

Способов

хорошего
самочувствия

Люси Келли



Люси Келли

9 способов хорошего самочувствия

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182551

9 способов хорошего самочувствия: Феникс; Ростов н/Дону; 2007

ISBN 978-5-222-11753-8

Аннотация

Для того чтобы жить долгой полноценной жизнью, наслаждаясь хорошим самочувствием, совсем не обязательно иметь в роду долгожителей. Последние исследования ученых показали, что и гены не настолько всемогущи, и продолжительность нашей жизни зависит не только от наследственности. Как это ни банально звучит, наше самочувствие связано с образом жизни, который мы ведем. И хотя на эту тему написаны тысячи книг, «9 способов хорошего самочувствия» предлагает вам простые оздоровительные методики, которые легки и приятны в использовании и очень эффективны. В книге рассказывается как бороться со стрессом и бессонницей, как правильно питаться, чтобы великолепно себя чувствовать; какое благоприятное воздействие оказывает вода на наш организм; почему так популярны баня, массаж, гидроколонотерапия и многое-многое другое.

Содержание

1. Главный виновник старения, или как бороться со стрессом	4
Обвиняется... Стресс!	4
2. Скажите «нет» усталости и бессонице	14
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Люси Келли

9 способов хорошего самочувствия

1. Главный виновник старения, или как бороться со стрессом

Обвиняется... Стресс!

Болезни, связанные со стрессом, возникают в основном потому, что мы слишком часто пользуемся механизмом, который в ходе эволюции сформировался для реакции на чрезвычайные физические ситуации, когда надо мгновенно действовать, чтобы не погибнуть. Мы же держим его включенным долгие месяцы, чрезмерно переживая из-за отношений в семье и с друзьями или из-за продвижения по службе.

Следовать принципу «жизнь или смерть» можно лишь тогда, когда вашей жизни действительно угрожает опасность. Но если гормоны стресса снова и снова выбрасываются в кровь в течение обычного дня, когда на вас накричал начальник, сын опять получил двойку, а муж вернулся с работы на-

веселе, они вносят в ваш организм хаос. В конце концов вам ведь не нужно драться не на жизнь, а на смерть ни с мужем, ни с сыном, ни с начальником.

Небольшой стресс в принципе неизбежен, но стресс хронический, став вашим постоянным спутником, приведет к тому, что вы превратитесь в собственного злейшего врага. Если в вашей жизни присутствует умеренный стресс, то стрессовая нагрузка невелика. Но как только вы вступаете в полосу сильного стресса – увольнение, разрыв с любимым, болезнь ребенка, смерть близкого человека, – стрессовая нагрузка взлетает до небес. Когда мы живем в режиме постоянного интенсивного стресса, то наносим ущерб физическому и душевному здоровью.

Самый наглядный и раздражающий признак постоянного стресса – появление лишнего жира, причем в самых нежелательных местах, несмотря на то, что вы живете, как вам кажется, на пределе сил и сжигаете миллионы калорий в минуту.

Главные действующие лица данной проблемы – три основных стрессовых гормона: кортизол, адреналин и норэпинефрин. Именно они нужны для мгновенного прилива энергии, чтобы активизировать работу сердца, мозга и мышц, когда вы находитесь в критической ситуации и речь идет о жизни или смерти. Такой тип реакции называют синдромом «жизни или смерти».

Как это происходит с точки зрения физиологии? Выбра-

сываемые в кровь гормоны заставляют организм «вздрогнуть», забирают из его резервов жиры и «быстрогоорящую» глюкозу для выработки энергии, повышают ритм работы сердца и тонус мышц, переносят кровь от менее важных в данный момент участков и органов (кожи, желудка и почек) к мозгу, сердцу и мышцам.

Эти стрессовые гормоны стимулируют накопление жира не непосредственно под кожей, а глубоко в брюшной полости. Почему именно там? Стресс заставляет надпочечники выделять кортизол, подготавливая организм к чрезвычайной ситуации, и тем самым дает «команду» к накоплению жира. Кортизол увеличивает отложение жира в животе, потому что жировые клетки в глубине брюшной полости имеют больше рецепторов кортизола и стрессовых гормонов, чем поверхностные жировые клетки в других частях тела. Во время стресса избыточный кортизол, циркулирующий по кровеносным сосудам, может «прикрепляться» к данным рецепторам и открывать клетки подобно ключу, стимулируя, таким образом, дальнейшее накопление жира в этом месте.

