

18+

100 СОВЕТОВ ПО ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ ТОМ 2



Наталья Холодова
Богдан Опрышко
Владимир Кондрашов
Елена Вялых
Ирина Комарова
Михаил Бочкарев
Елена Мамаева
Наталия Гульянц
Филипп Глубоков
Елена Веденяпина
Евгения Степанова
Илья Шмельков
Руслан Корнилов
Ольга Полякова
Анна Дегтярева
Даниил Шевельков
Ольга Прядухина
Павел Алексеенко

100 советов по здоровью и долголетию. Том 2

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56556845
ISBN 9785005109835*

Аннотация

В написании книги «100 советов по здоровью и долголетию. Том 2» приняли участие 18 врачей, среди которых есть кандидаты медицинских наук. Эта книга поможет Вам повысить качество жизни во всех аспектах своего здоровья, а также существенно продлить саму жизнь. В книге Вы найдете полезный контент по кардиологии, психологии, гинекологии, косметологии и другим жизненно важным аспектам жизни.

Содержание

Предисловие	9
Здоровье. Как его сберечь и преумножить	10
Совет №1	13
Совет №2	15
Совет №3	16
Совет №4	18
Совет №5	20
Совет №6	21
Совет №7	23
Совет №8	25
Биохакинг мозга	27
Совет №1. Как сохранить пластичность своего мозга	31
Совет №2. Как избежать перевозбуждения своей нервной системы и улучшить память	34
Совет №3. Как поднять свой уровень мотивации?	37
Совет №4. Что нужно делать, чтобы показать другим людям, кто тут главный	40
Совет №5. Как избежать «мозгового переутомления» и улучшить сон?	43
Совет №6. Как обезопасить себя от депрессии?	45

Совет №7. Как повлиять на центр положительных эмоций?	47
Совет №8. Как можно мягко простимулировать метаболизм в нейронах?	49
Совет №9. Как заподозрить утомление нашего головного мозга?	51
Совет №10. Что нужно делать ежедневно, чтобы мозг работал активнее?	53
10 советов по здоровью и долголетию с точки зрения эндокринолога	55
Совет №1. Иметь нормальный вес	57
Совет №2. Полифенолы	59
Совет №6. Благоприятное влияние на вес	61
Совет №3. Водный баланс	63
Совет №4. Витамин Д3 или Д-гормон	65
Совет №5. Нормальный уровень холестерина	68
Совет №6. Объем талии	72
Совет №7. Нормальная работа щитовидной железы	74
Совет №8. Физические нагрузки	77
Совет №9. Восполнение дефицита половых гормонов	79
Совет №10. ДНК-тестирование	82
Как забыть про «Я устал» или 8 способов начать радоваться мелочам	84
Совет №1. Питание	89

Совет №2. Ограничить поток информации	91
Совет №3. Смена обстановки	92
Совет №4. Физические упражнения и свежий воздух	93
Совет №5. Медитация	94
Совет №6. Задержки дыхания	95
Совет №7. Массаж	96
Совет №8. Сон	97
3 совета для здорового сна	99
Совет №1. Определите вашу оптимальную продолжительность сна	100
Совет №2. Определите ваше оптимальное время для засыпания	103
Конец ознакомительного фрагмента.	106

100 советов по здоровью и долголетию. Том 2

Авторы: Прядухина Ольга, Веденяпина Елена, Алексеенко Павел, Бочкарев Михаил, Полякова Ольга, Степанова Евгения, Опрышко Богдан, Мамаева Елена, Шмельков Илья, Дегтярева Анна, Корнилов Руслан, Кондрашов Владимир, Гульянц Наталия, Глубоков Филипп, Вялых Елена, Комарова Ирина, Холодова Наталья, Шевельков Даниил

Составитель Кирилл Прядухин

- © Ольга Прядухина, 2020
- © Елена Веденяпина, 2020
- © Павел Алексеенко, 2020
- © Михаил Бочкарев, 2020
- © Ольга Полякова, 2020
- © Евгения Степанова, 2020
- © Богдан Опрышко, 2020
- © Елена Мамаева, 2020
- © Илья Шмельков, 2020
- © Анна Дегтярева, 2020
- © Руслан Корнилов, 2020
- © Владимир Кондрашов, 2020
- © Наталия Гульянц, 2020

© Филипп Глубоков, 2020

© Елена Вялых, 2020

© Ирина Комарова, 2020

© Наталья Холодова, 2020

© Даниил Шевельков, 2020

ISBN 978-5-0051-0983-5 (т. 2)

ISBN 978-5-0051-0982-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Приветствую тебя, уважаемый читатель. Разрешите представиться. Меня зовут Кирилл Прядухин. Я основатель проекта «Клуб Успешных Врачей» и составитель книги, которую Вы держите в руках. Наш проект призван помогать врачам развивать свой личный бренд, популяризировать доказательную медицину с помощью социальных сетей и полезного, а также доступного контента. Тем самым мы помогаем тысячам людей повысить свой уровень медицинской грамотности и найти по-настоящему хорошего специалиста в своей области. В написании книги «100 советов по здоровью и долголетию. Том 2.» приняли участие 18 врачей разных специальностей, среди которых есть кандидаты медицинских наук. Эта книга поможет Вам повысить качество жизни во всех аспектах своего здоровья, а также существенно продлить саму жизнь. Приятного чтения. Если Вы – врач, предлагаем вступить в наш «Клуб Успешных Врачей». В нем Вы помимо всего прочего сможете стать со-автором наших следующих книг <https://club-doctor.ru/>.

Кирилл Прядухин, президент и основатель проекта «Клуб Успешных Врачей».

Клуб успешных врачей

<https://club-doctor.ru/>

Здоровье. Как его сберечь и преумножить

Елена Веденяпина,
врач-психиатр, психотерапевт,
кандидат медицинских наук,
специалист по массажу,
эксперт в области панических атак и восточной медици-
НЫ.

Instagram: @dr.vedeniapina_e

WhatsApp: +7 903 143 3318

Здравствуй, дорогой читатель!

Меня зовут Елена Веденяпина. Я – врач психиатр и психотерапевт с 36-летним стажем, кандидат медицинских наук. За время своей практической деятельности провела более 170 тысяч консультаций людей с нервными и психическими нарушениями. На протяжении 10 лет изучала медицину, как бороться с болезнью, но оказалось, что путь к здоровью совсем другой, через профилактику болезней. В 2003 году я увлеклась Тибетской медициной, потому что в Поднебесной культура здоровья является национальным достоянием. В этой статье я поделюсь информацией, как

сохранить здоровье и обрести активное долголетие.

Все люди хотят быть здоровыми и благополучными. Здоровье лежит в основе всех жизненных благ на Земле. Это как единица со многими нулями. Не будет единицы – здоровья, все остальные блага: социальный статус, материальный достаток, власть, слава не имеют уже никакого смысла. Да только о здоровье мы задумываемся тогда, когда его теряем.

Что же такое здоровье?

В Уставе ВОЗ дано определение здоровья как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

Здоровье имеет социальные корни. Люди разных слоев общества вкладывают в понятие «здоровье» разный смысл. Чтобы не быть голословной сошлюсь на данные крупного международного проекта «Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения», который осуществляется Институтом социологии РАН, Институтом питания РАМН и Университетом Северной Каролины (США). Мониторинг проводится с 1994 года, опрошено более 12 тысяч человек в 160 населенных пунктах.

Данные социологического опроса свидетельствуют о том, что бедные люди болеют чаще и тяжелее. Для них здоровье – это отсутствие серьезных болезней, которые делают человека

беспомощным. Им здоровье нужно, чтобы полноценно работать и выживать, а само по себе ценностью не является. Принимается во внимание только физическое здоровье. Нервное напряжение, беспокойство, состояние депрессии для них норма жизни. К врачу они обращаются, когда болезнь нарушает привычную жизнедеятельность.

Для наиболее благополучных слоев общества, кроме физического здоровья, важна его духовная составляющая. Человек считает себя здоровым, когда ощущает прилив «жизненной энергии» для реализации своих идей, гармонию и душевный комфорт.

На Западе, где о здоровье и долголетии пишут очень много, планку в отношении здоровья подняли еще выше. В развитых странах ориентируются не только на физиологический и психологический аспекты здоровья, но и на социальный аспект. Заявить о своем здоровье могут люди, которые состоялись в жизни, удовлетворены результатами своего труда, имеют возможность не изнурять себя повседневной работой, полны жизненных сил и оптимизма.

Таким образом, человек понимает здоровье по-разному, исходя из своего жизненного опыта и духовных ценностей.

Совет №1

Здоровье никому не дается просто так.

Его нужно заслужить. Еще древнегреческий «отец медицины» Гиппократ сказал: «Прежде, чем лечить кого-то, спросите, готов ли он избавиться от привычек, которые сделали его больным».

Согласно статистике, здоровье на 55% зависит от нашего образа жизни и лишь на 10—15% от медицины. Остается надеяться только на себя. Врач за нас здоровье не поправит. Одна «волшебная таблетка» пользы не принесет.

Здоровье – это осознанный подход к жизни. Необходимо взять на себя ответственность за свое здоровье.

Изначально каждый человек по своей природе ленив. Кто-то зависит от сериалов, вредной еды, социальных сетей, ту-совок. Эти привычки дают лишь временное хорошее настроение, а не удовлетворение жизнью.

Другие постоянно обучаются и совершенствуются на пути к достижению цели. Взамен продуктивности они получают удовлетворение от жизни и гордость за себя.

От уровня нашего самообразования зависит качество на-

шей жизни.

Совет №2

Одной из частых причин болезней является невнимание к своему здоровью.

По данным ВОЗ 80% людей находятся в состоянии предболезни. Оно характеризуется периодически возникающими болевыми ощущениями. Организм кричит SOS. Человек обращается к врачу, но анализы пока ничего не показывают. И он успокаивается.

Некоторые люди в этой ситуации и вовсе игнорируют свои ощущения. Они уверены «чем меньше ходишь по врачам, тем лучше себя чувствуешь» и продолжают загонять себя работой.

Очень важно не пропустить этот момент! Необходимо *действовать*, заняться *профилактикой* болезней, которые уже заявили о себе на уровне функциональных нарушений. В этом случае есть два разнонаправленных пути: один ведет вверх к здоровью, другой – вниз к болезни и инвалидизации.

Совет №3

Психологическое здоровье является неотъемлемой и основной частью здоровья. Оно заключается в способности человека к самореализации через обретение личностной целостности. Духовное благополучие соотносится с разумом, интеллектом и эмоциями.

Психически здоровый человек постоянно совершенствует свой образ жизни в соответствии с Принципами духовного благополучия. Вот некоторые из них:

1. Живи в согласии с самим собой. Любовь к окружающим начинается с любви к самому себе.
2. Имей четкую цель в жизни. Ставь перед собой только достижимые задачи.
3. Стань хозяином своей жизни. Возьми на себя ответственность за жизнь и свое здоровье.
4. Сформируй в себе психологическую уравновешенность. Научись приспосабливаться к новым условиям окружающей среды.
5. Думай позитивно. Излучай радость, прощай других, имей чувство благодарности, радуйся успеху других, твори добрые дела. Что мы транслируем вовне, то к нам и возвращается.
6. Выработай в себе стрессоустойчивость. Помни, что

у каждого предмета и явления есть свои плюсы и минусы. В каждом негативном событии сокрыты большие возможности.

