

Л. Рудницкая

Живая вода. Секреты клеточного омоложения и похудения



ВВЕДЕНИЕ

Что мы, в сущности, знаем о воде? Да, это источник жизни. Да, все живое на 75–80 % состоит из воды. Да, человек может прожить без нее всего несколько суток. Но все это общие фразы.

Почему в действительности вода так важна для нас? Почему она обретает все большее значение с возрастом? Почему, когда мы бездумно пьем по пять литров в день, то становимся не свежими и здоровыми, а, наоборот, обрюзгшими и отяжелевшими? И как так случается, что, соблюдая рекомендации диетологов, мы только набираем вес?

Умеем ли мы пить воду? Да, воду надо уметь правильно пить. Или... есть. Ведь секрет в том, что вода должна усвоиться организмом на клеточном уровне.

Я рекомендую вам методику, сочетающую достижения древней и новейшей медицины. Этот метод лечит не одну болезнь и не один орган, как принято в современной медицинской практике. Он приводит к обновлению и омоложению всего тела, общему оздоровлению организма. Рекомендованные средства не имеют целью избавить вас от лишнего веса, но похудение тем не менее будет приятным побочным эффектом. Это способ исцеления тела на клеточном уровне.

На наше здоровье оказывают влияние множество факторов – то, что мы едим и пьем, окружающая среда, наше общее эмоциональное состояние, наличие или отсутствие стресса. В книге мы затронем все эти аспекты – будем говорить о здоровье в комплексе.

Нелишними станут и советы по уходу за кожей. Ведь кожа – индикатор нашего внутреннего состояния. Хотя организм должен исцеляться и обновляться изнутри, мы можем помочь ему снаружи. Кстати, эти советы подходят не только женщинам, но и мужчинам, людям не только с проблемной, но и с нормальной кожей.

Мы сами влияем на свое здоровье. Сами решаем, как быстро потеряем молодость. Стареют наши клетки, а вместе с ними и организм в целом. Мы не в состоянии остановить этот процесс, но мы можем его замедлить. Ведь все мы хотим прожить долгую и счастливую жизнь. Долголетие подразумевает не только номинальное количество лет, но и физическое и психологическое здоровье, хорошую память, жизненную энергию и интерес к окружающему миру.

А с чем в первую очередь ассоциируется старость? С упадком сил, хроническими болезнями и сопутствующим приемом огромного количества лекарств, потерей внешней привлекательности (что особо существенно для женщин), ухудшением состояния кожи и ногтей, гормональными сбоями, плохим сном (старческая бессонница), душевной апатией.

Конечно, во многом старение обусловлено генетикой. Если ваши родители выглядят молодо, есть шанс, что и вы «растянете» свою молодость. Но повторяю – это лишь шанс, а не гарантия. Без продуманной и постоянной заботы о себе мы не сможем отодвинуть старость.

ВОЗМОЖНА ЛИ ВЕЧНАЯ МОЛОДОСТЬ?

Женщины готовы на все, лишь бы выглядеть моложе. Даже если вы не рассматриваете возможности хирургического вмешательства, у вас на туалетном столике наверняка стоит несколько средств по уходу за кожей. К сожалению, мы не очень понимаем, что требуется нашей коже. А визит к косметологу или врачу все откладываем, при покупке нового крема руководствуемся лишь рекламой и советами подруг. Но не забывайте: то, что подходит одному, может быть губительно для другого. Стоит уделить своей коже больше внимания. Кстати, почему именно коже?

Кожа отражает наше внутреннее физическое состояние. Морщины, шероховатости, сухость, угри и прочие проблемы – показатели определенных процессов, происходящих в нашем теле. Таким образом, кожа – прекрасная лакмусовая бумажка для определения внутренних недугов и для... установления нашего истинного возраста. Поэтому не надо пугаться воспалений – они лишь показывают: что-то у вас не в порядке. Научившись «читать» эти знаки, вы сможете исцелить себя сами.

Благодаря рекламе мы теперь знаем, что начинаем стареть буквально с момента окончания полового созревания. Двухлетняя девушка уже задумывается об ужасных морщинах, которые неизменно ждут ее через считанные годы, а кремы «25+» пользуются бешеной популярностью. На то она и реклама, чтобы убеждать покупать красивые тюбики тех, кто в этом не нуждается.

Единственное, в чем правы производители поддерживающих и восстанавливающих кремов, – в том, что лучше предотвратить болезнь или старение, чем бороться с ними. Об этом я и расскажу в своей книге.

Не будем забывать, что сохранение молодости – это не только забота о внешнем виде. Это еще и отличное самочувствие. Что такое, по сути, крепкое здоровье? Говорят, здоровье хорошее, если его не замечаешь. Если все органы функционируют нормально, ничего не беспокоит, у вас прекрасный сон и вы счастливый обладатель отменного аппетита при отличном обмене веществ – вам можно только позавидовать. А это правда про вас? Как бы вы оценили состояние своего здоровья?

Не будем забывать о психическом и эмоциональном состояниях. Известно, что нервы, стрессы, обиды и гнев влияют на наше самочувствие. С возрастом мы становимся все более занятыми, раздражительными и беспокойными. Неудивительно, что это отражается на нашем здоровье, внешнем виде и, почти наверняка, выражается в лишних килограммах.

Скажите старению: «Стоп!» Пора остановиться и задуматься, что мешает нам прекрасно себя чувствовать и отлично выглядеть в любом возрасте.

На протяжении многих веков люди искали способы омоложения и долголетия. Теорий омоложения примерно миллион. Вот некоторые из них.

ПОИСКИ ЭЛИКСИРА БЕССМЕРТИЯ

//-- Кровь и молоко на службе долголетия --//

Начиная с древнейших времен люди хотели жить долго, а лучше – вечно. Для такой цели все средства были хороши. Древние китайцы и тибетцы, например, готовили чудесные снадобья из чеснока с молоком, которые улучшали обмен веществ, восстанавливали зрение и кровоснабжение. Рецепт смелый, но эффективный – да и чего не сделаешь ради здоровья! Тем более в те далекие времена вряд ли кого-то мог испугать неприятный запах изо рта.

Любопытный способ придумал царь Давид – каждую ночь к нему приводили юных девственниц, чье молодое дыхание восстанавливало его жизненные силы. Этот приятный способ довольно быстро вошел в обиход его подчиненных, да и сейчас пользуется популярностью у великих мира сего. Видимо, в силу своей научности.