Как же работает этот механизм?

Всплеск стрессовых гормонов мобилизует энергетические запасы. Затем вы ощущаете голод. И в течение ближайшего часа будете поглощать еду со зверским аппетитом.

Стресс не только усиливает аппетит, но и способствует выделению большого количества инсулина, который увеличивает запас жира и повышает чувствительность организма

к липопротеиновой липазе – ферменту, вырабатывающему жир. Более того, недавние исследования показали, что некоторые женщины в состоянии стресса начинают есть больше жирной пищи.

Единовременная прибавка в весе – не большая проблема (при условии, что мы испытываем стресс редко и недолго). Но некоторые женщины умудряются находиться в этом состоянии неделями и даже месяцами.

Люди, постоянно подвергающиеся стрессу, становятся крайне возбудимыми. Именно поэтому некоторые женщины начинают курить, грызть ногти и даже употреблять алкоголь. Установлена также прямая зависимость между полнотой, вызванной стрессом, и возникновением диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и многих других болезней. А единственная причина этого – крайне высокий уровень гормонов стресса.

Длительный стресс не только ведет к росту жировых отложений, но и наносит удар по иммунитету. Если вы измучены стрессом, то чаще простужаетесь, постоянно чувствуете утомление, слабо сопротивляетесь инфекции и медленно выздоравливаете. Причина в том, что стресс, повышая уровень «нежелательных» гормонов, подавляет выделение тех важных гормонов, которые помогают сохранить здоровье. Так, гормон, замедляющий процессы старения, слабо выделяется у людей в состоянии хронического стресса.

Более того, ущерб, наносимый стрессом вашей иммунной

системе, может даже замедлить заживление обыкновенных царапин и порезов.

Затянувшийся стресс способен сделать вас уязвимыми и для таких серьезных болезней, как рак. Избыток гормонов стресса угнетает работу тех желез, которые вырабатывают наиболее важные иммунные клетки и вещества.

Он также негативно отражается и на работе головного мозга, поскольку избыток кортизола угнетает нервные клетки и ограничивает их деятельность.

Кортизол особенно вреден для гиппокампуса – участка головного мозга, отвечающего за обучение и память.

Женщины вне зависимости от возраста, судя по всему, более склонны к ухудшению памяти из-за стресса, чем мужчины. Причина в том, что стресс не только повышает уровень кортизола, но и приводит к уменьшению выработки эстрогенов – женских половых гормонов, которые положительно влияют на работу нервной системы и на память.

Вспомните свои ощущения во время стресса. Сердце бешено колотилось, щеки покраснелись, и если бы у вас тогда измерили кровяное давление, оно скорее всего было бы очень высоким. Это происходит потому, что избыток адреналина учащает ритм работы сердца и сжимает кровеносные сосуды, так что кровь течет по ним быстрее. Стресс влияет на выработку холестерина, кровяное давление и вязкость крови, повышая вероятность возникновения тромбов. Все три физических показателя стресса: повышенное кровяное

давление, высокий уровень «плохого» холестерина и низкий – «хорошего» могут привести к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Способы борьбы со стрессом

Сосредоточьтесь на одной проблеме, а не на нескольких сразу. Женщины переживают больше и чаще мужчин. Психологи обнаружили, что это происходит потому, что мы склонны беспокоиться более глобально. Мужчина обычно сокрушается по поводу чего-нибудь актуального, например, о повышении по службе своего конкурента, а не его. А женщина вечно тревожится абстрактно о работе «вообще», о благополучии каждого члена семейства. Старайтесь сосредоточиться на реальных, текущих вопросах и отметить воображаемые поводы для беспокойства, а также те, на которые вы повлиять не в состоянии. Тогда вы автоматически снизите уровень своего стрессового перенапряжения.

