

АКТУАЛЬНО



# Февраль. Перезагрузка

## Как взбодриться на исходе зимы

*Казалось бы, до конца зимы осталось всего ничего, но терпеть холод, сумерки и серый пейзаж нет никаких сил. И тело с душой солидарно: вялость, сопящий нос, всевозможные недомогания как будто преследуют в середине зимы. О том, как повысить в это время иммунитет и настроение, подробно рассказали наши эксперты.*



Наш консультант – заведующий отделением семейной медицины ЦРП Печерского района (г. Киев) Андрей Легкодух

### Наш ответ зимней депрессии

Возможно, кому-то станет легче от мысли, что так называемая зимняя депрессия присуща большинству из нас. Андрей Легкодух, семейный врач, заведующий семейным отделением Центральной районной поликлиники (Печерский р-н) г. Киева, списывает февральскую хандру на проделки мелатонина. Этот гормон вырабатывается в шишковидной железе головного мозга и отвечает за целый ряд реакций: снимает возбуждение, вызывает сонливость,

уменьшает репродуктивные возможности, словом, регулирует жизненный тонус в сторону понижения. Темнота – лучший друг мелатонина, так как солнечный свет прекращает его синтез, а сумерки, наоборот, стимулируют. Чем больше света, тем бодрее чувствует себя человек. Так как зимой короткий световой день не успевает изгнать из тела мелатониновую полудрему, приходится прикладывать титанические усилия, чтобы не впасть в анабиоз.

Холод, сырость, унылый пейзаж, дефицит витаминов и микроэлементов (сезонный гиповитаминоз)

снижают иммунитет. В итоге ОРВИ и ОРЗ косят наши ряды. «Ритм мегаполисов диктует свои правила: мы вынуждены ходить на работу даже в больном состоянии, – сетует Андрей Легкодух. – Приходится сидеть часами в душном офисе перед компьютером, ограничивать себя в спортивных нагрузках, свежем воздухе и полноценном питании. Часто в таких условиях невозможно нормально выздороветь, легкая простуда или вирусная инфекция становятся запущенными и могут быстро перейти в грозные осложнения».

### Иммунитет однозначно снижен, если:

- простуда бывает до 6 раз в год;
- болезнь длится дольше обычного и появляются осложнения;
- хронический стресс и психологическое напряжение являются привычным внутренним состоянием;
- в основе меню фаст-фуд и еда из пакетиков;
- хронические заболевания знакомы не понаслышке;
- имеет место прием антибиотиков;
- микроэлементы и витамины в дефиците.

Впрочем, Андрей Легкодух уверен: если принять дополнительные превентивные меры, холодный сезон не покажется мрачным и бесконечным. Вот что он рекомендует сделать.

#### 1. Зарядить свои солнечные батареи.

Даже если за окном минус, но солнце щедро светит, хоть и не греет – скорее на улицу! После прогулок под солнцем в настроении появится больше позитивных ноток. Солярий (без фанатизма!) – хорошая альтернатива натуральному солнечному свету. Светотерапия стимулирует выработку гормона хорошего настроения – серотонина. Кстати, его повышению способствуют бананы, содержащие триптамин – аминокислоту, превращающуюся в организме в серотонин. Вообще, больше гуляйте: каждая клетка, насыщаясь кислородом, лучше работает и противостоит инфекциям.

#### 2. Витаминизироваться.

Всевозможные поливитаминные комплексы, конечно, не навредят, но все же лучше усваиваются натуральные продукты. Их зимой также вполне достаточно, и доступны они каждому. Итак, главный источник витаминов – замороженные овощи, фрукты и ягоды, в которых сохраняются до 90% витаминов и микроэлементов. Нужно правильно размораживать запасы: небольшими порциями перед приготовлением.

\* Ценный поставщик витаминов (особенно витамина С) – квашеная капуста. Причем чем меньше было использовано соли при заготовке капусты, тем больше в ней сохранилось полезных веществ. Беспроигрышный вариант С-витаминизации – цитрусовые: апельсины, грейпфруты, лаймы, лимоны. Богаты им также шиповник и зеленые овощи «с кислотой»: щавель, шпинат.

\* Избавиться от имиджа «соны» помогают витамины группы В (недаром их называют нейровитаминами или витаминами для менеджеров). Рис, орехи, отруби, чернослив, пивные дрожжи богаты витамином В1. Витамин В2 присутствует в зеленых овощах и твороге. Витамин В6 содержится в рыбе и яйцах. Запасы витамина В12 пополняем из морской капусты, сои, бобов.

\* Чтобы наполнить свою тарелку витаминами, достаточно посадить на подоконнике зеленый лук.

\* Хотите сохранить витамины в пище – сократите до минимума тепловую обработку и готовьте непосредственно перед употреблением.

\* В рацион следует добавить так называемые обогащенные продукты: йодированную соль, соки с мякотью, молоко с фтором или железом и т. д.

\* Чтобы думать быстрее, позаботьтесь о пище, богатой кальцием и калием: сыр и помидоры в этом случае – отличное сочетание. Активность мозга стимулирует употребление специй. Имбирь и тмин активизируют внимание, черный перец, паприка и куркума – мозговое кровообращение.