Мифов о бессмертии существовало немало. Один из особо популярных повествовал об источнике живой воды. В Средневековье все поголовно искали «эликсир жизни». Во многих алхимических лабораториях Европы и Арабского Востока неустанно велись поиски субстанции, продлевающей жизнь. А пока прославленные ученые вроде Парацельса и Роджера Бэкона пытались изготовить эликсир, другие задавались вопросом: почему люди вообще умирают? Блаженный Августин, известный богослов IV столетия, утверждал, например, что человека делает смертным деторождение. Кто не заводит детей – тот не умирает. История его опровергла.

Существовали в Средние века и более оригинальные рецепты омоложения – например, употребление водки, настоянной на лунном свете.

Большим спросом пользовался средневековый метод омоложения, основанный на кровопитии. Кровь нужна была свежая – из тела недавно убитой жертвы. Разумеется, лучше всего подходила кровь девственниц. За этим чудовищным занятием были замечены достаточно известные господа, включая пап и королей (считается, что все это началось еще в Древнем Риме, когда больные или пожилые римляне пили кровь умирающих гладиаторов). В более поздние времена нравы смягчились – кровь юношей просто переливали в вены старцам. Девственницы наконец вздохнули с облегчением.

//-- Профессор Преображенский и гормоны --//

Что же до научных теорий омоложения, то они стали появляться в XIX веке, с началом научнотехнического прогресса. В середине XIX века стала невероятно популярна теория гормонального омоложения. Чтобы доказать свою теорию, известный ученый Броун-Секар делал себе инъекции вытяжек из половых желез животных. Эффект был поразительным – ученый действительно чувствовал себя моложе. На 70-м году жизни он

обнародовал свое изобретение, которое моментально стало сенсацией.

Это открытие имело научное объяснение. Действительно, если старение связано с постепенным угасанием половых функций, значит, их восстановление (благодаря гормонам) запустит обратный процесс – омоложение. Пересадки половых желез стали очень модны к началу нового столетия – вспомните хотя бы профессора Преображенского. Не забывайте, что Булгаков, будучи врачом, был в курсе последних достижений медицины.

Правда, во времена Булгакова ученые уже пересмотрели гормональную теорию. Они поняли, что выработку половых гормонов регулируют не железы, а головной мозг. Профессор В. М. Дильман считал, что старение и связанные с ним болезни запускаются гипоталамусом (помните, что профессор Преображеский пересаживал Шарику гипофиз, а не делал гормональные инъекции). Главная причина старения по Дильману – возрастное снижение чувствительности гипоталамуса к сигналам, поступающим от нервной системы и желез внутренней секреции. Было установлено, что именно этот процесс приводит к возрастному включению и выключению функции репродуктивной системы в женском организме, а также возрастным изменениям в гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системе.

Оригинальной идеей Дильмана было то, что мы и растем, и разрушаемся одновременно: в жизни посеяны семена смерти. Если бы тело оставалось в идеальном гомеостазе, оно бы не менялось: мышцы бы не увеличивались, кости не росли. Проблема состоит в том, что после завершения периода полового развития, в возрасте примерно 20–25 лет, тот же процесс, что позволял организму отклоняться от гомеостаза, продолжает вносить возмущения. Болезни возмущенного гомеостаза, по Дильману, включают предиабет, ожирение, атеросклероз, подавление иммунной системы, а также неспособность адаптироваться к стрессу и тенденцию к развитию рака. «Результатом этого процесса является старение», – писал он в своей книге «Большие биологические часы». В соответствии с этой идеей старение само есть болезнь.

Ключ к управляемому старению, полагал Дильман, – воссоздание гомеостаза молодости. Если стабилизировать состояние молодого организма, то можно затормозить развитие болезней и естественных старческих изменений (заболеваний сердца, злокачественных новообразований, инсультов, метаболической иммунодепрессии, атеросклероза, сахарного диабета пожилых и ожирения, психической депрессии, аутоиммунных и некоторых других заболеваний), а следовательно, увеличить продолжительность жизни человека.

Дильман был одним из первых, кто заговорил о старении как об излечимой болезни. Его идеи, впервые опубликованные в 50-х годах, создали фундамент для современных работ.

К сожалению, теории гормонального старения оказались не стопроцентно эффективными. Действительно, какое-то время гормоны «работали», но недолго, а потом старость неизбежно вступала в свои права.

Гормональная теория имеет своих последователей. В частности, американские ученые придумали некий «гормон роста». Некоторые пожилые люди, принимая этот препарат, чувствовали себя лучше, но другие показатели старения, например уровень холестерина, оставались прежними. Кроме того, были зарегистрированы весьма неприятные побочные эффекты, самыми «безобидными» из которых оказались суставные заболевания.

Уже упомянутый доктор Броун-Секар ввел в обиход так называемые скипидарные ванны. У принимавших их старцев проходили боли в суставах, улучшался обмен веществ

и внешний вид – они как будто «омолаживались». Датский профессор Август Круг за применение скипидарных ванн получил в 1920 году Нобелевскую премию. Теорию омоложения с помощью скипидарных ванн разрабатывал наш соотечественник профессор А. С. Залманов. К сожалению, этот способ имеет весьма неприятный сопутствующий эффект. Вы, наверное, догадались, что я имею в виду, – конечно, запах скипидара.

//-- Голодание – лучшая диета --//

Известный многим способ борьбы со старением – лечебное голодание по методу Поля Брэгга. Те, кто хоть раз задумывался о правильном образе жизни или эффективной диете, должны знать это имя.

Пол Чаппиус Брэгг – американский диетолог и основоположник движения здорового питания. Он разработал оригинальные техники дыхания, голодания, диеты и закаливания организма. Широкую известность в России он получил после издания книги «Чудо голодания».

По теории Брэгга, люди сильно страдают, с одной стороны, от переедания и потребления химикатов (вследствие массового применения искусственных удобрений, пестицидов и консервантов), а с другой – от нехватки в пище витаминов и микроэлементов – из-за того что все большее количество продуктов организм получает не в натуральном, а в обработанном виде. Все эти факторы приводят к преждевременному старению человека, который должен жить в среднем 120 лет. Поэтому Брэгг рекомендовал овощи и фрукты, преимущественно сырые (до 60 % ежедневного рациона), и другие продукты растительного происхождения. Основное требование заключалось в том, чтобы продукты не подвергались обработке.