7. Сохраняй спокойствие. Не беспокойся о будущем. Человек не может полностью контролировать события будущего. Не сожалей о прошлом. Живи настоящим. Формула счастья «здесь и сейчас».

8. Старайся находить радость в мелочах. Проживай каждый день как маленькую жизнь.

9. Соблюдай Закон причины и следствия. Мы – часть единого Космоса.

10. Повышай свою самооценку. Делай это регулярно, как уборку в доме. Жизненные трудности, отрицательные эмоции понижают самооценку и вредят здоровью.

11. Будь упорным. Не отступай от намеченной цели. Идущий дорогу осилит.

Посредством соблюдения Принципов духовного благополучия каждый, без исключения, человек может раскрыть свой внутренний потенциал и повысить уровень жизни.

Совет №4

Мотивировать людей на здоровый образ жизни непросто. Все непривычное вызывает сопротивление. Выбор в пользу здорового образа жизни зависит от мировоззрения и активной жизненной позиции.

Это творческий процесс, направленный на укрепление резервных возможностей организма, а не на борьбу с болезнью. Состояние здоровья человека является главным показателем культуры его здоровья и общей культуры. Оно показывает, как человек относится к своему телу, к своей душе.

Все больше людей задумываются о здоровом образе жизни. Культура здоровья стала массовым явлением в современном мире.

Нам нужно новое понимание здоровья, которое бы соответствовало нормам цивилизованных стран, где приоритетным является профилактическое направление: правильное питание, полноценный сон, закаливание, оптимальное чередование умственной и физической нагрузки.

Основными ценностями являются насыщенная физическая активность и саморазвитие, которые помогают противостоять стрессам, обрести душевный комфорт, повысить качество жизни.

На Западе взаимодействие с семейным психологом является традицией цивилизованного общества. В Америке и Ка-

наде утвердился культ тела. Люди с хорошей физической подготовкой имеют большие конкурентные преимущества при трудоустройстве на работу и при поступлении в ВУЗы. Прочно входят в жизнь магазины здорового питания. Людей интересуют качество пищевых продуктов.

Совет №5

От культуры здоровья напрямую зависит продолжительность жизни. Статистика и социологические данные свидетельствуют о том, что по качеству и продолжительности жизни Россия стоит позади развитых стран.

Средняя продолжительность жизни в России – 70,5 лет, самая высокая – в Гонконге 84,7 лет. После 40 лет показатели здоровья россиян резко ухудшаются и не позволяют им вести, как прежде, активную жизнь. Это отражается на их социальном статусе. Людям старше 35—40 лет все труднее найти работу. Они боятся потерять здоровье, а вместе с ним и работу. Такие мысли стали массовой фобией в России.

После 60 лет появляются проблемы с передвижением и самообслуживанием, жалобы на боли и плохое настроение. Ситуацию усугубляет ухудшение качества медицинского обслуживания в ходе реформ, недоверие к врачам и их рекомендациям. Известная поговорка: «Поздно копать колодец, когда захотелось пить». О здоровье нужно заботиться постоянно. Особенно в среднем возрасте необходимо уделять внимание лечебно-профилактическим мероприятиям.

Совет №6

Наш организм обладает колоссальными резервными возможностями. С каждым годом все больше людей начинает задумываться, что легче не допустить заболевание, чем его потом вылечить.

Установлено, что основной причиной развития хронических заболеваний является недостаток витаминов и микроэлементов. Дефицит их в первую очередь сказывается на детях. Они начинают быстро уставать, отстают в умственном развитии. Все меньше рождается здоровых детей.

На конференциях практические врачи обмениваются опытом по использованию биологически активных добавок. Их широко используют в кардиологии, пульмонологии и гастроэнтерологии для профилактики осложнений. С их помощью можно защитить клетки организма от разрушения и злокачественной трансформации.

В Европе и Америке БАДы активно применяют с 70-х годов прошлого столетия. Убежденным сторонником биодобавок для увеличения продолжительности жизни был лауреат двух Нобелевских премий Лайнус Полинг. В 1978 году в Америке разразился бум. На приобретение биодобавок было потрачено 500 миллионов долларов.

В 1989 году Япония, одна из первых стран, приняла закон об улучшении питания, узаконив БАДы. Средняя продолжительность жизни в Японии – 84,6 лет.

В России этот альтернативный метод медицины используют чуть более 10 лет. С каждым годом продажа биологически активных добавок набирает оборот. За один только 2019 год выручка от продаж биодобавок в России составила 63,4 миллиарда рублей.

Совет №7

С начала 2000-х годов весь мир обратил внимание на Тибет, где сохранилась культура поддержания и укрепления здоровья. Согласно сохранившимся дворцовым хроникам некоторые императоры Поднебесной доживали до 200 лет, а детей зачинали в возрасте 140 лет. Это свидетельствует о высоком уровне китайской медицины.

Исторически так сложилось, что Западная и Восточная медицины имели разные источники происхождения и на протяжении многих веков никак не взаимодействовали между собой. То, что раньше ученые считали шарлатанством, оказалось Древней медицинской наукой, которой уже более 5 тысяч лет.

Результативность тибетской медицины заключается в том, что она восстанавливает функции не отдельно взятого органа, а всего организма в целом.

Натуральная продукция Тибета (кордицепс китайский) поставляет все необходимые вещества: аминокислоты, витамины, макро- и микроэлементы, ферменты, жирные и нежирные кислоты каждой клеточке нашего организма. Все, что необходимо для здоровья человека.

Конечно, Восточная медицина не является панацеей от всех бед, но великолепно дополняет Западную медицину. Она укрепляет иммунитет и оказывает влияние на причину заболевания. Традиционная китайская медицина повышает эффективность терапии многих хронических заболеваний: опорно-двигательного аппарата, сахарного диабета, астмы, аллергии, аутоиммунных заболеваний. И, если традиционная терапия не приводит к ожидаемому результату, то, может быть, стоит попробовать?

Совет №8

Восточный массаж – это восточная мудрость для здоровья тела. С помощью массажа можно обеспечить благоприятный лечебный эффект при нарушениях кровообращения, заболеваниях органов пищеварительной и дыхательной системы, а также болезнях позвоночника и суставов.

Массаж по биологически активным точкам и энергетическим каналам даёт хороший успокаивающий эффект при стрессах, неврозах и эмоциональном выгорании.

Он помогает:

1. Снять внутреннее напряжение, мышечные зажимы.
2. Повысить скорость кровообращения, улучшить питание тканей и органов всего тела, улучшить цвет кожи.
3. Стимулирует выработку эндорфинов и дофамина – «гормонов счастья», помогает справиться со стрессом, депрессией, бессонницей, хронической усталостью, даёт прилив энергии, бодрость и хорошее самочувствие.
3. Активизирует защитные свойства и повышает выносливость организма.
4. Стимулирует обменные процессы, позволяет избавиться от лишнего веса, повышает упругость тела. Происходит омоложение организма.

5. Стимулирует работу головного мозга.

6. Выводит шлаки и токсины из лимфатической системы.

Эта удивительная технология лечения при помощи слабо-импульсного биологического тока.

Хочешь быть здоровым – будь им! Выбор остается за каждым. Хочется верить, что в скором будущем во всем мире о России заговорят как о нации здоровых людей.

Биохакинг мозга

Ольга Полякова,

врач-терапевт,

эксперт в области профилактической медицины и биохакинга.

ВКонтакте: @docpolyakova_blog

Instagram: @doc_olga. polyakova

Facebook: @docpolyakova

YouTube: Здоровый биохакинг. Ольга Полякова. Москва

WhatsApp: +7 925 710 5750

Здравствуй, уважаемый читатель!

Я уверена, что на страницах этой книги ты найдешь много полезной информации для себя, которую сможешь использовать во благо своего здоровья и здоровья близких тебе людей. Однако то, что хочу рассказать тебе я, не совсем обыденно, не так привычно. Речь пойдет о биохакинге мозга с позиции нейромедиаторов – это такие молекулы, с помощью которых происходит передача информации в нашей нервной системе. Возможно, тебе незнакомо понятие как биохакинга, так и нейромедиатора, но ничего, мы каждую минуту учимся и совершенствуемся, а если у тебя в руках эта книга, это значит, что ты находишься как раз в том

осознанном состоянии своего качества жизни, которое позволит тебе правильно и в полном объеме усвоить всю информацию.

Итак, для начала, давайте познакомимся! Меня зовут Ольга Полякова, я эксперт в области биохакинга, врач-терапевт, врач-исследователь, эксперт федеральных СМИ и соавтор книги «100 советов по здоровью и долголетию», за моей спиной неоднократные победы и призовые места, как в научной сфере, так и в профессиональном спорте, более 10 000 проведенных медицинских консультаций. Долгое время я изучала эффекты биохакинга на себе, а вот последние два года помогаю и другим людям настроить эту систему правильно. Так что же такое биохакинг?

Биохакинг – это индивидуальная система мер, направленная на повышение продуктивности и качества жизни человека, за конкретный период времени.

Другими словами, биохакинг – это проект, в котором человек осознанно управляет своим здоровьем, как ресурсом. Биохакинг мозга, эта очень объемная часть проекта, которая требует определенных знаний, именно в этом, я и помогу тебе разобраться. Мы будем говорить с тобой о том, как же повысить свою продуктивность через призму работы нашего головного мозга, в чем он нуждается, и как мы можем помочь ему работать быстрее!

Прежде чем, я перейду к советам, необходимо дать немного теоретического материала, чтобы все, что будет описано ниже, было структурно и понятно.

Итак, наша нервная система делится на центральную (головной и спинной мозг) и периферическую (нервы, ганглии и сплетения). В свою очередь, периферическая нервная система состоит из двух принципиально разных отделов: соматический (мы можем управлять) и вегетативный (симпатический отдел и парасимпатический отдел – автономные структуры, регулировать их напрямую мы не можем). В каждом из этих отделов функционирует особый структурный элемент, позволяющий передавать информацию внутри нервной системы и от нее к внутренним органам. Этот элемент носит название синапса, именно в нем происходит трансформация электрического сигнала в химический и обратно в электрический.

Нервная клетка – это нейрон, состоящий из тела, коротких (дендритов) и длинных (аксонов) отростков, раньше считался функциональной единицей нервной системы, но после открытия синапса, мнение поменялось. Так что же это такое, синапс?

Синапс состоит из:

- пресинаптической мембраны (как правило, это оконча-

ние длинного отростка, в котором находится нейромедиатор);

- синаптической щели (пространство между нервными клетками, куда выделяется нейромедиатор);
- постсинаптической мембраны (мембрана нейрона, мышцы или другого какого-либо органа, имеющая на своей поверхности рецепторы к нейромедиатору).

