

## Пятёрка ну очень полезных продуктов

**Американские диетологи назвали список продуктов, обладающих омолаживающим действием. Медики, конечно, оговариваются: еда должна быть разнообразной и сбалансированной, но эта "пятерка" способна защитить от сердечных болезней, остеопороза и хронического стресса.**

### ПОМИДОРЫ

Томаты - мощные антиоксиданты: с помощью пигмента ликопина помидоры защищают от окислительного стресса и снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. О том, что томаты - прекрасные антидепрессанты, отлично знают итальянцы, самые жизнерадостные жители планеты. Помидоры даже при температурной обработке не теряют своих свойств, регулируют работу нервной системы, благодаря содержанию серотонина улучшают настроение, нормализуют обмен веществ.

### ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

Льняное семя полезно благодаря полиненасыщенным жирным кислотам омега-3. Согласно клиническим исследованиям 40 граммов масла в день способны снизить риск заболевания раком груди, избавить от неприятных ощущений во время предменструального синдрома и предменопаузы. Косметический эффект от масла - улучшение состояния кожи и волос.

### ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

Чтобы сохранить зрение, укрепить иммунитет и кости, предотвратив остеопороз, исследователи советуют включить в свой рацион различные сорта зеленого салата: айс-салат (айсберг), ромэн-салат, лолло-россо (или коралловый салат). Они содержат лютеин, полезный белок, "витамин молодости" С, кальций и витамин К.

### СЕМГА, ФОРЕЛЬ И СЕЛЬДЬ

Секрет стрессоустойчивости норвежцев, здоровой нервной системы и отсутствия малейшего намека на хандру - в национальной кухне, в которой много блюд из рыбы - норвежской семги, форели и сельди.



**Запыхаться после пробежки - это нормально. Но если вам часто не хватает воздуха в обычной обстановке, возможны проблемы со здоровьем. Какие именно?**

### СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

**Что происходит?** Вдох затруднен, нехватка воздуха ощущается после еды или физических на-

грузок. Дыхание хриплое. Боль за грудиной. Часто отекают ноги. Руки и стопы постоянно холодные. Причина проблемы в том, что сердце не справляет-

# О чём говорит одышка

ся с нагрузкой, замедляется кровоток в сосудах легких, кровь плохо насыщается кислородом.

**Необходимо:** консультация кардиолога, ЭКГ. Скорее всего, врач назначит лекарства. Научитесь снимать напряжение, ешьте больше жирной морской рыбы, овощей и фруктов.

### СТЕНОКАРДИЯ

**Что происходит?**

Одышка возникает даже при незначительном физическом усилии: при разговоре, после еды, во время ходьбы. При увеличении нагрузки приступы усиливаются, возникает резкая боль в груди, чувство сжатости в горле.

**Необходимо:** как можно скорее проконсультироваться с кардиологом - приступы стенокардии могут быть опасны. Врач назначит ЭКГ, рентген грудной клетки, анализ крови. Снять острый приступ помогают специальные препараты и покой.

### ПНЕВМОНИЯ

**Что происходит?** Вы недавно переболели ОРВИ или гриппом, но до

конца так и не выздоровели. Одышка усиливается при ходьбе. Температура нормальная или чуть повышена, постоянная слабость. Возможны несильные боли в груди.

**Необходимо:** консультация пульмонолога, рентген легких, клинический анализ крови.

### ПЛЕВРИТ

**Что происходит?** Резкая боль в груди при вдохе-выдохе, сильный сухой кашель. Дыхание поверхностное, постоянное ощущение нехватки воздуха. Как правило, температура повышена, тело ломит.

**Необходимо:** рентгенография грудной клетки, общее обследование и анализ крови, чтобы установить причину плеврита. Часто он возникает как осложнение после ОРВИ.

### БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

**Что происходит?** Короткий вдох, тяжелый свистящий выдох. Пытаясь сделать глубокий вдох, вы непроизвольно начинаете задерживать дыхание, а после дышать глубоко и медленно. Полезно принимать успокаивающие средства.

шель с вязкой мокротой.

**Необходимо:** консультация пульмонолога и аллерголога-иммунолога. Пульмонолог проверит функцию дыхания; аллерголог выявит или исключит чувствительность к физическим нагрузкам, аллергенам и холодному воздуху.

### НЕВРОЗ (ПСИХОГЕННАЯ ОДЫШКА)

**Что происходит?** Периодически, особенно после стресса, возникает чувство, что не хватает воздуха. В эти моменты вы непроизвольно начинаете дышать часто и поверхностно, "по-собачьи" (до 50-70 вдохов-выдохов в минуту). Иногда эта проблема возникает после черепно-мозговой травмы, при межреберной невралгии.

