

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 кислинкой»: 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**