В зависимости от того, какой нейромедиатор содержится в синапсе, он меняет свое название, например, холинергический, адренергический, дофаминергический и т. д. Все нейромедиаторы по их химической структуре можно разделить на следующие группы:

- Ацетилхолин (он сам по себе).
- Аминокислоты (глутамат, глицин, аспартат, ДОФА или дигидроксифенилаланин).
- Биогенные амины (гамма-аминомасляная кислота (ГАМК), дофамин, норадреналин, адреналин, серотонин, гистамин).
- Производные пурина (АТФ или аденозинтрифосфат, АДФ или аденозиндифосфат, АМФ или аденозинмонофосфат, аденозин).
- Пептиды (вещество Р, эндорфины и энкефалины, тиролиберин, соматостатин и многие др.).

Мои советы будут основаны на самых основных нейромедиаторах. Будет интересно!

Совет №1. Как сохранить пластичность своего мозга

Ацетилхолин – это нейромедиатор, который был открыт самым первым, он является главным в парасимпатическом отделе нашей вегетативной нервной системы, реализует свои функции в нервно-мышечных синапсах и головном мозге. Ацетилхолиновые нейроны располагаются практически во всех участках нашего мозга, они, в основном, влияют на баланс бодрствования и сна. Если наш мозг слишком активен под действием стресса, ацетилхолин его успокаивает, если наоборот мы испытываем «мозговую» усталость, то он способен активировать его. В этом заключается главное нормализующее действие ацетилхолина, по научному, это называется «синаптической пластичностью».

Благодаря синаптической пластичности, мы способны тренировать свой центр памяти (гиппокамп), центр сложных форм поведения (префронтальная кора), улучшая показатели в обучении и усвоении информации. Без достаточной концентрации ацетилхолина, нам будет очень сложно концентрировать внимание, выстраивать логические цепочки и запоминать их.

С течением времени, когда человек стареет, закономерно начинают снижаться способности к запоминанию нового,

к удержанию внимания. Если это состояние прогрессирует, то речь может идти и о таком синдроме, как деменция. Одно из самых частых заболеваний, приводящих к деменции, является болезнь Альцгеймера. Одним из способов симптоматического улучшения состояния таких пациентов, является увеличение концентрации ацетилхолина в головном мозге, который поможет ускорить передачу импульса по нервным клеткам. Данный эффект достигается с помощью препарата, блокирующего фермент, разрушающий ацетилхолин в синаптической щели.

При нормальном функционировании организма в целом, недостатка в ацетилхолине, как правило, не возникает. Однако, при хронических стрессовых ситуациях, выраженной психоэмоциональной и физической нагрузке, дефицит может начинать развиваться, снижая при этом пластичность нашего мозга. Чтобы предотвратить это, необходимо знать, откуда мы берем ацетилхолин и как мы его можем восполнить.

Для того чтобы в нервных клетках образовался ацетилхолин, необходимо наличие:

- 1) ацетил-КоА, одного из ключевых игроков цикла Кребса (цикл трикарбоновых кислот – это то, что необходимо нашим клеткам для дыхания, для синтеза энергии, белков, жиров и углеводов; за открытие этого цикла в 1953 году Хансу Адольфу Кребсу была вручена Нобелевская премия).

2) молекулы холина (впервые был выделен из желчи во второй половине 19 века, именно поэтому он и получил свое название, которое с греческого переводится как «желчь», также, раньше холин называли витамином В4).

Ацетил-КоА образуется в митохондриях (те органеллы внутри клетки, которые снабжают ее энергией) из глюкозы в присутствии кислорода. А холин мы способны синтезировать из аминокислоты метионина и получать с пищей. Таким образом, чтобы ацетилхолина было достаточное количество, необходимо в свой рацион добавить продукты, содержащие метионин (незаменимая кислота). Эта аминокислота является гликогенной, то есть из нее может образовываться глюкоза, а значит и ацетил-КоА, также, она химически превращается в холин.

Продукты богатые метионином: яйца (больше всего в яичном порошке), сыр «Пармезан», красная икра, кальмар, минтай, скумбрия, судак, горбуша, соя в зернах, кунжут, миндаль, фисташки, индейка и др.

Добавляя в свой рацион эти продукты питания, мозг будет лучше запоминать информацию и хранить!

Совет №2. Как избежать перевозбуждения своей нервной системы и улучшить память

Основным возбуждающим нейромедиатором в нашем головном мозге является глутаминовая кислота или глутамат (около 40% нейронов). С помощью глутамата передаются основные виды сигнала: наша память, зрение, слух, ориентация в пространстве, движение.

Впервые в 1866 году глутаминовая кислота была выделена из эндосперма пшеницы. После изучения ее свойств, стало понятно, что глутамат – это заменимая, глюкогенная и хорошо растворимая в воде (гидрофильная) аминокислота, которую мы получаем с пищей в достаточно большом количестве. Глутаминовая кислота является единственной аминокислотой, поддерживающей дыхание клеток головного мозга, в частности, поэтому аминокислоту применяют при лечении некоторых психических и нервных заболеваний.

Попадая в организм с пищей, глутаминовая кислота способна химически претерпевать изменения, с формированием дальнейших метаболитов: глутамин и гамма-аминомасляная кислота. Первый является важным источником энергии в критических ситуациях, необходимым участником транспорта азота в организме (выведение избытка амми-

ака и мочевины, нормализация азотного равновесия), процессов восстановления работы эпителия тонкой кишки и иммунной системы, а второй-это ключевой тормозный медиатор.

Но пища – это не единственный источник глутамата. Организм сам способен синтезировать эту аминокислоту из альфа-кетоглутаровой кислоты и глутамина (перевод первого метаболита обратно в исходное вещество). Именно поэтому, увидеть дефицит глутамата практически невозможно. Наоборот, бывает его переизбыток, сопровождающийся кратковременным возбуждением в головном мозге. Эта ситуация возникает в случае, если мы съели много консервированных продуктов с «усилителем вкуса» – глутаматом натрия. Стоит отметить, что в норме, наш мозг от чужеродных субстанций или от избытка аминокислот, предшественников медиаторов защищается своим гемато-энцефалическим барьером. Функция этого барьера может быть нарушена токсическим влиянием алкоголя, слишком высокой концентрацией того или иного вещества в плазме крови. Этот «дозозависимый эффект» и реализуется в виде кратковременного возбуждения, если глутамата поступило гораздо больше, чем необходимо. Тем не менее, важно сказать, что глутамат, как нейромедиатор синтезируется самостоятельно в концевом участке аксона, а то, что поступает с пищей, не преобразуется в медиатор, иначе, каждая съеденная котлета провоцировала бы у нас избыточное перевозбуждение вплоть

до судорожного припадка.

В клинической практике, при нейродегенеративных заболеваниях часто встречается избыточная активация глутаматных нейронов. Пожилые люди, страдающие таким недугом, или лица, которые перенесли массивные инсульты, склонны к агрессии, забывчивости, бессоннице. С целью снижения выраженности таких симптомов, назначаются лекарственные препараты, которые блокируют глутаматные рецепторы, не позволяя медиатору передавать возбуждение с одного нейрона на другой (например, Мемантин). У здоровых людей, наоборот, адекватная стимуляция глутаминовых рецепторов, в частности, располагающихся в гиппокампе, способствует формированию памяти.

В итоге, можно сделать вывод: чтобы избежать перевозбуждения нейронов необходимо исключить из рациона питания консервированные продукты, фастфуд, обогащенный глутаматом натрия. А чтобы наиболее физиологично дать разгон этой системе во время обучения, процессов запоминания, можно съесть качественного твердого сыра, немного зеленого горошка или куриной грудки.

Совет №3. Как поднять свой уровень мотивации?

Дофамин – это нейромедиатор, который вызывает у нас позитивное подкрепление тех или иных событий в жизни. В организме человека он синтезируется из аминокислоты тирозина, которая является заменимой, поступает к нам с пищей и может синтезироваться из фенилаланина (незаменимая аминокислота). Путь от тирозина к дофамину лежит через не менее важную молекулу предшественника дигидроксифенилаланина или ДОФА (применяется, как лекарственное средство для лечения болезни Паркинсона).

Дофаминэргические нейроны находятся преимущественно в трех областях нашего головного мозга: черной субстанции, вентральной покрышки и гипоталамусе. В зависимости от того, где мы будем рассматривать активность дофамина, будут различаться и его функции. Нейроны, которые находятся в черной субстанции, отвечают за нашу генетически обусловленную жажду к движению, например, есть люди, у которых с рождения, черная субстанция более активна, и тогда они любят заниматься спортом, физкультурой, и их не нужно заставлять это делать, они нуждаются в этом, как в воде и еде. Чем более активны дофаминэргические нейроны вентральной покрышки, тем быстрее человек спосо-

бен обрабатывать информацию и получать положительные эмоции, особенно это отчетливо видно, когда эта информация объемная и новая (положительные эмоции от новизны). В гипоталамусе нейроны регулируют наше половое влечение (либидо), пищевую мотивацию и агрессивность. Скажем, при достаточно высокой концентрации дофамина, мы мотивированы на активность, движение, мы целеустремленны, не хотим кушать, а хотим узнавать новое и щелкать логические задачи, как орешки.

К сожалению, недостаточная работа дофаминэргической системы может приводить к ряду заболеваний, в том числе и к депрессии, так как эмоциональный диапазон у этого человека снижается. Также, и избыточная активация нейронов, содержащих дофамин в качестве медиатора, ни к чему хорошему не приведет: человек будет суетиться, не сможет усидеть на месте и сосредоточиться, процесс запоминания информации снизится.

Для того, чтобы поднять свой уровень мотивации, иногда достаточно добавить в рацион предшественника дофамина, аминокислоту тирозин. Кроме того, L-тирозин обладает еще и рядом других эффектов, активно использующихся в программах по снижению веса (однако тут, нужно обязательно добавлять физическую нагрузку и другие аминокислоты). Тирозина содержится много в таких продуктах, как яичный порошок, сыр «Пармезан», сыры с плесенью, красная или черная икра, свинина, куриная грудка, семена тык-

вы, арахис.

Совет №4. Что нужно делать, чтобы показать другим людям, кто тут главный

В самом начале я уже упоминала про вегетативную нервную систему, которая делится на симпатический и парасимпатический отделы. Так вот, симпатический отдел-это наше стрессовая нервная система, именно под ее влиянием у нас учащается ритм сердца, повышается уровень артериального давления, расширяются зрачки, увеличивается потоотделение и т. д. Ключевым нейромедиатором симпатической нервной системы является норадреналин. Не путайте его с адреналином, молекулой впервые выделенной из мозгового вещества надпочечников («ренал» – почка, «ад» – то что НАД-почкой, в итоге и появилось слово АдРеналин). Поле открытия ацетилхолина, как главного медиатора нашего «успокаивающего» парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, ученые предполагали, что в противовес ему в нейронах будет работать адреналин. Но нет! Оказалось, что это другая молекула, очень похожая на предшественник, именуемая, как норадреналин.