Сосредоточивайтесь на своих ощущениях, расслабляясь хотя бы раз в день. Ежедневно на несколько минут погружайтесь в сосредоточенное состояние, обращая внимание только на то, что совершается здесь и сейчас. Неважно, где это будет происходить. Предпримите расслабляющую 20-минутную прогулку и в это время запретите себе вспоминать о служебных проблемах или иных делах. Обращайте внимание только на свои ощущения в эти минуты – что вы видите,

слышите, чувствуете, какие запахи ощущаете.

Ведите дневник, описывая все свои проблемы на бумаге. Письменное или устное обсуждение своих проблем – в дневнике, с друзьями или родными – поможет вам ощущать себя менее одинокой и беспомощной. Те, кто пунктуально описывает свои чувства, реже страдает от приступов стресса.

Фитнес – лучший способ борьбы со стрессом. После 30-минутного занятия тревожность у человека снижается на 25 % и благоприятно изменяется мозговая активность.

Если у вас каждый день находится несколько минут для себя, лучше посвятить их упражнениям. Даже 30-минутная прогулка быстрым шагом в обеденный перерыв или несколько минут ходьбы и растягивающих движений 3–4 раза в день уже помогают снять стресс.

Массаж. Растирания и нажатия на тело производят удивительное действие. Массаж может ускорить прибавление в весе младенцев, родившихся недоношенными, и повысить иммунитет. Массаж тела, педикюр, маникюр или процедуры для лица – полезнейшее лекарство от стресса.

Говорите на свободном от стресса языке. Люди, справляющиеся со стрессом, оптимистичны в своих речах и высказываниях. Они не раздувают неприятный случай в проблему мирового масштаба. Вместо «Я потерпела провал!» они говорят: «Надо поработать над проблемой еще».

Огромное количество стрессов возникает на почве несбывшихся ожиданий. Они уместны, когда вы можете пол-

ностью контролировать ситуацию. Но нельзя всерьез ожидать, что вы получите ту вакансию, ради которой только что прошли собеседование. Можно надеяться, что работодатель наймет именно вас. Думайте: «Я надеюсь» вместо «Я ожидаю» – и вы намного ослабите стресс.

Вам поможет чувство юмора. Тревога и беспокойство убивают чувство юмора. Верно и обратное: давление стресса не ощущается, когда вы смеетесь. Смех не только снимает внутреннее напряжение, но и существенно улучшает состояние иммунной системы. Обменивайтесь шутками с приятелями, выберите себе смешную заставку для компьютерного монитора. По дороге домой купите диск или кассету с комедией. Смотрите на вещи с юмором.

Лишайте негативистов права голоса. У каждой из нас есть своеобразный сонм внутренних голосов, которые или вдохновляют нас, или сводят с ума. Некоторые из этих «голосов» мы избрали себе в советчики, зато другие каким-то образом затесались сами. Эти последние похожи на маленьких диктаторов, навязывающих нам свою волю. Представьте себе это собрание в виде картинки и выгоните тех, кто не делает ничего, лишь создает стрессовую обстановку. Игнорируйте их «голоса» – это прибавит вам сил, потому что вы больше не позволите дергать вас за ниточки, словно марионетку.

Побудьте наедине с собой. Когда у вас выдался не самый лучший денек, выкроите 10–15 минут, чтобы побыть наеди-

не с собой и внутренне возродиться. Выключите сотовый. Найдите спокойное место: уютную кафешку, уголок в парке или возле водоема, уединитесь в ванной и т. д. На несколько минут выбросите из головы все свои дела и обязательства. Делайте то, что помогает вам расслабиться: медитируйте, читайте книжку, пойте. Это очень нужно – найти определенное время, пусть даже считанные минуты, на создание ощущения внутреннего мира и покоя. Важна не продолжительность таких психологических передышек, а их регулярность.

Переключитесь на хорошие события, произошедшие за день.

Каждый вечер на наши головы родные, близкие или друзья выплескивают многие свои проблемы и неудачи. Попробуйте начинать общение с обмена хорошими новостями. Ведь каждый день в нашей жизни происходит что-нибудь хорошее, пусть даже самая малость.