**Необходимо:** консультация психоневролога. При затрудненном дыхании важно переключить внимание, отвлечься, для этого можно попытаться задерживать дыхание, а после дышать глубоко и медленно. Полезно принимать успокаивающие средства.

## Способы повышения иммунитета

### Поменьше спиртного

В холода велик соблазн согреться чем-нибудь "горячительным". Рюмка крепкого спиртного действительно греет, однако нужно помнить о том, что алкоголь - это мощный иммуносупрессант. Чем больше алкоголя - тем слабее ваш иммунитет.

### Поменьше стресса

Хронический стресс - это всегда иммунодефицит. Жизнь без стресса невозможна, однако если он становится постоянным, значит, нужно что-то менять. Может, сейчас самое подходящее время? В конце концов, есть вещи, которые может позволить себе каждый: расслабляющая ванна и вечер, когда отправляешься спать пораньше, чтобы хорошенько отдохнуть.

### Побольше белка

Иммунная система потребляет много белка. Чтобы дать генерализованный иммунный ответ, наш организм производит несколько миллиардов новых клеток общим объемом примерно с кулак и синтезирует полстакана-стакан белка. Иммунодефицит - нехватка материалов для такого ответа. А для благоприятного фона нужны витамины. Словом, диета должна быть богата белком (мясо, молочные продукты), овощами и фруктами.

### Помочь изнутри

Чеснок, лук, зелень, брокколи, морковь, чай, имбирь - все эти продукты помогают повысить иммунитет. А чеснок, лук и имбирь к тому же - натуральные антисептики.

### Сила запаха

Если хотите сделать воздух квартиры чище, прибегните к ароматерапии. Такие масла, как чайное, мятное, эвкалиптовое и кипарисовое, способствуют обеззараживанию воздуха.

### В здоровом теле - здоровый дух

В холода хочется поменьше выходить из дома, хотя как раз в этот период движение особенно необходимо: пробежки, бассейн, фитнес, спортивные секции - всё это наши помощники в борьбе за свой иммунитет.

### Закаливание

Способ, который делает тело крепче, но только при условии, что вы к нему готовы. Закаливанием не рекомендуется заниматься, если вы чувствуете недомогание.

## Спокойствие, только спокойствие

**Ученые из Гавайского университета выяснили, что стрессом можно заразиться от окружающих. Особенно легко "подхватить" стресс, находясь под одной крышей, в офисе или дома.**

Речь идет о так называемом "пассивном стрессе". Доктор Сара Фикочелли заявляет, что прежде всего "инфекция" опасна для женщин, так как они более впечатлительны и готовы к сочувствию.

Главную опасность, по мнению врачей, представляют взволнованный босс или раздраженный муж. Стоит женщине заметить их тревожное состояние, как у нее начинается расти уровень волнения и тревоги. Это и называют пассивным стрессом. Поведение стресса схоже с болезнью: его носитель становится "инфицирующим моментом", поражающим других, которые в себе держат стресс до того момента, пока не произойдет его взрыв, тем самым заражая окружающих.



### 5 способов избавиться от стресса

1. Йога помогает расслабиться, а при регулярных занятиях учит контролировать эмоции, а значит и уровень стресса.
2. Погладьте кошку или посидите у аквариума с рыбками: животные снимают стресс не хуже антидепрессантов.
3. Если совсем нет времени, а стресс одолевает, заварите чай. Китайцы уверены: невозможно одновременно нервничать и пить горячий напиток.
4. Расправьте плечи. Прямая спина - сигнал не только для окружающих, но и для себя лично "у меня все в порядке".
5. Позвольте себе шоколад или любимое блюдо. В разумных количествах вкусная еда прогоняет дурное настроение.

"Главная проблема в том, что если приходится испытывать негативные эмоции неоднократно, то они усыпляют способность к сопротивлению и вынуждают "инфицированную" особу воспринимать переживания словно свои собственные", - уточняет автор статьи.

Заразиться стрессом можно не только от начальника, но и от уставших

коллег в офисе, недовольных родителей, детей, переживающих по поводу экзаменов. Стресс окружающих людей не просто портит настроение, он затрагивает нервную систему.

Врачи советуют: чтобы не доводить ситуацию до масштаба эпидемии, сохраняйте спокойствие. Этим вы можете и "заболевшим" окружающим, и себе.