфекционным заболеваниям, которые в межсезонье поджидают на каждом шагу. Полезные продукты укрепят иммунитет, поднимут настроение и помогут радоваться каждому ноябрьскому дню.

**Имбирь** обладает эффективными противовоспалительными свойствами. Регулярное употребление имбиря повысит защитные силы организма. Никакая простуда не страшна, если пить имбирный чай по утрам. Кроме того, в имбире содержится большое количество витаминов и минералов. Среди них витамины группы В, С, А, магний, фосфор, кальций, железо, калий, натрий, цинк. И это ещё не всё. Много в имбире и эфирных масел. Они отвечают за пикантный вкус и приятный аромат этого продукта, а также оказывают на организм общеукрепляющее действие.

**Редька** в сознании многих россиян ассоциируется с детством, болезнью и «противными» народными средствами. А ведь редька и правда эффективна в борьбе с простудой и гриппом, а также авитаминозом. В ней содержатся витамины С и В, минералы, белки и полезные сахара. Этот овощ обладает бактерицидными и противовоспалительными свойствами.

**Хурма** содержит множество витаминов и минералов, которые укрепляют иммунитет и повышают тонус организма. Во-первых, это витамины С, Е, РР. Во-вторых, калий и магний, которые укрепляют работу сердечно-сосудистой системы. В-третьих, бета-каротин, который преобразуется в организме человека в витамин А и улучшает зрение. Недавние исследования показали, что хурма помогает бороться с онкологическими заболеваниями, ведь в её состав входит ценный антиоксидант ликопин.

**Фейхоа** – название, которое непросто выговорить. Однако это полезный продукт, который содержит витамин С и йод, легкоусвояемые белки и полезные жиры. Кстати, фейхоа отличается изысканным вкусом и аппетитным ароматом. Убедитесь в этом лично и обязательно купите тёмно-зелёные плоды в ноябре. Фейхоа можно добавлять в салаты, мясные блюда, сочетать с овощами и фруктами, измельчить с сахаром.

**Чечевица** – питательный продукт, который зарядит энергией, бодростью и поможет не хандрить осенью. В



чечевице ищите белки растительного происхождения, которые легко усваиваются организмом и не создают ощущения тяжести в желудке. А клетчатка мягко очищает прямую кишку, снижая риск возникновения рака этого органа в будущем. В чечевице также содержатся микроэлементы, нормализующие работу сердечно-сосудистой и нервной систем.

**Гранат** полезен для сердечно-сосудистой системы. Включите гранат в рацион, если у вас постоянно появляется необъяснимое чувство тревоги, нарушения сна, симптомы депрессии. Яркий фрукт успокаивает нервную систему и поднимает настроение. Сок граната помогает при малокровии и снижает артериальное давление. Регулярное употребление этого продукта улучшает работу пищеварительной системы, повышает гемоглобин и препятствует выпадению волос. Кроме того, в гранате содержатся антиоксиданты, которые омолаживают организм.

Здоровье

## Будь в норме

**Галлюцинации и провалы в памяти – ещё не повод идти к психиатру**

**Бывало такое, что вы испытывали странные ощущения, видели или слышали то, чего нет, забывали целые эпизоды своей жизни? Такие вещи могут напугать кого угодно. Но многие симптомы, которые принято считать признаками тяжёлых расстройств, встречаются и при других болезнях. А при определённых обстоятельствах – и у здоровых людей. Какие «ненормальности» могут быть абсолютно нормальными?**

### Галлюцинации

Многие думают, что лишь люди с шизофренией, тяжёлым алкогольным или наркотическим отравлением видят то, чего нет, и «слышат голоса». Однако – галлюцинации могут сопровождать соматические заболевания и даже возникать у здоровых людей. Одна из самых распространённых причин – это мигрень с аурой. Чаще всего во время ауры – периода, предшествующего началу головной боли, люди сталкиваются со зрительными галлюцинациями. Это могут быть вспышки света, слепые пятна, линии или любые предметы, которых на самом деле нет. Иногда в глазах человека с аурой окружающие вещи увеличиваются или уменьшаются в размерах – это называется «синдром Алисы в стране чудес». Также при мигрени люди могут слышать несуществующие звуки или чувствовать запахи.

А пациентов с эпилепсией иногда беспокоят «голоса в голове». Такой побочный эффект возможен у больных, очаг эпилептической активности у которых расположен в левой височной доле мозга. А во время судорог при эпилепсии перед

глазами могут возникнуть «картинки» – нечто среднее между галлюцинацией и сном. У здоровых людей зрительные и прочие иллюзии периодически возникают непосредственно перед засыпанием, они называются гипнагогические галлюцинации. В отличие от сновидений, они чрезвычайно реалистичны. Но подобные иллюзии совершенно нормальны – испытывает их примерно каждый третий.

### Провалы в памяти

Иногда определённые факты и события просто выпадают из памяти. Это обычное дело при передозировке алкоголем. Также подобный побочный эффект могут иметь некоторые лекарства: сильные обезболивающие, которые дают после операции, транквилизаторы, антидепрессанты, снотворные и даже препараты от аллергии.



Кадр из фильма «Кавказская пленница»

Ещё одна распространённая причина потери памяти – сильный стресс, который привёл к психологической травме. В данном случае – это защитная реакция психики, которая не может справиться с травмой.