И последний совет. Не позволяйте перегружать себя чужим негативом.

Неважно, насколько хороша или плоха бывает жизнь временами; главное – мы должны уметь справляться с нею. А значит, принимать ее во всей полноте и разнообразии, не унывать и не сдаваться перед лицом неприятностей, проявлять гибкость в поведении. Занять такую позитивную позицию вам помогут многие советы данные в этой части книги. И если раньше стресс контролировал вас, то теперь, освоив простые, но эффективные методики велнеса, вы начнете

контролировать стресс.

2. Скажите «нет» усталости и бессоннице

Сегодня никто уже не сомневается, что недостаток сна может нанести организму огромный ущерб. Но несмотря на это, многие лишают себя ночного отдыха – сознательно или из-за бессонницы. Сон ничем нельзя заменить, но даже это не останавливает нас от попыток выкроить за счет него время – для пользы дела.

Стресс и раздражительность, плохое настроение, рассеянность и снижение иммунитета станут вашими вечными спутниками, если вы регулярно будете пренебрегать сном. Кроме того, накапливающееся недосыпание ускоряет процессы старения в организме и угрожает нашей жизни. Другими словами, сон крайне необходим, а все попытки бодрствовать, когда организм требует отдыха, могут причинить непоправимый вред здоровью.

Еда как лекарство от бессонницы

Когда вы мало спите, организм начинает вырабатывать чрезмерное количество кортизола – гормона, который обычно «сопровождает» стресс. Если же вы высыпаетесь, уровень кортизола достигает своего максимума примерно в 5–6 ча-

сов утра, а затем медленно снижается в течение дня. Вот почему вечером, готовясь ко сну, вы обычно чувствуете себя расслабленной и сонной.

Итак, при недостатке сна уровень кортизола повышается, и даже если вечером вы заснете, сон ваш будет беспокойным и чутким, и утром вы встанете разбитой, а организм не успеет восстановиться. Дело в том, что, нарушая работу клеток, кортизол разрушает мышечную ткань. Поэтому, когда вы стараетесь уснуть, а уровень кортизола достаточно высок, мышцы слабеют и теряют способность к восстановлению. И в этой ситуации вам не помогут даже высокие нагрузки в спортзале: упражнения на укрепление мышц станут просто неэффективными.

Как вы уже знаете, чрезмерное количество этого гормона способствует отложению жира. Механизм следующий: поначалу кажется, что от недосыпания у вас пропадает аппетит, зато потом вы начинаете есть с удвоенной силой.

Из-за усталости, вызванной отсутствием нормального сна, мы ощущаем нечто вроде «недостатка топлива» и прибегаем к самому проверенному «лекарству» – еде, даже если в действительности совершенно не голодны. Кроме того, при высоком уровне кортизола постоянно хочется что-нибудь жевать. Организм просто настоятельно требует побольше жирного и сладкого. Это и заставляет нас во время бессонницы или после вынужденных ночных бдений совершать по ночам набег на холодильник.

«Заряд бодрости в кофеине»

Это общепринятая ошибка – искать заряд бодрости после беспокойной ночи в кофеине. Конечно, пара чашек крепкого кофе вряд ли тут же подорвет ваше здоровье. Но ведь многие пьют его «ведрами». Однако такие кофеиновые «инъекции» действуют недолго. Кофеин – не источник энергии, он лишь возбуждает нервную систему. Кроме того, чувствительность к нему индивидуальна. Одни могут поздно вечером выпить чашку крепкого кофе и преспокойно идти спать. У других даже небольшая доза вызывает бессонницу. Чаще всего кофеин нарушает сон у людей, которые употребляют его изредка или только по утрам. А поскольку он относится к мочегонным средствам, то сон после чашки кофе может прерываться как сильной жаждой, так и постоянным желанием сбегать в туалет.

Если вы подозреваете, что именно привычка пить кофе – причина бессонницы, то воздержитесь от него после часу дня или же за 6–8 часов до того, как лечь в постель. Короткий дневной сон и много жидкости (до 2 л в день) более эффективны после бессонной ночи, чем кофеин.