#### 3. Не мерзнуть!

Одевайтесь по погоде, акцент на ноги – обувь должна быть теплой, а стельки сухими.

#### 4. Запаситесь антибактериальными салфетками.

Вне дома стоит почаще протирать руки, поскольку многие инфекции передаются через тактильные контакты.

#### 5. Принимать иммуностимуляторы.

Не заболеть на исходе зимы поможет, например, иммуномодулятор Имупрет. Благодаря растительному составу (в него входит 7 лекарственных растений – алтей, ромашка, хвощ полевой, листья ореха, кора дуба, одуванчик, тысячелистник) средство подходит не только взрослым, но и детям с 1 года. Имупрет способствует повышению активности неспецифических факторов защиты организма за счет увеличения фагоцитарной активности макрофагов и гранулоцитов, ускорения выведения патогенных микроорганизмов. Для профилактики ОРВИ рекомендуется прием Имупрета взрослым и детям с 12 лет по 25 капель или 2 таблетки 3 раза в день,

## АКТУАЛЬНО

детям 6-11 лет – по 15 капель или 1 таблетке 3 раза в день в течение 1 месяца.

Но если вирус все-таки попал в организм, при первых симптомах ОРВИ Имупрет будет не менее эффективен. Препарат оказывает противовоспалительное, противовирусное, противоотечное и иммуномодулирующее действие. Прием Имупрета сокращает острый период инфекционных заболеваний, а также значительно снижает риск развития осложнений. Именно поэтому в острый период (первые 2-3 дня) его принимают до 5 раз в день, а затем переходят на трехразовый прием в течение 2-3 недель. Препарат эффективен для лечения и профилактики острых и хронических заболеваний дыхательных путей, особенно в период эпидемии ОРВИ, в том числе применяется при лечении острого тонзиллита, ларингита, фарингита.

### 6. Радуйтесь жизни.

Читайте юмористические рассказы, смотрите комедии, больше гуляйте, балуйте себя горьким шоколадом. Вдыхайте аромамасла с запахом апельсина, достаточно капельки на запястье – и ваше настроение улучшится.

### Больше огня!

Черпать вдохновение к жизни на исходе зимы практикующий психолог Ирина Войтенкова рекомендует с помощью творческого самовыражения (оказывается, то, что многие из нас делают изо дня в день, считается терапевтическим методом!). Пусть это будет общение с природой, создание собственных произведений – фотографий, картин, рукоделие, написание рассказов или ведение дневника. Чтение книг, посещение концертов, музеев, выставок – тоже весьма целительные занятия. «Из той же



оперы» коллекционирование и погружение в прошлое, просматривая фотографии предков, изучая историю рода. Экскурс в прошлое дает понимание своей значимости и «неслучайности» в этом мире.

**Ирина Руденко**, биоэнергетик киевского Центра психологической саморегуляции и биокоррекции «Сотис», считает, что «зима – это период стихии Воды, символизирующей спокойное наблюдение за течением реки Жизни и саморазвитие. Вот почему зимой хорошо заниматься личностным ростом. Идеально этому времени года подходят творчество, погружение в себя, размышления, медитации, чтение книг, рисование, вышивка, практики, направленные на очищение тела и сознания, осознания мира как духовной реальности». Но зимой нам катастрофически не хватает элементов стихии Огня. Дефицит солнца и тепла легко погружает в уныние, депрессию и спячку. Зажечь в себе солнце помогают «огненные» процедуры: баня и солярий. С той же целью биоэнергетик рекомендует слушать любимую музыку, петь, танцевать, чаще шутить, смеяться, дурачиться, устраивать безобидные розыгрыши. С помощью юмора легче дожидаться весны. Отнимает энергию длительное сидение возле компьютера и телевизора. Важно высыпаться и ложиться спать до полуночи: лишь в этом случае тело полноценно восстановится и накопит нужный ресурс.

Повышает жизненный тонус употребление черного чая и «согревающих» продуктов: меда, имбиря, корицы, какао, а также острой и жгучей пищи (лука, чеснока, перца, аджики). Снять сонливость, вялость, повысить иммунитет и справиться с простудными заболеваниями поможет перцовый пластырь. Наклейте на ступню на расстоянии полутора сантиметров от пальцев кружок перцового пластыря диаметром 2 см – он поможет стимулировать работу энергоактивной точки «защиты от тысячи болезней». Подзарядиться «огненной» энергетикой можно при помощи украшений из золота и «согревающих» камней – граната, рубина, сердолика, янтаря. Зимой стоит использовать в одежде и интерьере насыщенные цвета теплых оттенков (например, оранжевая скатерть – поднимает настроение, желтая пижама – дает ощущение тепла и безопасности, алый или малиновый шарф – активизирует иммунитет). Вечером зажигайте побольше свечей, еще лучше – камин. Живой огонь очищает энергетiku от накопленного за день негатива, снимает раздражение и злость. **R**

Подготовила **Виктория Куриленко**