Поль Брэгг (один из немногих, кстати) доказал правильность своей теории собственной жизнью. Его смерть в 94 года наступила не в силу возрастных причин, а в результате несчастного случая, произошедшего с ним во время занятий серфингом.

Брэгг настаивал на пользе воды для здоровья, стройности и долголетия. Он советовал употреблять только дистиллированную воду, так как считал, что в ней растворяются шлаки и отсутствуют вредные соли.

О пользе воды говорили многие. Помните секреты омоложения в русских сказках? Герою надо было прыгнуть в кипящий котел или выпить живой воды. Что же такого ценного в воде, что ею воскрешали мертвых и превращали старцев в юношей? На страницах своей книги я буду постоянно говорить о пользе воды. Но пока – еще немного науки.

//-- Вся правда о свободных радикалах --//

Вы наверняка слышали это ставшее невероятно популярным в последнее время словосочетание. Давайте разберемся, что же ученые под ним понимают и почему свободные радикалы так опасны.

Свободные радикалы, по-научному, – частицы (как правило, неустойчивые), содержащие один или несколько неспаренных электронов.

Если вы не прогуливали химию в школе, то, возможно, помните, что в органических молекулах электроны на внешней электронной оболочке всегда располагаются парами. Это нормальное состояние здоровой молекулы. Если же молекула теряет электрон, она старается восстановить его из окружающей среды (например, отнять у других молекул при столкновении), что существенно изменяет структуру этих молекул. Это провоцирует в организме процесс, сходный с гниением.

В течение всей жизни в наших организмах накапливаются поврежденные молекулы

белков, жиров и ДНК. Это и есть свободные радикалы, которые отнимают у нас здоровье и годы жизни.

Надо сказать, что потеря электронов – естественный процесс. При нормальном функционировании всех органов излишки свободных радикалов нейтрализуются с помощью ферментов и витаминов. Но с возрастом их становится все больше и организм уже не справляется.

Отчего же происходит выбивание электронов из молекулы? Можно выделить несколько основных причин:

- радиационное облучение (самая серьезная, но реже всего встречающаяся причина);
- некоторые виды лекарств;
- курение (помните, никотин – враг номер один молодости);
- загрязнение окружающей среды (к сожалению, бороться с этим сложно, но все же возможно; на страницах книги вы найдете несколько рекомендаций, как свести к минимуму вред от такого загрязнения);
- ультрафиолетовое излучение, которое мы получаем от пребывания на солнце и в солярии (увы, красивый загар очень плохо влияет на кожу);
- стресс (о нем мы поговорим отдельно).

Свободные радикалы приводят к крайне опасным последствиям. Современные исследования винят их в возникновении таких заболеваний, как ревматоидные артриты, болезнь Альцгеймера и Паркинсона, рак, сердечно-сосудистые нарушения и пр.

Кроме того, свободные радикалы укорачивают теломеры.

Понятие «теломеры» вошло в обиход относительно недавно, а серьезные исследования, касающиеся их роли в жизни клеток, начались в 50-х годах XX века. Занимался этой теорией американский ученый Леонард Хайфлик.

Теломеры – это концевые участки клеток ДНК. Когда клетка делится (а количество ее делений ограничено), теломеры укорачиваются. Если теломер истощается до определенной величины, клетка теряет способность к делению и умирает. Ученые доказали, что длина теломера имеет прямое отношение к старению. Например, у людей, страдающих синдромом Хатчинсона – Гилфорда, теломеры от рождения укорочены и имеют меньшее количество делений, чем у здорового человека. Как следствие, болезнь приводит к тому, что человек уже в детстве начинает страдать от старческих заболеваний, а к подростковому возрасту состаривается и умирает. К счастью, эта болезнь крайне редка.

В 2009 году Нобелевская премия по физиологии и медицине была вручена трем американским ученым, занимавшимся исследованиями теломеров и теломеразы – фермента, который достраивает теломеры.

Свободные радикалы повреждают мембрану – внешнюю оболочку клеток. Мембраны состоят из жиров, а последние слабо удерживают электроны. Свободные радикалы легко вырывают электроны из мембран и нарушают их целостность. Теперь сквозь мембрану внутрь клетки могут проникнуть болезнетворные микроорганизмы. Этой темы мы подробно коснемся в основной части книги.

Так каким же образом мы можем бороться со свободными радикалами? На помощь нам приходят антиоксиданты, или антиокислители, – природные или синтетические вещества, способные тормозить окисление. Они вступают в реакцию со свободными радикалами и дезактивируют их, отдавая свой электрон, но сами при этом не становятся агрессивными.

Основными антиоксидантами являются следующие вещества.

Самый известный антиоксидант – аскорбиновая кислота. Кроме того что кислота обладает антиоксидантными свойствами, она уменьшает концентрацию плохого холестерина и увеличивает концентрацию хорошего (см. далее), снимает артериальные спазмы и предотвращает образование тромбов. Витамин С защищает от свободных радикалов мышечную ткань, мозг и нервную систему; преобразует окисленный витамин Е обратно в его антиоксидантную форму; помогает стабилизировать уровень ДНК и РНК. Витамин С содержится в свежих цитрусовых и овощах, например в апельсинах, грейпфрутах, киви и брокколи. Он не накапливается в организме. Рекомендуемая доза – 200–800 мг в день, лучше вместе с минералами: кальцием, калием и магнием.

Бета-каротин содержится в апельсинах, желтых овощах: тыкве, моркови, сладком картофеле и в темно-зеленых овощах, например в брокколи. Рекомендуемая доза – 4000–8000 МЕ в день.

Витамин Е – главный жирорастворимый антиоксидант. Он защищает жирные кислоты внутри и вокруг клеток от свободных радикалов и липидного окисления. Содержится в растительном масле, приготовленном методом холодного прессования, в пшеничных ростках, хлебе и крупах из цельного зерна. Рекомендуемая доза – 400–800 МЕ.

Экстракт зеленого чая – тоже достаточно сильный антиоксидант. Он содержит как минимум 50 % катехинов и полифенолов. Рекомендуемая доза – 300–700 мг в день.

Экстракт гинкго билоба защищает клеточные мембраны от липидного окисления, особенно миелиновую оболочку нервов и клеток мозга. Концентрированный экстракт содержит около 24 % флавогликозидов, 10 % из которых составляют кверцитин и другие натуральные флавоноиды, и 6 % фармакологически активных производных терпина (гинколиды и билобалиды). Рекомендуемая доза – 120 мг в день.