### «Ползающие мурашки»

Причина этого неприятного состояния – довольно безобидный синдром беспокойных ног. Среди его симптомов – мурашки, покалывание, распирание и дискомфорт в конечностях, которые особенно сильно мучают человека в состоянии покоя, в основном ночью. Этот недуг чаще всего встречается у женщин старшего возраста. Беременность тоже провоцирует синдром беспокойных ног – от него страдают не менее 20 процентов женщин. Ещё этот синдром может сопровождать хронические заболевания: сахарный диабет 2-го типа, фибромиалгию, ревматоидный артрит, рассеянный склероз. У здоровых молодых людей синдром беспокойных ног может вызвать плохой сон или злоупотребление алкоголем. Справиться с синдромом помогут регулярные физические нагрузки, массаж и ванночки для ног, коррекция режима сна, ограничение алкоголя и кофеина.

30Ж

## Зачем организму растяжка?

**Чтобы заниматься растяжкой, не нужно быть спортсменом или фанатичным завсегдатаем спортзала. Это простой тип упражнений, которые можно ежедневно делать самостоятельно, чтобы поддерживать себя в форме.**

Конечно, растяжка известна как часть разогревающих упражнений, которые делают перед тренировкой. Эксперты отмечают, что делать упражнения на растяжку, пока мышцы не разогреты, опасно: это повышает риск повреждений. Перед занятиями лучше немного подготовить себя лёгкой порцией физической активности.

Но растяжкой можно и нужно заниматься, даже если у вас сегодня нет тренировки или если у вас совсем не бывает тренировок. При сидячем образе жизни необходимость и польза растяжки только очевиднее. Её особенно можно порекомендовать людям, проводящим рабочий день в офисе, за компьютером.

От постоянного сидения мышцы становятся менее эластичными, гибкость ухудшается. Чтобы это компенсировать, требуются ежедневные упражнения. Мышцы теряли свою эластичность не один месяц, поэтому не следует ожидать, что вы обретёте совершенную гибкость после нескольких сессий упражнений. Это займёт недели или месяцы.

Но польза растяжки не ограничивается только мышцами. Она может помочь страдающим от диабета поддерживать уровень глюкозы в крови, как было показано в исследовании, проведённом в 2011 году, пишет Medical Daily. В исследовании после употребления напитка с сахаром участники делали упражнения на растяжку. Было показано, что настоящая растяжка лучше способствует снижению уровня глюкозы в крови.

Более того, растяжка помогает справиться со стрессом, снимая напряжение в различных частях тела. Стресс не только вредит психике, он также вызывает ряд физических симптомов. Специалисты отмечают, что скованность мышц – лишь один из симптомов наряду с головной болью, бессонницей, тошнотой и другими.

Также возникает вопрос, какие части тела нужно растягивать. Области, важные для движения, находятся на ногах: это голени, мышцы бёдер и таза. Если растягивать даже несколько из этих мышц в течение короткого времени, улучшается циркуляция крови, повышается энергия. Когда следующий раз во время работы заметите, что пьёте третью чашку кофе, подумайте о растяжке и проверьте её эффективность на себе.

Исследование

## Дело – табак

**Бросившим курить понадобилось более 15 лет, чтобы риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у них вернулся к уровню тех, кто никогда не курил. Об этом говорят результаты предварительных исследований, опубликованных недавно в Чикаго на научных сессиях американской кардиологической ассоциации.**

Предыдущие исследования показывали, что риск сердечно-сосудистых заболеваний у курильщиков сокращается через несколько лет после того, как они бросили курить. Однако ранее не было возможности проследить за историей курения участников, отметить изменения в частоте курения или факты рецидива курения.

В новом же исследовании учёные проанализировали историю курения на протяжении всей жизни около 8700 участников Фремингемского исследования, у которых в начале исследования ещё не было сердечно-сосудистых заболеваний. В среднем за участниками наблюдали в течение 27 лет. Одновременно исследователи сравнивали показатели риска сердечно-сосудистых заболеваний у курильщиков, не курящих и бывших курильщиков.

В результате исследования выяснили: более 70 процентов случаев сердечно-сосудистых заболеваний у курящих или бывших курильщиков развивались у тех, кто курил по пачке в день в течение 20 лет; у бывших курильщиков, бросивших в течение последних пяти лет, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снизился на 38 процентов по сравнению с теми, кто продолжал курить; в целом потребовалось 16 лет с момента отказа от курения, чтобы риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у бывших курильщиков вернулся на тот же уровень, что и у тех, кто никогда не курил.

«Эти результаты подчеркивают, что определённая польза от отказа от курения прослеживается уже в течение первых пяти лет, так как на 38 процентов снижается риск инфаркта и инсульта по сравнению с людьми, которые продолжают курить», – подытожил Мередит Дункан, автор исследования из медицинского центра Университета Вандербильта в Нэшвилле. – Мы также обнаружили, что риск сердечно-сосудистых заболеваний остаётся повышенным в течение 16 лет после того, как человек бросил курить, по сравнению с людьми, которые никогда не курили. Вывод исследования заключается в том, что если вы курите, то сейчас самое подходящее время, чтобы бросить».