В головном мозге норадренергические нейроны сосредоточены в достаточно маленькой зоне глубинной структуры мозга-моста, называемой голубым пятном. В голубом пятне

не так много этих нейронов, но в отличие от классического строения нервной клетки, как мы привыкли видеть ее на картинках (тело, короткие и длинные отростки), они имеют очень разветвленную структуру. Эти множественные отростки норадренергического нейрона на всем протяжении имеют своеобразные расширения – «варикозы», которые формируют пресинаптическую мембрану при встрече с другим нейроном. Несмотря на то, что голубое пятно маленькое по площади, отростки этих нейронов доходят практически до всех структур головного мозга!

Свои эффекты норадреналин реализует через адренергические рецепторы типа альфа и бета, каждый из которых делится на 1 и 2 подтипы. Альфа1-рецепторы расположены в сосудах, при их стимуляции сосуды сужаются; альфа2-рецепторы расположены на пресинаптической мембране адренергических нейронов, регулируют выделение норадреналина в синаптическую щель, если его становится очень много, они инициируют обратный захват нейромедиатора; бета1-рецепторы преимущественно расположены на мембране клеток сердца, при их стимуляции происходит ускорение ритма сердца, увеличение силы сокращения; бета2-рецепторы расположены преимущественно в легких и кишечнике, при их стимуляции, наши бронхи расширяются, кишечник расслабляется.

В головном мозге норадреналин отвечает за психологическую реакцию на стресс, он способен увеличивать агрес-

сивность и снижать уровень тревожности. Причем, в клинических наблюдениях, было показано, что легкий стресс способен усилить концентрацию внимания, повысить способность к запоминанию информации. Помимо всего этого, норадреналин обладает позитивным подкреплением на выходе из стресса. Благодаря ему, после прыжка с парашютом или успешной сдачи экзамена мы чувствуем эмоциональное удовлетворение, эмоции победы, как вознаграждение за выполнение той или иной задачи. Это чувство собственного превосходства придает человеку уверенности и сил, развивает его лидерские качества.

В нашем организме адреналин и норадреналин синтезируются из дофамина, то есть происходит несложная цепочка реакций: тирозин—ДОФА—дофамин—адреналин—норадреналин. Таким образом, получая с пищей тирозин, мы влияем сразу на две системы нейронов, отвечающие за наше восприятие стресса, уровень мотивации, положительные эмоции и лидерские качества.

Совет №5. Как избежать «мозгового переутомления» и улучшить сон?

В данном совете речь пойдет про основной тормозный нейромедиатор нашей нервной системы – гамма-аминомасляной кислоте, сокращенно ГАМК. Эта система работает в противовес глутамату – главному возбуждающему нейромедиатору, именно благодаря этому механизму достигается равновесие в нашем мозге. Функция торможения очень важна для нас, так как количество информационного шума и мыслей, которые за секунду пролетают у нас в голове, огромно. Если мы не сможем подавлять этот шум, то не будет ощущения «ясности ума», хорошей концентрации на своих делах.

ГАМК, как это ни странно, синтезируется в нашем организме в окончании аксона из глутамата. С пищей эту аминокислоту мы не употребляем, однако, она существует в форме биологической активной добавки и носит название «GABA». Существует мнение, что дополнительный прием ГАМК не оказывает никакого эффекта на нашу центральную нервную систему в связи с тем, что не проникает через гематоэнцефалический барьер. Но на своей практике, могу сказать, что это сугубо индивидуально. Итак, зачем нам принимать дополнительно ГАМК в качестве добавки (только после консультации со специалистом)?

Здесь, можно выделить несколько эффектов:

- благодаря общему тормозному действию, ГАМК улучшает качество сна;
- является пищей для митохондрий, которые при ее окислении образуют дополнительную единицу энергии;
- улучшает переносимость гипоксических состояний;
- способна снизить выраженность мышечной боли после тяжелой физической активности.

Стоит отметить, что нормализовать уровень ГАМК можно и без добавок, а с помощью медитативных практик, изменений реакции на стресс, правильного режима сна и бодрствования!

Совет №6. Как обезопасить себя от депрессии?

Серотонин одновременно является, как тканевым гормоном (именно в сосудах он впервые был обнаружен, он сужает их), так и нейромедиатором. В головном мозге он выполняет функции торможения и регуляции центров сна. Также, он способен влиять на общий уровень восприятия человека к болевым раздражителям: чем больше серотонина, тем легче человек переносит боль. Но самая известная функция серотонина-это регуляция отрицательных эмоций. Этот гормон способен блокировать у нас ощущение разочарования, обиды и печали. В случае если у человека эта система работает не адекватно, то человек априори более склонен к депрессивным состояниям.

Серотонинэргические нейроны располагаются вдоль моста (помните, там и голубое пятно с норадреналином было), среднего мозга (а там черная субстанция с дофамином), продолговатого мозга (там находятся дыхательный и сосудодвигательный центры). Данное расположение позволяет содружественно реагировать с дофаминэргической и норадреналинэргической системами. Ведь дофамин и норадреналин отвечают за положительные эмоции, а серотонин, не дает превалировать отрицательным эмоциям, это своеобразный

баланс химических молекул в нашем мозге.

Серотонин, или по-другому его еще называют 5-гидрокситриптамин (5-НТ), синтезируется из незаменимой аминокислоты триптофана, которую наш организм самостоятельно синтезировать не может, поэтому мы должны употреблять ее с пищей. Для того, чтобы поднять себе настроение, заблокировать отрицательные эмоции достаточно до 1—2 граммом триптофана в день.

В каких же продуктах много триптофана?

Безусловно, мы еще раз и еще раз возвращаемся к качественным твердым сырам (швейцарский, рокфор, чеддер, пармезан), яичному порошку, сои в зернах, красной икре, семечках подсолнечника, индейке, куриной грудке.

Совет №7. Как повлиять на центр положительных эмоций?

Эндорфины – это необычные нейромедиаторы, с точки зрения химической структуры. Дело в том, что эндорфины-это пептиды, состоящие из цепочки аминокислот, в то время как другие нейромедиаторы являются либо аминокислотами, либо их производными, имеющими маленький размер. Также, эндорфины и энкефалины отличаются в зависимости от их молекулярной массы и длины цепочки: энкефалины маленькие, а эндорфины большие и включают в свою структуру энкефалины.

Название этих веществ соотносится с такой молекулой, как морфин, который изначально позиционировался, как средство для лечения боли (в военно-полевой хирургии его использовали во время операций с целью обезболивания) и бессонницы. Позже, уже стало известно, что эти вещества обладают не только снотворным и анальгезирующим (противоболевым) эффектом, но и стимулирующим, влияя на центры положительных эмоций.

В нашем организме эндорфины осуществляют защитную функцию – блокируют слабые болевые сигналы. Это важно, потому что без этой системы у нас постоянно бы все болело. Однако, после физической тренировки, мы можем ощу-

щать мышечную боль, но благодаря эндорфинам, нам будет нравиться это ощущение. Поэтому, чтобы повлиять на свой центр положительных эмоций, необходимо регулярно заниматься спортом и физкультурой. Одним из универсальных режимов тренировочной деятельности является ежедневная кардионагрузка в течение 40—60 минут и 2-3-х разовые силовые тренировки в неделю.

Совет №8. Как можно мягко простимулировать метаболизм в нейронах?

Речь пойдет о глицине. *Глицин* – это аминокислота, которая не имеет оптических изомеров (то есть нет Л и Д формы, которые в поляризирующем свете являются лево-и правовращающими соответственно, например для аскорбиновой кислоты очень важно знать, в какой форме вы ее употребляете, так как Д-формы аскорбата очень плохо усваиваются нашим организмом, а вот Л-формы легко, в аскорбинке из аптеки, как правило, аскорбиновая кислота состоит на 50%/50% того и другого, а это значит, что доза витамина С усвоится небольшая). С глицином дело обстоит иначе, у него нет изомеров, он хорошо усваивается в своей природной форме. Поэтому стоимость этой аминокислоты небольшая, и она сразу доступна к использованию. Стоит отметить, что глицин – это пищевая аминокислота, за сутки мы съедаем примерно 1 грамм глицина.

В терапевтической практике глицин используется, как средство с успокоительным и миорелаксantным эффектом, но и в то же время с ноотропным, за счет его влияния на когнитивные функции. Первые его эффекты происхо-

дят благодаря тому, что перед выходом аксона мотонейрона из спинного мозга (это нервные клетки, передающие сигналы к мышцам), от него отходит коллатераль к клеткам Реншоу, которые и используют глицин, как нейромедиатор, он позволяет затормозить передачу сигнала с перевозбужденного нейрона на мышцу, оберегая нас от судорог. В головном мозге глицин также работает, как нейромедиатор, который может соединяться с рецепторами, условно, 2-х типов: одни дают активирующее действие (NMDA-рецепторы), через другие рецепторы – тормозное или седативное. Благодаря таким содружественным эффектам, глицин способен проявлять мягкое ноотропное действие, влияя положительно на метаболизм в нейроне.

Интересен тот факт, что у пожилых людей, доля «активирующих рецепторов» снижается, и поэтому он действует на них, преимущественно, как успокоительное. А вот на молодых людях, он в полной мере дает и те и другие эффекты. Но надо заметить, что доза, которая даст Вам ноотропный эффект должна быть достаточно большой (ведь мы даже с едой его съедаем около грамма!), из-за этого, как правило многие не получают от него ожидаемого результата, так как доза не рассчитана. Подбирать ее нужно индивидуально, после лабораторного контроля анализов крови на оценку функции печени и почек.

Совет №9. Как заподозрить утомление нашего головного мозга?

Безусловно, каждый из нас хочет быть гением со светлым разумом и быстрой когнитивной реакцией. Для того, чтобы простимулировать работу своего головного мозга, мы в повседневной жизни часто используем психостимуляторы, типа кофеина, которые помогают на время повысить концентрацию внимания и убрать ощущение усталости. Но мало кто задумывается над тем, как же приходит переутомление к нам. Виной тому, синтезируемый нашим организмом, пуриновый нуклеозид-аденозин.

В головном мозге в местах соединения нейронов (синаптическая щель) происходит расщепление молекул энергии АТФ с образованием аденозина. Через свои специальные рецепторы, расположенные на мембране нервных клеток, он гиперполяризует нейроны, снижая их уровень активности. Именно при интенсивной работе мозга происходит накопление аденозина в межнейрональном пространстве, что ослабляет передачу информации. Если мы в этот момент при первых симптомах усталости не перестаём работать, то дальше начинается запускаться реакция опосредованная аденозином, то есть, его концентрация уже не увеличивается, а повышается чувствительность рецепторов. Именно поэтому, при недостаточном отдыхе, утомление наступает гораздо

быстрее, чем до этого.

Если в процессе работы мы выпиваем напитки, содержащие кофеин, то происходит вытеснение аденозина с рецептора, так как кофеин и другие метилксантины имеют способность связываться с теми же рецепторами, что и аденозин. Если активность аденозина после отдыха будет снижаться, вы сразу это почувствуете, в дело будут вступать уже дофамин и глутамат – главные активирующие нейромедиаторы головного мозга.