Гинкго билоба – одно из древнейших растений на Земле. Первые упоминания о лечебном действии его листьев содержатся в древних рецептах традиционной китайской медицины. Гинкго билоба является мощным стимулятором памяти, концентрации, внимания и остроты мышления, увеличивает уровень глюкозы и аденозинтрифосфорной кислоты, необходимый для поддержания энергетического баланса в клетках. Это натуральное средство для укрепления системы кровообращения, особенно важное и полезное для немолодых людей, усиливает циркуляцию крови в артериях и капиллярах.

Экстракт виноградных косточек – мощный антиоксидант, содержащий 95 % процианидов, которые обладают свойством связывать свободные радикалы и подавлять активность коантиновой оксидазы – фермента, включающего цепное производство кислородных радикалов. Экстрагируется из косточек красного винограда. Рекомендуемая доза – 50-100 мг в день.

Ликопен защищает липидную оболочку клетки. Содержится в помидорах, причем лучше усваивается при их термической обработке. Рекомендуемая доза – 5-10 мг в день.

Селен – основной минеральный антиоксидант и дезактиватор свободных радикалов. Он не только обладает собственными мощными антиокислительными способностями, но и поддерживает активность витамина Е, помогая тормозить окисление липидов. Исследования на животных показали, что селен и витамин Е замещают друг друга и селен способен предотвратить некоторые повреждения клеток, возникающие в результате дефицита витамина Е. Рекомендуемая доза – 200–400 мг в день.

Кофермент Q10 играет ключевую роль в производстве энергии – это сильный

жирорастворимый антиоксидант. Он вырабатывается в организме, а также выпускается в виде концентрированных пищевых добавок. Рекомендуемая доза – 1530 мг в день.

Кроме того, вред от свободных радикалов можно снизить, если следовать следующим рекомендациям.

1. Свободных радикалов очень много в продуктах, подвергшихся обработке, – гидрогенизированных маслах и жирах, жареной пище (особенно в мясе, поджаренном на углях, и животной пище, приготовленной при высокой температуре). Старайтесь не употреблять в пищу жареное мясо и жиры. Если вы не готовы отказаться от мяса, то готовьте его на пару, а не жарьте.

2. Не пере едайте: поскольку свободные радикалы образуются в ходе естественного обмена веществ, пере едание приводит к их избытку.

3. Ешьте много свежих овощей (капусту, сельдерей, перец, морковь и помидоры) и фруктов (чернику, гранаты, малину, ежевику, клубнику, вишню, папайю, манго и арбузы) – они богаты природными антиоксидантами, нейтрализующими свободные радикалы. Чаще пейте свежевыжатые овощные соки. Для поддержания оптимального уровня сахара в крови обратите внимание на салат ромен, капусту и сельдерей.

4. Для борьбы со свободными радикалами очень важны отдых и эмоциональный баланс. //-- Отчего мы стареем на самом деле --//

В упомянутых теориях, конечно, есть рациональное зерно, но все они не до конца убедительны. Тем не менее мы можем сформулировать основные и общепризнанные причины старения и ослабления защитных сил организма.

- Генетика. Это то, что от нас не зависит. Если ваши родители в пожилом возрасте выглядят молодо, вы, возможно, унаследовали это их качество. Но, повторяю, без гарантии.

- Загрязнение окружающей среды. Последствия этого воздействия среды трудно, но можно контролировать. Делайте то, что от вас зависит, – бросьте курить, соблюдайте нормы пребывания на солнце, избегайте стресса, а о других правилах я расскажу чуть позже.

- Гормональные факторы. Это пресловутая женская менопауза, когда снижается уровень женского гормона эстрогена. Указанный гормон является регулятором выработки организмом коллагена и препятствует его расщеплению.

Есть еще один фактор, который часто упоминается в связи со старением. Увы, ему не уделяется достаточного внимания. Это обезвоживание. Тот фактор, о котором мало говорят, да, по сути, не так много и известно. Серьезные исследования о пользе воды на клеточном уровне еще только начинаются и пока не на слуху. Давайте разберемся, как обезвоживание может влиять на наш возраст.

ЗАЧЕМ НАМ ВОДА?

Вода является неременной составной частью всего живого. В растениях содержится до 90 % воды, в то время как тело взрослого человека состоит из нее примерно на 60–65 %. Вникая в детали, можно отметить, что кости содержат 22 %, мозг – 75 % воды, а кровь

состоит из нее на целых 92 %.

Первостепенная роль воды в жизни всех живых существ, и человека в том числе, связана с тем, что она является универсальным растворителем огромного количества химических веществ – фактически той средой, в которой и протекают все процессы жизнедеятельности.

Функции воды в организме очень многочисленны.

- Служит транспортным средством для кровяных клеток (важно для иммунной системы).
- Растворяет необходимые для жизни вещества, включая кислород и минералы, предотвращающие старение клеток организма.
- Соединяет твердые части клетки, формируя вокруг нее мембрану, или защитный барьер. При обезвоживании эту функцию берет на себя холестерин.
- Системы нейротрансмиссии в мозге и нервах зависят от скорости прохождения натрия и калия через мембрану в обоих направлениях по всей длине нервных отростков. Вода свободно проходит через клеточную мембрану и приводит в действие ионные насосы, обеспечивающие перемещение микроэлементов.
- Защищает ДНК от повреждений и повышает эффективность ее восстановительных механизмов, уменьшая количество аномалий в ДНК.
- Значительно повышает эффективность работы иммунных центров в костном мозге, где формируется иммунная система.
- Является растворителем всех продуктов питания, витаминов и минералов. Разлагает пищу на мелкие частицы и поддерживает процессы метаболизма и усвоения. Повышает способность организма к усвоению жизненно важных веществ, содержащихся в пище.
- Обеспечивает транспортировку всех веществ в пределах организма.
- Усиливает способность красных клеток крови к накоплению кислорода в легких.
- Проникающая в клетку вода снабжает ее кислородом и переносит отработанные газы в легкие для выведения их из организма.
- Выводит токсичные отходы из различных органов, доставляет их в печень и почки для окончательного удаления.
- Служит основным смазочным материалом в суставных щелях, предотвращает артрит и боли в пояснице.
- Играет важную роль в удалении отходов. Если потреблять воду в необходимом количестве каждый день, то ее объем будет пополняться, а отходы – выводиться, что способствует молодости клетки, а соответственно и всего организма.