Сон и гормоны

На качество и продолжительность сна влияют и такие гормоны, как эстроген и прогестерон. Резкие колебания их уровня в организме могут менять температуру тела – вот почему среди ночи вы просыпаетесь в поту.

В начале менструального цикла низкое содержание прогестерона делает сон неглубоким. А после овуляции и повышения уровня прогестерона у большинства женщин отмечается улучшение сна. Предменструальный синдром сильно изматывает, особенно если вам за тридцать. И тогда, борясь с ПМС, женщины начинают много есть, в то время как гораздо полезнее для организма в этот период побольше спать.

Что такое «сонный долг»?

Сколько же мы должны спать? Большинству людей необходим один час на каждые два часа бодрствования. В течение дня наша иммунная система усердно трудится, отражая атаки бактерий, пыли, дыма. Сон – единственная для нее возможность восстановиться. Вот почему, лишая себя ночного отдыха, мы одновременно лишаем и иммунную систему необходимого перерыва.

При недостатке сна организм начинает накапливать то,

что ученые называют «сонным долгом». Рассчитать его просто: если вам, как и большинству людей, необходимо не менее 8 часов сна, а вы спите только по 6, то ежедневный долг будет составлять 2 часа. Последствия этого могут быть весьма плачевными: постоянная простуда, депрессия, головные боли, и так далее.

Если вы считаете, что «сонный долг» можно вернуть, досыпая урывками или поспав подольше в выходные, то глубоко заблуждаетесь. Даже все воскресенье, проведенное в постели, не компенсирует недели неполноценного сна. Не имея возможности удалить старые и «вырастить» новые клетки за время сна, организм начинает проявлять признаки истощения, а проще говоря, старения. Пытаясь вести ночной образ жизни, мы расплачиваемся тем, что приближаем конец своей молодости.

Следующие советы помогут вам бороться с бессонницей.

Как бороться с бессонницей

Если вы не можете заснуть

Вам не удастся заснуть в течение 30 минут после того, как вы легли в постель? Возможно, виновник этого стресс, но и с ним можно бороться.

Советы

- Дайте себе возможность отдохнуть. Возвращайтесь с работы не менее чем за 3 часа до того, как лечь спать.

- Перед сном примите теплую, расслабляющую ванну. Небольшое повышение температуры тела «запустит» биологические механизмы охлаждения, которые сделают сон глубоким.

- Перед сном выпейте чай из ромашки или валерианы. Эти травы обладают мягким успокаивающим и снотворным действием (хочу предложить вам следующий рецепт, который испробовала на себе: смешать настойки пустырника, боярышника, валерьянки и корвалола по 0,25 мл. Принимать на ночь по 1 ч. л.).

- Старайтесь перед сном не читать и не смотреть телевизор.

- Снять стресс и расслабиться перед сном помогут монотонные занятия: вяжите, раскладывайте пасьянс. Но только не делайте этого лежа в постели!

- Помогает заснуть и правильный ужин. В молочных продуктах, рыбе, птице, семечках тыквы и подсолнуха содержится триптофан – аминокислота, которая вызывает сонливость. Стакан молока с медом – лучшее снотворное.

- Не стоит много есть менее чем за 3 часа до сна. Вы можете не заснуть из-за тяжести в животе или изжоги.

Если вы просыпаетесь среди ночи

Нарушения сна у женщин носят в основном гормональный характер. Кроме того, женская бессонница бывает следствием депрессии и нервных расстройств.

Советы

- Снять боль от менструальных спазмов можно не только с помощью анальгетиков. Попробуйте приложить к низу живота грелку с горячей водой.

- После ужина ограничьте своей питьевой режим, чтобы не прерывать сон желанием сходить в туалет.

- Исключите спиртное. Алкоголь только поначалу оказывает снотворное действие, но позже вызывает обратную реакцию, заставляя просыпаться среди ночи.

- Часто беременность вызывает бессонницу. В последнем триместре, когда малыш уже ворочается и мешает вашему нормальному сну, поддерживайте живот подушками.

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.