Совет №10. Что нужно делать ежедневно, чтобы мозг работал активнее?

В заключительном совете, я хочу рассказать про те ежедневные действия, которые помогут Вам сохранить ясность и пластичность ума:

- больше двигайтесь (в головном мозге расщепление глюкозы происходит только в присутствии кислорода, если вы будете постоянно находиться в состоянии гипоксии, то вялость и сонливость обеспечена);

- читайте новые книги, запоминайте интересные факты (это поможет Вам как в социальном плане, так и для формирования привычки стимулировать выработку дофамина естественным образом);

- потребляйте продукты, содержащие холин и омега-3 жирные кислоты (это необходимо для того, чтобы миелиновые оболочки нервов восстанавливались лучше и быстрее, не снижая ваших когнитивных навыков);

- каждое утро начинайте с контрастного душа (этот микродозированный стресс будет стимулировать выработку эндорфинов в головном мозге, повышая ваше настроение в самом начале дня, давая заряд бодрости и энергии);

- установите стабильный режим сна;

– ограничьте употребление психостимуляторов в виде кофеина до 3—4 чашек в день, не больше (это позволит вам не пропустить момент, когда наступит процесс переутомления мозга).

Берегите себя и будьте здоровы!

10 советов по здоровью и долголетию с точки зрения эндокринолога

Евгения Степанова,
врач-эндокринолог,
эксперт по коррекции веса,
кандидат медицинских наук.

ВКонтакте: @id256776366

Instagram: @stepanova.doc

YouTube: Evgeniya Stepanova

WhatsApp: +7 917 795 0089

Меня зовут Евгения Степанова, я врач-эндокринолог высшей категории с опытом практической работы 20 лет, кандидат медицинских наук, доцент кафедры эндокринологии Бакирского государственного медицинского университета, член Российской ассоциации эндокринологов.

Автор более 70 научных работ и публикаций, 2 учебно-методических пособий.

Преподаю в медицинском университете, провожу семинары и конференции для врачей. Веду блог о сохранении гормонального здоровья, молодости и долголетия. Автор и веду-

щая онлайн школы по коррекции веса с индивидуальным сопровождением до результата.

Совет №1. Иметь нормальный вес

Пожалуй, это один из главных советов для сохранения здоровья, молодости и долголетия.

Ведь лишний вес и ожирение в его крайнем варианте – это не косметическая проблема, а серьезное хроническое рецидивирующее заболевание, которое прогрессирует с течением времени, если его не лечить.

Лишний вес увеличивает риски практически всех заболеваний, особенно тех, что угрожают нашей жизни. Ожирение является причиной сахарного диабета, гипертонии, атеросклероза. При ожирении риски инфаркта и инсульта увеличиваются во много раз. Различные новообразования, в том числе и злокачественные встречаются чаще при избыточном весе и ожирении. Это и рак молочной железы, матки, эндометриты, рак кишечника, простаты и другие. Избыточная масса тела приводит к остановке дыхания во сне, так называемому апноэ, о чем часто не догадывается пациент. А апноэ в свою очередь может стать причиной внезапной смерти человека. Ожирение неблагоприятно влияет на все суставы и позвоночник, приводит к патологии желудочно-кишечного тракта, желчно-каменной болезни, нарушает психо-эмоциональный фон и способствует развитию депрессии. Избыточная масса тела негативно влияет на репродуктивное здоровье как женщины, так и мужчины. При ожирении меньше шан-

сов не только на естественное зачатие, но и успехов при вспомогательных репродуктивных технологиях (ЭКО). У мужчин, страдающих ожирением, хуже показатели спермограммы, ниже уровень тестостерона, часто снижено не только либидо, но и вообще вкус жизни, различные цели и желания. У женщин с ожирением хуже протекает беременность, велика вероятность развития гестационного сахарного диабета, тяжелого гестоза, прерывания беременности, тяжелых родов и риск рождения нездорового ребёнка.

К сожалению, все попытки похудеть на диетах самостоятельно всегда приводят к неудачам.

Почему? Потому что избыточная масса тела – это эндокринное заболевание и лечить его должен именно врач-эндокринолог, который сначала исключает гормональные причины лишнего веса (пролактин, ТТГ, кортизол, половые гормоны, витамин Д3), а только потом назначает лечение, которое заключается не только в модификации образа жизни, питания и пищевого поведения, но и медикаментозной терапии.

Целью лечения избыточного веса является не только снижение веса, но и удержание его в дальнейшем, что легко можно достичь, если вы нашли опытного профессионала в этом вопросе.

Совет №2. Полифенолы

С некоторых пор такие продукты, как темный шоколад и красное вино, стали широко признанными компонентами здорового питания. Эти продукты получили широкую известность благодаря их предполагаемой пользе для здоровья. Причем ряд исследований утверждают, что стакан красного вина за ужином или пара долек горького шоколада – улучшает здоровье не только сердца, но и увеличивает продолжительность жизни! Одно из объяснений пользы этих продуктов для организма является содержание в них полифенолов.

Полифенолы – это химические соединения, которые содержат одну или несколько фенольных групп. Сейчас насчитывается более 500 полифенолов, которые делят на основные четыре группы:

- флавоноиды;
- стильбены;
- лигнаны;
- фенольные кислоты.
-

Чем полезны полифенолы:

1. Эти вещества обладают мощными антиоксидантными свойствами, которые помогают бороться с вредными свободными радикалами и предотвращают повреждение клеток,

одновременно снижая риск хронических заболеваний, отодвигают процессы старения клеток в организме, продлевая молодость.

2. Влияют на гены и экспрессию генов, а также – на кишечные бактерии, нормализуя кишечную флору.

3. Снижают риск развития диабета 2 типа; повышают чувствительность к инсулину; замедляют скорость переваривания глюкозы организмом. В частности, флавоноид flavan-3-ols понижает инсулинорезистентность. Доказано, что употребление шоколада с высоким (не менее 80%) содержанием какао снижает маркеры инсулинорезистентности.

4. Уменьшают системное воспаление. В частности полифенолы зеленого чая снижают уровень воспаления и повреждения мышц после тяжелых физических нагрузок.

Высокое содержание таких полифенолов, как лигнаны (льняное, оливковое масла, семена льна), угнетает процессы длительного воспаления, связанные с определенными заболеваниями (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, рак).

5. Полифенолы какао снижают риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Было показано, что ежедневное употребление горького шоколада с концентрацией 85—95% в течение 2 недель способствовало заметному снижению артериального давления. Кроме того, снижался уровень «плохого» холестерина ЛПНП, а «хорошего» ЛПВП – повышался.

Совет №6. Благоприятное влияние на вес

Высокое потребление флавоноидов способствует уменьшению окружности талии и более низкому ИМТ (индексу массы тела). Эти результаты признаны важными в лечении ожирения, которое связано с многочисленными рисками хронических заболеваний.

Лучший способ получить дневную дозу полифенолов – включить в свою диету продукты, богатые полифенолами. В основном это овощи и фрукты (ежевика, черника, клубника, сливы, яблоки, черная смородина, гранаты, артишоки, шпинат, красный лук, цикорий), орехи (фундук, грецкие орехи, миндаль), зеленый чай, красное вино, кофе, некоторые специи (гвоздика, мята сушеная, анис), горький шоколад, оливковое масло.

Всем известно, что овощи содержат большое количество витаминов и микроэлементов, которые необходимы нашему организму. Так же овощи содержат клетчатку, необходимую для правильной работы желудочно-кишечного тракта. Эксперты ВОЗ рекомендуют съедать в день не менее 500 грамм разнообразных овощей, желательно, чтобы они были из разных семейств и разных цветов.

Даже 200 грамм овощей в сутки профилактиками развития сердечно-сосудистых заболеваний (таких как ИБС, ате-

росклероз) и снижают риски развития рака на 5%, другими словами продлевают вашу жизнь.

Эксперты рекомендуют придерживаться «радуги» на тарелке, то есть потреблять овощи и фрукты различных цветов, чтобы сбалансировать их по составу.

Совет №3. Водный баланс

Вода – самый важный и нужный питательный элемент для человеческого организма. Это вторая после кислорода составляющая, необходимая для выживания всего живого.

Это и не удивительно – наше тело на $\frac{2}{3}$ состоит из воды. Потеря всего лишь 10% воды угрожает жизнедеятельности нашего организма.

Вода участвует в передаче питательных веществ и выводе продуктов жизнедеятельности из клеток, обеспечивает нормальную температуру тела, проведение нервного импульса, вода нужна для нормального функционирования всех систем организма: улучшается пищеварение, усвоение пищи, регулируется температура тела и кровообращение, нормализуется поступление питательных веществ и кислорода в клетку, выводятся токсины.

К тому же вода улучшает подвижность суставов и помогает защитить ткани и органы в организме.

Достаточное потребление жидкости, поддерживает обмен веществ на высоком уровне, помогая избавиться человеку от лишнего веса. Вода позволяет перерабатывать отложенные жиры и поддерживает тонус мышц.

Многие ферментативные и химические реакции также проходят с участием воды. Через лимфатическую систему и кровеносную она способствует движению многих необхо-

димых элементов — питательных веществ, гормонов, кислот-
рода.

Белки и ферменты функционируют более эффективно
в менее вязких жидкостях, поэтому достаточное употребле-
ние воды очень важно для организма.

*Как рассчитать свою суточную норму потребления во-
ды?*

Средняя потребность воды в организме 30—40 мл на 1 кг
массы тела в сутки.

Надо сказать, что все это касается именно воды. Простой
питьевой воды.

Совет №4. Витамин Д3 или Д-гормон

Витамин Д – это группа из нескольких органических соединений, отличающихся молекулярным составом. Наибольшее значение для организма имеют два из них: эргокальциферол (витамин Д2) и холекальциферол (витамин Д3). У витамина Д имеются классические «костные» эффекты – регуляция обмена кальция и фосфора в организме, стимуляция процессов всасывания и усвоения данных макроэлементов тонким кишечником. А есть неклассические или «внекостные» эффекты, и их значительно больше (обеспечение врожденного и приобретенного иммунитета, противоопухолевой защиты, репродуктивной функции и множества других эффектов).

На самом деле витамином это группа соединений зовётся чисто исторически. Но в реальности витамин Д «ведёт себя» именно как гормон, то есть как регулятор, а не катализатор, поэтому его ещё называют Д-гормоном, что более верно с точки зрения его влияния на организм. Именно поэтому витамин Д, или Д-гормон влияет на многие органы и системы организма, участвует в многочисленных биохимических реакциях, а его рецепторы присутствуют во многих органах и тканях.

Это и иммуномодулирующая и иммуностимулирующая

функция эргокальциферола (D2). Это и цитостатическая функция, то есть противоопухолевая, за счёт блокирования в значительной степени пролиферации (разрастания) опухолевых клеток. Есть данные, согласно которым при нормальном содержании витамина Д, риск развития рака кишечника снижается вчетверо. Адекватное восполнение дефицита витамина Д приводит к уменьшению проявления различных кожных заболеваний, таких как псориаз.