Вода играет еще одну важную роль в энергетических процессах организма. Она отвечает за выработку гидроэлектричества, необходимого главным образом для обеспечения функций мозга. Энергия этого вида является «чистой» – она почти не оставляет отходов или шлаков. Избыток воды выводится в виде мочи. Она не застаивается в организме в отличие от избытка пищи, которая образует излишки жира. Гидроэлектрическая энергия лучше всего отвечает потребностям тонких метаболических процессов в мозге.

НА ЧТО ОРГАНИЗМ РАСХОДУЕТ ВОДУ?

Вода в достаточном количестве требуется организму для выработки примерно 2,5 литров мочи – количества, которое позволит почкам не слишком напрягаться (отсюда светлый цвет мочи у людей, организм которых хорошо насыщен водой). Больше 1 литра в

день используют легкие – такое количество воды испаряется в процессе дыхания. Вода необходима и для потоотделения и гидрации кожи, с поверхности которой она постоянно испаряется. Какое-то ее количество уходит и на то, чтобы смачивать фекальные массы и облегчать процесс их выведения из организма. В жарком климате для этой цели воды нужно больше.

Вода требуется для работы сердца, восстановления энергии, очищения кожи. Большое ее количество нужно пищеварительной системе, чтобы нормально переваривать пищу и избегать запоров. Часто вода помогает решать проблемы с повышенной кислотностью желудка. Кроме того, она выводит из организма шлаки и токсины. Риск заболеть раком пищеварительного тракта у людей, употребляющих достаточное количество воды, на 45 % меньше, чем у людей, испытывающих ее недостаток. Благодаря хорошей гидрации уменьшается риск рака мочевого пузыря и молочной железы.

Важнейший орган нашего тела – мозг. Для активной работы вода нужна и ему. К тому же мозг распределяет воду по различным органам. В случае водного дефицита мозг направляет ее только к самым важным органам, от работы которых зависит жизнь человека, в ущерб менее важным. Соответственно последние получают воду в минимальном количестве или не получают вообще. Конечно, когда я говорю «менее важные», то не имею в виду, что они бесполезны. Наоборот – ведь это наши мышцы и суставы. Продолжительное обезвоживание может привести к их хроническим заболеваниям.

Особенно сильную жажду организм испытывает:

- во время физической нагрузки;
- на жаре или в бане;
- при авиаперелетах (в салоне самолета очень сухой воздух);
- при простуде и всех заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой;
- во время приема медикаментов (многие из них приводят к обезвоживанию);
- при курении и употреблении кофеинсодержащих и спиртных напитков.

Во всех этих ситуациях требуется больше пить, не дожидаясь появления жажды.

ОПАСНОСТЬ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

В условиях нехватки воды в организме сильнее всего страдает внутренняя часть клеток. При обезвоживании 66 % воды теряется из внутриклеточной жидкости, 26 % – из внеклеточной жидкости и только 8 % связаны с сужением сети капилляров. В результате обезвоженные клетки лишаются энергетических резервов и начинают подавать мозгу сигналы. Они сообщают о своем состоянии, демонстрируя перебои в работе разных органов и систем. Самым уязвимым в этом отношении является мозг.

Особенно сильное обезвоживание наш организм испытывает по утрам – ведь в ночные часы из него уходит целых 500 мл влаги! Утром мы садимся завтракать, и вода нам просто необходима. Мы еще расслаблены, но организм уже начал активно трудиться: ему нужно выделять влагу для смачивания пищи слюной, еще какое-то количество воды требуется для смазки пищевода, выработки желудочного сока, а также для защиты желудка от агрессивного воздействия соляной кислоты.

Не меньше, чем пищеварительному тракту, вода нужна и клеткам мозга. Из малюсенькой чашечки кофе, которую мы обычно выпиваем по утрам, организм не может

получить необходимое ему количество воды. И ему ничего не остается, кроме как забрать ее из клеток (до 66 %) межклеточного пространства (до 26 %). Обезвоженный организм может реагировать на такое «посягательство» повышенной кислотностью, подагрой и камнями в почках.

Заимствование воды из крови (до 8 %) чревато нарушением кровообращения, повышенным давлением, закупоркой капилляров – это становится причиной инсультов и инфарктов. Хроническая внутренняя жажда может выражаться в виде тошноты, мигреней, болей в суставах и запоров. И, что немаловажно, дефицит воды старит кожу, приводит к появлению преждевременных морщин, прыщей, целлюлита и даже к набору лишнего веса. Дело в том, что организму, испытывающему нехватку влаги, приходится удерживать воду про запас в жировых складках – подобно тому как верблюд хранит ее в своих горбах.

Снижение объема воды, с одной стороны, приводит к сгущению крови, а с другой – к уменьшению количества мочи.

Сгущение крови приводит к:

- повышению артериального давления;
- увеличению числа сердечных сокращений, что ведет к росту числа дыхательных движений;
- повышению гемоглобина;
- повышению холестерина, потому что кровь становится более густой.

Уменьшение количества мочи приводит к:

- закислению (повышению pH);
- повышению уровня желчного пигмента билирубина;
- повышению уровня сахара (потому что сахар не вымывается из организма).

Также обезвоживание способствует появлению лишнего веса, ведет к закислению. Тогда в организме начинают развиваться бактерии, что приводит к повышению температуры и увеличению количества лейкоцитов.

Если какие-то клетки регулярно получают воду в недостаточном объеме, их внутренние функции ослабевают. Например, хроническое обезвоживание у людей пожилого возраста может привести к поражению сердца и почек в сочетании с одышкой. В этом случае надо постепенно и очень осторожно увеличивать водный рацион и следить за тем, чтобы сравнимое количество жидкости выходило из организма. Цвет мочи человека, чей организм обезвожен (если это не связано с другими заболеваниями и приемом лекарств), варьируется от темно-желтого до оранжевого. Хорошо насыщенный водой организм вырабатывает более светлую мочу.

ЖАЖДА ОСЛАБЕВАЕТ С ВОЗРАСТОМ

По мере взросления мы становимся все более и более обезвоженными. Тело человека при рождении на 75 % состоит из воды (а мозг – на 85 %). С 20 до 70 лет содержание воды в клетках постепенно снижается. Организм постоянно теряет клеточную воду. В частности, это происходит, потому что мы перестаем чувствовать жажду.

То, что с возрастом мы разучиваемся распознавать жажду, подтверждают многие эксперименты. В них принимали участие пожилые люди, и большинство из них не могли «распознать» свою жажду, даже когда анализы подтверждали факт обезвоживания организма. Почему же так происходит?

Потребность новорожденного удовлетворяется сначала за счет воды, содержащейся в молоке матери, а потом благодаря употреблению чистой воды. Механизм жажды приводится в действие благодаря гормону роста и гормону гистамину.

Тело растущего человечка постоянно требует воды. Из-за ее нехватки у ребенка могут развиваться неприятные «возрастные» болезни. Если заменять воду сладкими напитками и лимонадами, процессы развития будут протекать недостаточно активно, что тоже чревато всевозможными недугами.

Детей следует приучать к вкусу чистой воды с младенчества и не пытаться заменить ее напитками «повкуснее». Недавно я услышала фразу: «Любовь к лимонаду снижается по мере изучения химии». Удивительно точное замечание!

Когда ребенок вырастет, ощущение жажды становится менее выраженным. Видимо, это связано с некоторыми адаптационными механизмами: взрослый уже умеет справляться с длительными периодами обезвоживания. Однако это не значит, что мы можем обойтись без воды. Кроме того, ее поступление в организм регулирует уже не гормон роста, а нервные центры мозга. А мозг, вынужденный работать только с имеющимися резервами, распределяет воду в соответствии с приоритетами задач, актуальными для организма в данный момент. В менее «важные» области вода будет поступать в минимальном объеме.

Мы не умеем распознавать жажду, а иногда даже путаем ее с чувством голода. Оба ощущения проявляются одинаково – их инициатором является снижение энергетических резервов мозга. В таких случаях уместно вспомнить совет: «Захотелось есть – попей».

Хроническое обезвоживание приводит к постепенному притуплению чувства жажды, что провоцирует изменения в физиологии, а затем и в химическом составе организма.

Вода необходима нам для жизни. Если приучить себя к постоянному ее потреблению, ощущение жажды обострится и будет, подобно лакмусовой бумажке, напоминать нам, что наши клетки нуждаются в жидкости. Клетки тела – это губки, которые впитывают воду. Однако они впитывают ее понемногу, не создают резервов. Может пройти несколько дней, прежде чем тело восстановит оптимальную степень гидрации при регулярном потреблении воды.

ОБЕЗВОЖИВАНИЕ И ВОДОРОДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ

Давайте разберемся, что же такое этот пресловутый pH и как удержать его в норме.

Молекула воды на две трети состоит из водорода и на одну треть из кислорода. Она энергетически поляризована.

Вода способна ионизировать – терять электрон, который переходит к другому атому или молекуле. При этом молекула распадается на ион водорода и ион гидроксила. Если в воде преобладают ионы водорода, она называется кислотной. Если в ней больше ионов гидроксила, то щелочной. В случае, когда их концентрации равны, вода нейтральна.

Соотношение кислоты и щелочи в каком-либо растворе называется кислотно-щелочным балансом. Этот самый баланс характеризуется специальным показателем pH (power Hydrogen – «сила водорода»), который показывает число водородных атомов в данном растворе.

В нейтральной среде pH = 7,0. Когда показатель меньше, речь идет о кислой среде, когда больше – о щелочной. Организм постоянно стремится уравновесить соотношение ионов водорода и гидроксила, поддерживая строго определенный уровень pH. При нарушенном

балансе может возникнуть множество серьезных заболеваний.

Организм может регулировать кислотность. Он выделяет кислоты через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу; нейтрализует их с помощью минералов: кальция, магния, калия, натрия; накапливает в тканях, прежде всего в мышцах.

Дисбаланс pH у большинства людей проявляется в виде повышенной кислотности (состояние ацидоза). В этом случае организм плохо усваивает минералы, такие как кальций, натрий, калий и магний. От недостатка минералов страдают жизненно важные органы. При ацидозе могут появиться заболевания сердечно-сосудистой системы, прибавка в весе, диабет, желчекаменная болезнь, хрупкость костей и суставные боли.

При повышенном содержании щелочи в организме (это состояние называется алкалозом), так же как при ацидозе, нарушается усвоение минералов. Пища усваивается гораздо медленнее, что позволяет токсинам проникать из желудочно-кишечного тракта в кровь. Повышенное содержание щелочи в организме опасно и с трудом поддается коррекции. Как правило, оно является результатом употребления лекарств, содержащих щелочь. Повышенная щелочная среда может привести к проблемам с печенью, кишечником и кожей, к появлению аллергии и обострению хронических заболеваний.

Основные жизненные среды – кровь, лимфа, межклеточная и спинномозговая жидкость и др. – имеют слабощелочную реакцию. Допустимые значения pH составляют 7,38-7,42 и не могут отклоняться от этого диапазона даже на 10 %. При снижении щелочности этих сред меняются биохимические процессы, организм закисляется, что ведет к развитию болезней.

Раньше употребление щелочной воды считалось панацеей от всех болезней. Министерство здравоохранения Японии рекомендовало пить ее для профилактики и лечения рака. Однако сейчас возникла новая мода: считается, что пить такую воду следует только людям, страдающим от повышенной кислотности. Тем же, у кого уровень кислотности в норме или ближе к щелочному, щелочная вода портит желудок, а также ослабляет деятельность пепсина – фермента, борющегося с вредными бактериями.

Величина pH резко уменьшается после употребления некоторых напитков. Безалкогольные газировки имеют величину pH 2,5–3,2. Чтобы нейтрализовать действие одного стакана такого напитка, нужно выпить в 30 раз больше воды. pH пива – 4,7. Теперь вы понимаете, отчего наутро после обильных возлияний возникает сильная жажда.

Врачи рекомендуют употреблять продукты, богатые щелочами. Это позволяет pH крови оставаться слабощелочным, что дает ей возможность переносить больше кислорода, благодаря чему клетки тела лучше выполняют свои функции и выводят отходы.

До 80 % продуктов, которые мы употребляем в пищу, относятся к кислотообразующим. Это не зависит от их вкуса: просто при их расщеплении в организме образуется больше кислот, чем щелочей. К ним относятся говяжье, свиное, баранье и куриное мясо, колбаса, продукты из белой муки, сахар, кофе, чай, алкогольные напитки, торты, мороженое, лимонад. К щелочным, в свою очередь, относятся фрукты (кроме консервированных), овощи, зелень, соя, минеральная вода без газа, картофель.