Дефицит витамина Д приводит к развитию рахита у детей и остеопороза у взрослых, ожирения, сердечнососудистых заболеваний. Потребность в витамине Д увеличивается с возрастом. Витамин Д необходим для торможения возрастных изменений в клетках и тканях организма, для профилактики болезни Альцгеймера, инволюционных деменций и демиелинизирующих заболеваний, саркопении (состояния мышечной слабости). Витамин Д— это мощный геропротектор, активно защищающий наш организм от возрастных изменений.

Основной источник витамина Д3 в организме – это синтез его в коже под воздействием ультрафиолета. С пищей его получить практически невозможно. Но проблема в том, что большая часть территории нашей страны географически так располагается, что острый угол падения солнечных лучей к коже приводит к недостаточному синтезу витамина Д3. И именно поэтому у большей части населения нашей страны

имеется нехватка или выраженный дефицит витамина Д3, восполнить который можно только с помощью препаратов, зная свой исходный уровень витамина Д3.

Совет №5. Нормальный уровень холестерина

Сам по себе *холестерин* – это необходимый компонент множества процессов, являющихся основой здоровой жизнедеятельности организма. Холестерин по своей химической структуре относится к спиртам.

Существуют два механизма синтеза холестерина:

- эндогенный путь (выработка печенью) и
- экзогенный тип (поступление с пищей). Он в большом количестве содержится в жирной, молочной и мясной еде.

На долю эндогенного вида обмена приходится большая часть – почти 80% холестерина синтезируется в организме печенью.

Холестерин нужен для множества процессов в организме.

- в мышечной ткани холестерол – это источник энергии, он нужен для нормальной мышечной работы;
- в эндокринных железах на основе холестерина происходит синтез стероидных гормонов надпочечников (таких как кортизол, альдостерон) и половых гормонов (эстрогены, прогестерон, тестостерон), в обмене и синтезе витамина D;
- в клетках выполняет строительную функцию, являясь основным структурным элементом клеточной мембраны,

что обеспечивает нормальный обмен веществ и энергии;
– в грудное молоко должно поступать значительное количество холестерина, так как малыш нуждается в нем для полноценного развития, в первую очередь, нервной системы. Это связано с тем, что до 20% данного вещества содержится в спинном и головном мозге, в частности, миелиновой оболочке нервов – необходимом компоненте их изоляции и передачи импульса.

Сам по себе, холестерин – неподвижная и нейтральная молекула. Для того чтобы его доставить в нужный отдел организма, он должен связаться со специфическими белками – переносчиками – липопroteидами различной плотности. В зависимости от их плотности эти молекулы и классифицируются:

ЛПОНП – липопroteиды очень низкой плотности

ЛПНП – липопroteиды низкой плотности

ЛПВП – липопroteиды высокой плотности

В зависимости от этого белка-переносчика, холестерин приобретает хорошие или плохие свойства.

ЛПОНП, ЛПНП – это фракции «плохого» атерогенного холестерина, которые приводят к развитию атеросклероза, гипертонии, инфаркта, инсульта.

ЛПВП – это «хороший» или антиатерогенный холестерин, то есть защищает сосуды от атеросклероза.

Несмотря на достаточно значимую и неоспоримую роль жиров и холестерина в организме, нарушения обмена липидов приводят к развитию многих заболеваний, в частности к ожирению и атеросклерозу, что резко сокращает как продолжительность, так и качество жизни человека.

И зависит это от баланса в липидном спектре, то есть соотношения между «плохим» и «хорошим» холестерином. Именно это соотношение или индекс (коэффициент) атерогенности прогнозирует развитие атеросклероза и ассоциированные с ним заболевания (ожирение, инфаркт, инсульт). У здорового человека индекс атерогенности должен быть менее 2.

Существует три основные причины нарушения холестеринового обмена:

- повышенное поступление вредных липидов в организм с жирной, острой, копченой и соленой едой;
- нарушение экскреции, то есть выведения избыточного количества липидов с желчью при воспалительных процессах гепато-биллиарной системы или желчно-каменной болезни;
- нарушение в эндогенной цепочке превращений генетически детерминированные гиперхолестеринемии.

Пусковыми факторами, которые могут привести к нарушению липидного обмена, все таки являются неправильный образ жизни с гиподинамией, вредные привычки, ожирение,

избыточное питание. Дисбаланс в липидном спектре может привести к гемолизу эритроцитов, нестабильности мембран печеночных клеток и их гибели, токсическому поражению нервной системы, дисбалансу эндокринного обмена.

Высокая концентрация «плохого» холестерина может привести к развитию атеросклероза, а в дальнейшем гипертонии, инфаркта и инсульта.

Итак, чтобы предотвратить развитие атеросклероза, необходимо знать свой липидный спектр, иметь коэффициент атерогенности менее 2. А для этого нужно обогатить свой пищевой рацион достаточным количеством свежих овощей и фруктов (не менее 500 г в сут), омега 3 полиненасыщенными жирными кислотами (рыба холодных морей, оливковое масло либо соответствующими пищевыми добавками), расширить физическую нагрузку и иметь нормальный вес и объём талии.

Совет №6. Объем талии

На сегодняшний день объем талии важный критерий не столько красоты, но и здоровья как у женщин, так и у мужчин. Этот критерий напрямую отражает количество жировой ткани, располагающейся в области живота, внутренних органов, характеризуя так называемое абдоминальное или висцеральное ожирение, которое в свою очередь приводит к развитию сахарного диабета, атеросклероза, поражению аорты и сосудов сердца с развитием ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта. У мужчин абдоминальное ожирение приводит к снижению синтеза тестостерона, снижению либидо, качества и количества половой жизни, нарушения в волевой и эмоциональной сфере, снижению жизненного тонуса и целеполагания.

Именно поэтому объем талии является надежным и объективным критерием нарушения обмена веществ, так называемого метаболического синдрома, который включает в себя кроме увеличения талии, повышение холестерина, артериального давления, повышения глюкозы крови.

В основе этого патологического синдрома лежит так называемая инсулинорезистентность. *Инсулинорезистентность* — это нарушение действия и эффектов инсулина в результате того, что клетки и ткани становятся к нему нечувствительными. Инсулинорезистентность является причиной сахарного

диабета 2 типа, поликистоза яичников, развития онкологических заболеваний, старения организма.

Лабораторных критериев, объективно подтверждающих наличие или отсутствие инсулинорезистентности, на сегодняшний день пока нет (уровень инсулина и индекс Нома могут только косвенно указать на инсулинорезистентность).

А объём талии напрямую коррелирует с этим процессом и помогает объективно судить о наличии инсулинорезистентности.

Итак, нормой считается объём талии у женщин менее 80 см, у мужчин менее 93 см. Все, что больше этих цифр, свидетельствует о наличии абдоминального ожирения и инсулинорезистентности.

Что делать, если объёмы талии превышают данные показатели?

Необходимо срочно принимать меры для предотвращения прогрессирования патологического процесса и профилактики развития необратимых заболеваний:

- модифицирование образа жизни и питания;
- расширение физической активности;
- приём препаратов, уменьшающих инсулинорезистентность и улучшающих чувствительность к инсулину (строго по назначению врача).

Совет №7. Нормальная работа щитовидной железы

Гормоны – это наше всё! Они определяют, оставаться нам молодыми или стареть, жить или умереть, давать потомство или остаться бесплодными.

Щитовидную железу называют королевой среди эндокринных желёз.

Почему такое особое почтение именно этой железе?

Гормоны щитовидной железы влияют абсолютно на все виды обмена веществ и все органы и системы организма. Пожалуй, нет ни одной клеточки в нашем организме, которая была бы изолирована от влияния гормонов щитовидной железы.#

Щитовидная железа вырабатывает два основных гормона – это тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3). И основным субстратом для их синтеза является йод, о котором мы уже говорили.

Регулируется работа щитовидной железы тиреотропным гормоном (ТТГ), синтезируемым частью головного мозга – гипофизом.

Гипофиз – это центральный орган эндокринной системы, своего рода «директор», тогда как периферические эндокринные железы (щитовидная, поджелудочная, паращито-

видные, половые железы, надпочечники) – его «подчиненные».

ТТГ необходим для регулирования синтеза гормонов ЩЖ.

Если уровень тиреоидных гормонов (Т4, Т3) в крови становится слишком высоким, количество выделяемого гипофизом ТТГ уменьшается, что сокращает выработку Т4 и Т3. С другой стороны, при снижении концентрации Т4 и Т3 в крови количество выделяемого ТТГ увеличивается, стимулируя секрецию Т4 и Т3 в ЩЖ.

Гормоны щитовидной железы обеспечивают нас энергией, регулируют теплообмен, поддерживают вес, влияют на жировой, белковый, углеводный обмен, влияют на АД и частоту сердечных сокращений, воздействуют на перистальтику ЖКТ и кроветворение, обеспечивают репродуктивную функцию, влияют на менструальный цикл и зачатие.

С возрастом синтез практически всех гормонов снижается, поэтому человек стареет и умирает. Гормоны щитовидной железы не исключение. Снижение функции щитовидной железы – называется гипотиреозом. Гипотиреоз приводит к развитию анемии, атеросклерозу, снижению памяти, внимания, слабости, вялости, нарушению эмоционального фона в виде снижения настроения, апатии, депрессиям, нарушению сна, плохому виду кожи и раннему старению организма.

Диагностировать гипотиреоз достаточно просто. Необходи-

димо сдать кровь на гормоны щитовидной железы (ТТГ и свободный Т4) и обратиться к эндокринологу, который при необходимости скорректирует этот дефицит.

Совет №8. Физические нагрузки

Давно всем известно, что для здоровья, молодости и красоты необходимо вести активный образ жизни, который включает в себя регулярные занятия физическими упражнениями.

В чем польза физических упражнений для организма?

Физические упражнения:

– повышают продолжительность жизни за счет того, что в результате тренировок тонус мышечных тканей, а также стенок сосудов и капилляров повышается, замедляя процесс неминуемых возрастных изменений;

- укрепляют иммунитет;
- улучшают работу сердечно-сосудистой системы;
- нормализуют давление;
- улучшают кровообращение;
- насыщают кислородом органы и ткани;
- нормализуют метаболизм, снижая массу тела;
- укрепляют мышцы и опорно-двигательный аппарат;
- выводят токсины, тяжелые соли из организма;
- улучшают работоспособность;
- поддерживают жизненный тонус;
- повышают выносливость;

- улучшают работу мозга;
- вырабатывают гормоны счастья;
- нормализуют режим сна и улучшают его качество;
- снижают чувство тревоги, беспокойства и страха;
- снимают стресс и повышают стрессоустойчивость;
- повышают самооценку;
- улучшают качество интимной жизни за счёт улучшения микроциркуляции в органах малого таза;
- замедляется процесс старения.

Оптимальным временем занятия спортом должно быть не менее 150 мин в неделю. Вид физической активности в данном случае не имеет значения, главное, чтобы человеку это нравилось и он испытывал по этому поводу позитивные эмоции.