Отмечу, что кислотообразующие продукты приносят не только вред. Они являются важным источником белков, аминокислот и витаминов, и сокращать их количество надо грамотно.

К закислению приводят не только употребляемые нами продукты и напитки. На самом

деле на кислотно-щелочной баланс нашего организма влияет многое – загрязненная окружающая среда, неизменно высокий уровень стресса, недостаток двигательной активности, прием некоторых медикаментов.

Если кровь содержит достаточное количество воды, то при циркуляции по венам она выносит из клеток молекулы водорода. Благодаря этому среда клетки становится слабощелочной, а ферменты, которые функционируют внутри клетки, достигают максимальной эффективности.

Известно, что больше всего долгожителей проживает на японских островах Окинава и Токуносима. Продолжительность жизни там на 10–15 лет выше, чем по всей Японии, где, как известно, этот показатель и так один из самых высоких в мире. Характерно, что долгожители отличаются завидным здоровьем.

Исследования показали, что причина этого – коралловая вода. Эти острова находятся на коралловых атоллах, которые фильтруют воду и насыщают ее ионами кальция. Кораллы состоят из кальция, магния, калия, натрия и большого количества жизненно важных редких микроэлементов. Их структура и химический состав очень похожи на строение и химический состав человеческих костей.

Коралловая вода из порошка измельченного коралла изменяет кислотно-щелочное равновесие в сторону увеличения щелочности, pH воды увеличивается до 8,5–9. Это удивительно полезное свойство коралла имеет большое значение для нашей жизни. Когда системы организма ощелачиваются и восстанавливается нормальный кислотно-щелочной баланс, человек выздоравливает.

КАК РАСПОЗНАТЬ ЖАЖДУ, ЕСЛИ ЕЕ НЕТ?

Мы научились распознавать жажду по чувству сухости во рту. Но на самом деле такое ощущение возникает, когда организм уже сильно обезвожен, – это практически финальный, критический знак, что пора выпить стакан или два простой воды. Есть и другие факторы, которые указывают на обезвоживание, причем диагностируют его уже на ранней стадии:

Вялость, слабость. Возникают, когда кровообращение не может обеспечить хорошую работу мозга, а это, в свою очередь, происходит оттого, что приток крови к мозгу не приводит к достаточному насыщению его клеток водой. Клетки мозга в процессе жизнедеятельности производят токсичные отходы, которые необходимо регулярно удалять, а токсины можно вывести только с водой. С этим связаны ощущения тяжести в области головы и головные боли.

Усталость. Почему наш организм не вырабатывает энергию при обезвоживании, даже если мы правильно питаемся? Оказывается, чтобы быть полезной, пища должна пройти в организме этап гидролиза и получить от воды заряд энергии в ходе этого процесса.

Прилив крови к лицу. Происходит из-за того, что кровеносные сосуды расширяются в ответ на недостаточное снабжение крови водой.

Сухость кожи. Обезвоживание в первую очередь проявляется на лице – кожа теряет коллаген, а вслед за ним и упругость. Косметологи рекомендуют увлажнять кожу различными кремами, лосьонами, маслами. Но поверхностного увлажнения недостаточно:

проблему надо решать «изнутри».

Тревога, уныние, депрессия. Чтобы справиться с токсичными отходами обмена веществ (вывести их с мочой) в отсутствие воды, организму приходится использовать в качестве антиоксидантов некоторые жизненно важные ресурсы, а именно определенные аминокислоты. Аминокислоты производят нейротрансмиттеры, необходимые для балансирования функций организма. Когда их не хватает, человеком овладевает депрессия.

Невнимательность. Возникает опять же из-за плохого снабжения клеток головного мозга водой. Я не рекомендую поить детей газировкой взамен простой воды, поскольку связываю обезвоживание с отсутствием внимания и неспособностью сосредоточиться. Часто обезвоживание приводит также к беспричинному нетерпению – если у организма нет достаточного резерва накопленной энергии, он старается как можно экономнее использовать свои силы и выполнить работу побыстрее.

Тяга к кофе и газировке. Хотя эти напитки ни в коей мере не способствуют насыщению клеток водой, однако же благодаря рекламе связываются в нашем сознании с утолением жажды.

Если вам хочется газировки – лучше попейте воды или зеленого чая. Газированный напиток в жаркий летний день не только не утолит жажду, но и заставит вас покупать одну баночку за другой.

Всё это факторы обезвоживания организма. Обращайте на них внимание. Иногда, чтобы «достучаться» до нас, наш организм придумывает самые неожиданные способы указать на имеющуюся проблему – например, во сне. Если вам снится океан, море, река или любой другой водоем – выпейте стакан воды. Многим, особенно пожилым, людям идея пить воду на ночь вряд ли покажется разумной. Но с точки зрения здоровья лучше выпить стакан воды перед сном и пару раз «пробежаться», чем ждать негативных последствий обезвоживания.

Обезвоживание провоцирует раздражительность! Раздраженного человека легко успокоить, предложив ему стакан воды.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ВОДА

Вода встречается в природе как в свободном виде, так и в составе живых организмов.

//-- Кластерная вода --//

Эта вода в замороженном виде под микроскопом похожа на крошечные снежинки. Кластерная вода найдена у всех новорожденных живых существ, во фруктах и овощах, выращенных без химических добавок. По мере взросления человека кластерная вода вступает в соединение с протеинами и теряет свойство образовывать снежинки при замерзании. Такую воду следует пить ежедневно, чтобы обеспечить нормальный водообмен и функционирование клеток.

//-- Структурированная и неструктурированная вода --//

В молекуле неструктурированной воды отсутствует один электрон на внешней орбите, а в структурированной все электроны на месте.

Причин, по которой вода теряет электрон, может быть несколько. Существует теория, сформулированная В. Шаубергом (1885–1958), согласно которой на структуру воды влияет естественность или неестественность ее течения. Шауберг, родившийся в семье

лесника и сам ставший им по традиции, провел большую часть своей жизни на природе, в частности наблюдая за естественным движением воды. Он изучал водовороты, выяснял, какая вода дает наилучшие результаты в земледелии, какого рода растительность она питает по берегам рек. И сделал вывод, что вода – нечто вроде крови Земли и законы ее движения – ключ к пониманию ее свойств.