Совет №9. Восполнение дефицита половых гормонов

Как я уже писала, гормоны – это наше всё! Именно от них зависит как мы выглядим и как себя чувствуем. От них зависит состояние и молодость нашей кожи, эластичность сосудов, работа всех жизненно важных систем. Гормоны отвечают не только продолжительность нашей жизни, но и определяют ее качество. А именно качество жизни вносит бОльшую долю в ощущение удовлетворения и счастья.

Влияние половых гормонов, как мужских так и женских, на качество жизни человека переоценить сложно. Поскольку сексуальная жизнь человека является одной из базовых потребностей, то эта часть человеческой жизни определяется не только сексуальными потребностями, их удовлетворениями, но это ещё и самооценка и уверенность в себе.

Принято считать, что сексуальная жизнь – это удел молодых. Этот стереотип сложился в ту пору, когда не было заместительной гормональной терапии и в помине. И это мнение было основано на угасании половой функции у человека.

Как ни печально, с возрастом снижается выработка практически всех гормонов, и половые гормоны не исключение. Начиная с 30—35 лет у мужчин начинает снижаться выработка тестостерона и в определённый момент наступает, по аналогии с менопаузой, андропауза. Дефицит тестостеро-

на у мужчины проявляется не только снижением либидо, частоты сексуальных контактов, но и снижением жизненного тонуса, потерей интереса к жизни, отсутствием целей, желаний вообще, ухудшением сна, депрессиями. На физическом уровне это проявляется увеличением живота и объёма талии более 93 см, ожирением, снижением мышечной массы, повышенным потоотделением.

У женщин в среднем к 50 годам постепенно снижается функция яичников и наступает менопауза, которая проявляется различными проявлениями не только со стороны мочеполовой системы в виде сухости влагалища, болей и дискомфорта во время полового акта, недержанием мочи, но и так называемыми системными проявлениями климакса: приливами жара, потливости, нарушениями сна, повышением давления, развитием атеросклероза, заболеваний сердца, диабета, остеопороза, снижением самооценки и уверенности в себе и своей привлекательности, а также развитием болезни Альцгеймера.

Как видите, половые гормоны – это совсем не только про секс. Это мощное системное действие на весь организм.

Поэтому чтобы оставаться не только молодым и подтянутым и иметь сексуальную жизнь в зрелом солидном возрасте, но и просто сохранить здоровое сердце, сосуды, здо-

ровый обмен веществ и минимизировать риски выше упомянутых заболеваний, необходима заместительная гормонотерапия. Врач (эндокринолог, гинеколог или андролог) после обследования принимает решение о назначении менопаузальной гормонотерапии либо тестостерон-заместительной терапии.

Только восполнив дефициты половых гормонов, можно сохранить не только свою молодость, красоту тела и улучшить качество жизни, но и продлить ее.

Совет №10. ДНК-тестирование

Здоровье – главный инструмент достижения успеха и счастья. Когда вы чувствуете себя хорошо, полны сил и энергии – вы готовы двигаться вперед, ставить новые цели и достигать новые вершины.

Наша индивидуальность определяется генами, носителем которых является ДНК. Заложенная в ДНК информация влияет на внешний вид, характер, поведение, особенности работы организма и риски развития различных заболеваний.

Каждый человек уникален, поэтому общие советы по улучшению состояния здоровья, бывают малоэффективны.

Зная свой ДНК-код можно получить рекомендации по питанию, спорту, образу жизни, составленные персонально для вас. В ДНК-тесте исследуются изменения в генах, влияющие на набор веса, обмен веществ, зависимость от привычек (кофе, алкоголь, курение), пищевые непереносимости (реакция на злаковые и молочные продукты) и даже спортивные показатели.

С помощью ДНК-теста можно найти свой источник сил и энергии, чтобы эффективно расходовать ресурсы своего организма, подобрать индивидуальный режим питания и режим тренировок, и даже варианты anti-age терапии.

Персональный ДНК-тест поможет понять, что именно необходимо вашему организму, чтобы чувствовать себя энергичным и бодрым в любом возрасте.

Сегодня проведение ДНК-тестирования просто и доступно, для этого не нужно сдавать кровь, а в ряде случаев тест могут доставить вам домой. Вам нужно лишь провести ватной палочкой по внутренней поверхности щеки и отправить её обратно в лабораторию. В результате вы получите подробный отчёт с индивидуальными рекомендациями конкретно для вас.

ДНК-тест выполняется один раз в жизни, поскольку гены человека не меняются на протяжении жизни.

Зная свои сильные и слабые стороны организма, можно эффективно распределять ресурсы своего организма, направляя усилия на решение конкретных задач, не тратя свою энергию и время впустую.

ДНК-тест рекомендуется сделать каждому человеку, независимо от пола и возраста с целью получения индивидуальных рекомендаций по укреплению здоровья и профилактике заболеваний, что в конечном счете позволит сохранить здоровье на долгие годы, продлить свою молодость и продолжительность жизни.

Как забыть про «Я устал» или 8 способов начать радоваться мелочам

Павел Алексеенко,
врач-терапевт, хирург, биохакер.

Instagram: @dr__alekseenko

ВК: @pavelneputin

WhatsApp: +7 911 609 0902

«Я устал», «у меня нет сил», как часто вы говорите это придя домой после работы? Произнося эти фразы вы не имеете в виду, что у вас действительно нет физических сил, что-то делать. Вы имеете в виду, что у вас нет никакого желания этим заниматься. Только сами этого не осознаете.

Если человек болеет острым или хроническим заболеванием, он прикован к постели, то тут у него действительно нет сил, чтобы просто сходить и налить себе стакан воды.

Но если вы физически здоровы, но при этом чувствуете что у вас «нет сил» и вам нужен отдых, значит, вы потеряли возможность испытывать хоть какое-то удовольствие или положительные эмоции от повседневной рутины.

За эмоции в нашем мозге отвечают нейромедиаторы или

«гормоны счастья». К этим «гормонам» есть специальные рецепторы, которые воспринимают необходимое количество гормонов. К примеру, есть заправка, где можно взять топливо (гормоны) и есть бак автомобиля (рецептор), который имеет определенную емкость. От качества топлива и объема бака зависит как быстро и долго сможет ехать автомобиль. Об одном из важнейших топлив и о том, как правильно заправлять автомобиль, так чтобы он не остановился на полпути, мы с вами сейчас и поговорим.

Дофамин (топливо) – это один из нейромедиаторов, продуцируемых эндокринными клетками головного мозга. Любые моменты, доставляющие человеку радость, – вкусная еда, приятные запахи, общение с домашним питомцем, долгожданный отдых – сопровождаются выбросом в кровь этого биологически активного вещества.

В нормальных концентрациях дофамин, воздействуя на рецепторы, выполняет следующие функции в организме:

- вызывает повышенный интерес к жизни;
- повышает силу воли;
- повышает инициативность;
- увеличивает способность концентрации внимания;
- увеличивает мотивацию;
- вызывает у женщин убежденность в своей успешности и привлекательности, а у мужчин – уверенность в своих си-

лах.

При недостатке этого гормона происходит все в точности наоборот.

Есть определенные маркеры, так называемые флажки, по которым можно определить недостаток дофамина:

- «каша», «туман» и «хаос» в голове;
- неспособность сконцентрироваться;
- плохая способность к запоминанию, обучению и перерабатыванию информации;
- сниженный интерес к жизни, какой-то деятельности, саморазвитию, реализации своего биологического духовного потенциала, к обучению, к познанию новой информации;
- апатия, депрессия, неспособность действовать, нерешительность, низкая самооценка, прокрастинация, сомнения в себе, боязнь самовыражение;
- зависимости и вредные привычки.

Дефицит дофамина и нехватка эмоциональных переживаний, что по сути одно и то же, в конечном счете выливается в зависимости, потребность в исполнении их за счет алкоголя и других наркотиков, бессмысленного просмотра ленты новостей и коротких видеороликов, потребления большого количества вредной пищи с неестественными вкусами и прочего. Чем сильнее что-то из этого вас контролирует, тем

сильнее забиваются рецепторы и совершенно обычные вещи в жизни вас совершенно уже не радуют.

Вспомните любого ребенка, который в течении дня радуется каждой мелочи. А если в этот день ему и шарик подарят, то это лучший день в его жизни, а для нас это всего лишь шарик. Все это происходит потому, что его рецепторы еще не забиты и поощрительная система работает правильно. Тогда как у взрослого человека рецепторы изношены и извращены другими, более яркими стимулами.

Другой пример, это наркоманы, которые употребляют стимуляторы типа амфетамин/кокаин, чувствуют резкое сильное повышение настроения, ясность ума, гиперактивность. Это происходит в результате краткосрочного, но очень высокого скачка дофамина. При постоянном «повышении» его концентрации, падает чувствительность рецепторов. Тогда и начинается увеличение дозировки. Которая либо приводит к передозировке, либо к приостановке, а далее пережиданию ломки (синдрома отмены/абстиненции).

Так что же делать? Как почистить свои рецепторы и улучшить качество топлива?

Конечно же, есть способы это сделать, но хочу заранее предупредить, что волшебной таблетки не будет. Для максимальной активизации дофамина вам потребуется быть мак-

симально ответственным и дисциплинированным. Только обдуманый подход приведет вас к невероятным ощущениям жизни.

Далее будут перечислены только естественные и доступные способы. Фармакологических добавок и сложных и опасных для здоровья практик мы касаться не будем.

Итак, 8 самых действенных способов как улучшить свою поощрительную систему, интеллект и все остальные способности:

Совет №1. Питание

В основе лежит культура питания. К ней будет относиться такие вещи, как:

- Восприятие еды не как наслаждение, а как источник энергии.
- Обязательно тщательно пережевывать пищу, около 20 раз.
- Не переедать. Уходить со стола слегка голодным.
- Не пить во время еды. Так вы разбавляете нужную концентрация желудочного сока водой и пищи переваривается плохо или вовсе не переваривается.
- Концентрироваться на еде, не отвлекаться за гаджетами, телевизором или разговорами. Лучше вообще закрыть глаза и сконцентрироваться на вкусе.
- Есть много овощей и натуральной пищи.

Ограничить себя в потреблении продуктов, которые являются яркими стимулами поощрительной системы:

- сахар и простые углеводы;
- хлебобулочные изделия;
- фастфуд;
- белый рис;
- сосиски, колбасы;
- глютен;

- дрожжи;
- кофе;
- энергетики, алкоголь;
- продукты, имеющие неестественный вкус (соусы, химии и усилители вкуса).

Потреблять продукты в которых находятся производные дофамина. Эти вещества содержатся в следующих продуктах питания:

- свежие фрукты и овощи (бананы, яблоки, клубника, свекла, крапива);
- орехи, миндаль;
- яйца;
- зеленый чай;
- морепродукты, рыба;
- молочные продукты;
- авокадо.

Отказываться всегда сложно, поэтому лучше заменять. К примеру, заменить мармелад на сухофрукты. Поначалу будет казаться совсем не сладко, но буквально через 1—2 недели, обыкновенный изюм окажется таким же сладким, как мишки Haribo.

Совет №2. Ограничить поток информации

Приколы и котики, соцсети, видеоигры, сериалы и прочее. Наш организм, к сожалению, не понимает разницы между информацией, полезная она или нет. Если вам нравится, он думает, что это важно и награждает повышенными дозами дофамина, создавая сильные всплески, нестабильный фон и снижение активности дофаминовых рецепторов. Для организма любая информация – это всегда важно, так как по замыслу природы информация повышает наши шансы на выживаемость, но природа не могла предусмотреть, что мы начнем просматривать бесполезную информацию, зато очень красочную и вызывающие удовольствие. Вы, со временем удивитесь, как возрастет ваша предрасположенность создавать что-то свое, генерировать идеи, что-то придумывать, креативить, творить. Вы обнаружите, что являетесь вполне интересным собеседником способным на гениальные идеи, философские мысли.

Совет №3. Смена обстановки

Этот пункт повышает непосредственно сам синтез дофамина, так как все новое является потенциально полезным для нас и увеличивает наши шансы на выживание. В подобных ситуациях организм создает нам условия для более быстрой адаптации к новым условиям жизни, повышению двигательных функций и более быстрому поглощению и запоминанию информации. Все это ради увеличения шанса на выживание в новой незнакомой нам среде. Подобные механизмы остались в архетипах нашего подсознания. Подсознательно мозг не понимает, что вокруг все спокойно, что вам ничего не угрожает, что вы сознательно изменили обстановку. Он думает, что это вынужденная мера и нужно срочно повышать свои интеллектуальные и физические способности для максимально быстрой адаптации. Поэтому данный пункт так и остался триггером для увеличения некоторых гормонов и нейромедиатора в том числе и дофамина и именно из-за этого практически все мы любим путешествовать.

Совет №4. Физические упражнения и свежий воздух

Систематическая физическая активность благотворно влияет на уровень дофамина в организме, повышая его естественным путем.

Примечательно, что регулярные физические упражнения помогают поднять в организме уровень не только указанного гормона, но и другого нейромедиатора – серотонина, способствующего повышению резистентности организма к стрессовым воздействиям и устранению депрессивных состояний.

Совет №5. Медитация

Медитация делает нас максимально внимательными и чувствительными даже к минимальным скачкам дофамина, а также создает умение контролировать мысли и перенаправлять внимание с негативных и разрушающих мыслительных процессов, что также блокирует работу поощрительной системы на позитивные созидательные.

Совет №6. Задержки дыхания

Кислород – это самый доступный наркотик для нас. Он постоянно влияет на нашу биохимию и психику, а также на дофамин. Изменится качество воздуха, изменится и ваше состояние. Временно заблокируйте его поступления, и психика начнет выдавать всевозможные эффекты, кратковременно блокируя возможность получать удовольствие от воздуха, которые так привычно для нас, что мы его вообще не замечаем. Наши рецепторы в этот момент находятся в шоке, но после вдоха мы по-настоящему ощущаем кайф и чувство удовольствия от кислорода. Также задержки дыхания помогают избавиться от страха, так как умереть от нехватки воздуха – это наиболее страшный архетип в нашем подсознании, гораздо более сильный, чем страх голода, высоты и прочего. И когда мы его принимаем, то все остальное становится гораздо менее пугающим.

Совет №7. Массаж

Массаж предотвращает стресс и расслабляет организм. Это то, что нужно для нормального производства нейротрансмиттеров. Согласно исследованиям, массажная терапия повышает уровень дофамина на 31%. Помимо этого помогает освободиться от мышечных зажимов, которые проявляются в нашей психической сфере и в поведении. Все взаимосвязано, ведь организм – это целостная система. Кроме того, улучшает кровоснабжение, очищает лимфатическую систему. Если массаж правильный, то поднимает уровень эндорфинов, усиливает кровоснабжение мозга и органов, а значит и активизирует общую систему поощрения.

Совет №8. Сон

Недостаток сна снижает концентрацию дофамина и их рецепторов. Хотя снижение количества рецепторов не обязательно означает снижение количества самих нейромедиаторов, это, как правило, не является хорошим признаком. Поэтому вы всегда должны стремиться уделять внимание как продолжительности сна, так и его качеству. Просыпаясь, вы должны чувствовать себя отдохнувшими и выздоровевшими. вы не должны просыпаться посреди ночи несколько раз, так как это разрушает качество сна.

Опыт подсказывает, что если внедрить хотя бы два пункта из всего перечисленного, то вы забудете про хроническую усталость, у вас появится живой интерес к жизни, к познанию чего-то нового и вы просто начнете радоваться мелочам, как маленький ребенок.

И, напоследок, есть отличный способ быстро перезагрузиться за 1—2 дня. Для начала – уехать за город, где не будет информационного фона и шума. Взять с собой обычный кнопочный телефон на случай экстренной необходимости. Питаться простой и пресной пищей без усилителей вкуса. Никакого алкоголя и кофе. Много гулять, дышать свежим воздухом, медитировать и общаться о вечном. Практиковать такой отдых 1—2 раза в месяц и сами заметите, как у вас снова появится тяга к новому и интересному.

Будьте здоровы!

3 совета для здорового сна

Михаил Бочкарев,

врач-терапевт, врач функциональной диагностики,

сомнолог, эксперт Европейского общества по изуче-

нию сна,

кандидат медицинских наук.

Яндекс. Дзен: Записки сомнолога

Совет №1. Определите вашу оптимальную продолжительность сна

Сон является жизненно важным состоянием организма, без хорошего сна невозможно активное бодрствование. Исследования последних лет показывают, что улучшение сна позволяет профилактировать многие заболевания и продлевать жизнь.

Что же такое здоровый сон?

Здоровый сон – это прежде всего ощущение удовлетворенностью сном. Время и продолжительность здорового сна соответствуют индивидуальным биологическим ритмам. При здоровом сне человек засыпает менее 20 минут, ночные пробуждения редки, пробуждение бодрое, в часы бодрствования нет сонливости, работоспособность высокая. Здоровому сну способствует стабильный режим сна – отход ко сну и пробуждение в одно и то же время в не зависимости от рабочих дней и выходных.

Рекомендуемая Американской ассоциацией медицины сна регулярная продолжительность сна для взрослых – не менее 7 часов, а оптимальной продолжительностью сна для возраста 26—64 лет по мнению Национального фонда

сна (США) 7—9 часов сна. Почти четверть – 23% населения России этого возраста спит меньше, а 4,5% – больше. Кто-то возразит, что спит по 5ч и чувствует себя хорошо. Да, так тоже возможно для 1—3% людей, у которых есть особые гены отвечающие за такую возможность. Многолетние наблюдения на больших группах людей выявили, что график продолжительности сна имеет U-образную форму: смертность выше среди тех, кто спит меньше 7 или больше 9 часов в сутки. Эксперименты показывают, что регулярное недосыпание оказывает такой же эффект на производительность, как одна ночь без сна. Почему люди спят менее 7 часов? Большинство из нас взаимодействует с социумом – ходит на учебу, работу, встречается с другими людьми, заниматься интересующими делами, вечером приятно серфить социальные сети и смотреть фильмы и сериалы. При этом сон частенько ставится на последнее место по важности. Необходимость подъема в определенное время ограничивает возможности для продления сна. Интересно, что пожилые люди лучше переживают недосыпание, чем более молодые, их норма сна 7—8 часов. Если сон нездоровый, то и 9 часов в кровати может не хватить. Кто же спит более 9 часов? Длинноспящие обычно имеют те или иные заболевания, нарушающие сон или приводящие к усталости – депрессия, гипотиреоз, синдром обструктивного апноэ во сне и другие нарушения сна. Если вам требуется сон более 9 часов или вы просыпаетесь рано утром, и есть другие симптомы депрессии – пора идти к пси-

хотерапевту или психиатру. Обратите внимание, что депрессия – это болезнь. Это не синоним плохого настроения. Если у вас трудности в жизни, и вы печалитесь – это здоровая реакция. Депрессию можно заподозрить, если у вас плохое настроение в течение 2 недель или больше без серьезных поводов, вам лень двигаться и думать, даже если вы нормально отдохнули, вы не получаете удовольствие от еды и секса. При депрессии почти всегда есть нарушения сна в виде ночных или ранних утренних пробуждений.

Совет №2. Определите ваше оптимальное время для засыпания

Для хорошего самочувствия и синхронизации процессов в организме, время начала сна должно соответствовать повышению уровня мелатонина и наступлению «биологического вечера». Нормативы времени отхода ко сну и пробуждения отсутствуют. В 1980 г швейцарский ученый А. Borbely представил двухпроцессную модель сна: время сна регулируется двумя процессами – циркадианным и гомеостатическим. Первый связан с освещением, мелатонином и генетикой, второй – с длительностью бодрствования. Чем больше вы бодрствуете, тем выше сонливость. Циркадианный процесс регулируется внутренними часами, синхронизирующими, подготавливающими организм ко сну, и определяющими время засыпания – супрахиазматическим ядром в головном мозге. Оно работает в зависимости от сигналов об освещении, через чувствительные к свету рецепторы в сетчатке глаза, и посылает сигнал в эпифиз, который из серотонина синтезирует мелатонин, синхронизирующий циркадианные ритмы. В норме ночью уровень мелатонина максимальный, днем его секреция блокируется освещением, и начинается около 19.30 – 22 часов, а через 2—3 часа наступает оптимальное время засыпания. Смещение времени секреции мелатонина вперед раньше или позже определяет наш хроно-

тип и возможность уснуть в определенное время. Основным синхронизатором биологических ритмов является освещение, но имеют значение и другие – время приема пищи, физической и социальной активности. Эксперименты, в которых человека помещали в пещеру, без дневного освещения, показали, что циркадианный ритм немного длиннее суток – в среднем 24,2ч. При этом изменения гена PER3 определяет будет ли этот период длиннее или короче. Поэтому внутренние часы необходимо регулярно настраивать освещением. Склонность человека спать и быть активным в определенное время суток описывается как хронотип. Хронотип является поведенческим проявлением основных циркадианных (суточных) ритмов множества физиологических процессов. По мере развития человека предпочтения во времени сна изменяются: дети до полового созревания ложатся спать раньше, подростки позже, а многие пожилые люди снова ложатся раньше.

Как понять, когда ложиться спать?

Так как освещение является основным фактором, влияющим на мелатонин и циркадианные ритмы, то определять их работу необходимо в темноте. Основным методом, который используется в медицине для оценки оптимального времени засыпания – анализ слюны на время начала секреции мелатонина в сумраке. В коммерческих лабораториях вы може-

те сдать такой анализ. Забор слюны для определения уровня мелатонина должен осуществляться в условиях тусклого освещения (<10 Лк) с интервалом 60 мин с 18—19 часов до времени отхода ко сну. Уровень мелатонина выше 3 пг/мл является показателем начала секреции мелатонина, а при уровне 10 пг/мл оптимальное время засыпания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.