Благодаря своему свободному течению она несет всю полноту жизненной энергии. Шауберг был убежден, что природа обладает разумом и вода использует этот разум, чтобы определять направление и скорость своего движения. Чистую воду из горных ручьев ученый называл живой водой и считал, что она способна вселять жизнь в любое живое существо и давать ему возможность поддерживать здоровье на самом высоком уровне.

Вода, которая испытывает недостаток жизненной энергии, меняет свое движение, чтобы восстановить ее. Это можно наблюдать, выливая воду из ведра в раковину. Проходя через отверстие раковины, вода начинает кружиться. Движение указывает на то, что вода старается вернуть утраченную жизненную энергию.

Для того чтобы вода сохраняла природную энергию, человек не должен изменять путь, по которому она течет.

Но что мы наблюдаем? Развитие городов требует поставок воды из резервуаров и озер, расположенных за сотни километров. Чтобы сделать воду доступной, применяются турбинные насосы высокого давления и прямые трубы с прямоугольными сгибами. Такое неестественное движение нейтрализует жизненную силу, и к тому времени, когда вода попадает в наш кран, она энергетически мертва. Эта вода и является неструктурированной.

Больные клетки человека окружены неструктурированной водой, а здоровые – структурированной. Соответственно организм тем здоровее, чем больше в нем структурированной воды.

Чтобы структурировать неструктурированную воду, применяют магниты, стеклянные сосуды разной формы, металлические насадки на водопроводные краны и тому подобные приспособления.

//-- Ультрапресная, питьевая (минеральная) и гиперосмолярная вода --//

- Ультрапресная вода – она же сверхдистиллированная с пониженным содержанием солей – является гипотоническим раствором. Ее осмотическое давление ниже осмотического давления в клетках организма.

- Обычная питьевая и минеральная вода является подобием изотонических растворов, которые приближаются по составу, величине водородного показателя и другим свойствам к сыворотке крови. Ярким примером является физиологический раствор, использующийся в качестве кровезаменителей.

- Гиперосмолярная вода имеет повышенное содержание солей; она проявляет свойства гипертонических растворов, осмотическое давление которых выше осмотического давления в клетках организма.

Польза ультрапресной воды заключается в том, что она содержит в 100 раз меньше солей, чем обычная, имеет особенно высокий окислительно-восстановительный потенциал. Обладая пониженным осмотическим давлением, такая вода будет активно проникать в клетки, преимущественно в больные, где концентрация солей и шлаков наибольшая, и выводить токсины. В результате создается осмотическая волна – перепад осмотического

давления в клетках. Благодаря такому перепаду происходит своеобразная «встряска», в результате которой организм очищается от шлаков, токсинов, вирусов и бактерий. В то же время улучшается водно-солевой обмен околоклеточной среды и усиливается поступление кислорода в больные клетки, благодаря чему восстанавливается их метаболизм.

Минеральной называют воду, которую получают из горных ручьев или артезианских скважин. Согласно докладом, опубликованным Мичиганским управлением полезных ископаемых, минеральная вода должна отвечать следующим требованиям по содержанию различных веществ:

- кальций – 193 мг/л;
- магний – 58 мг/л;
- фосфор – 4 мг/л;
- цинк – 5 мг/л;
- калий – 5 мг/л;
- pH – 7,4 или выше.

Необходимо, чтобы вода обладала жесткостью 260 мг/л, а растворенные в ней соли составляли 362 мг/л.

Минеральная вода бывает столовой, лечебностоловой и лечебной. Последние две разновидности желательно пить только по рекомендации врача и в небольших количествах. Эти три типа воды различаются степенью минерализации. И только столовая вода с наименьшей концентрацией минеральных солей (до 0,5 г/л) гарантированно не принесет вреда здоровью при постоянном употреблении.

Поскольку рядом с вашим домом почти наверняка нет артезианских источников, вы можете купить эту воду в магазине – в бутылке. В этом есть определенные сложности: изготовители бутилированной воды часто не указывают на этикетках ее минеральный состав или точные характеристики. И тем не менее называют ее «минеральной водой». Чаще всего это просто фильтрованная вода из скважин. Некоторые производители заявляют, что вода, которую они продают, озонирована, – а это не является хорошей рекомендацией. Химикаты, свинец, асбест и частицы при озонировании из воды не удаляются. Озонирование воды может привести к появлению большого количества токсических побочных продуктов, таких как формальдегиды и кетоны.

К этикеткам на бутылках нужно относиться очень внимательно, поскольку подделка минеральной воды на сегодняшний день – один из самых выгодных видов подпольного бизнеса. По статистике, как минимум 25 % продаваемой бутилированной воды – это вода из-под крана. Если на этикетке вы встречаете такие термины, как артезианская, подземная, природная, родниковая вода, обязательно обратите внимание, указан ли источник. Если не указан – от покупки лучше отказаться.

Недавние исследования показали, что частички пластмассы, из которой сделаны бутылки, могут попадать в воду, а оттуда – в организм человека. Некоторые специалисты полагают, что эти частички могут вызывать ухудшение здоровья. Точных сведений пока нет, но я рекомендую вам пить воду из стеклянных бутылок – по крайней мере, в безвредности стекла можно быть уверенным.

//-- Талая вода --//

Водопроводная вода состоит из разнородных молекул, значительная часть которых вообще не участвует в обмене веществ. В идеале нужно, чтобы молекулы воды были меньше клеточной мембраны и свободно проходили через нее для ускорения обмена

веществ.

Такая «живая» вода есть в природе. Это талая вода, которая получается из снега и льда.

Талая вода способствует омоложению. К тому же при активном обмене веществ из организма выводятся старые, разрушенные клетки, которые мешают образованию новых, молодых. В результате процесс старения замедляется.

Известно, что главным общим признаком для всех групп долгожителей нашей планеты является то, что они пьют маломинерализованную талую воду из ледниковых рек.

Например, жители пакистанского городка Хунзакут живут по 100–120 лет.

Зарегистрированы случаи, когда мужчины старше 100 лет становились отцами. Известны долгожители и в горах Кавказа, и в Якутии.

Талая вода необходима птицам. Они возвращаются весной в наши края из благодатных южных широт во время таяния снегов и льда и пьют талую воду. Без нее невозможно размножение пернатых.

Польза талой воды заключается также в том, что в ней в отличие от водопроводной нет дейтерия – тяжелого элемента, который подавляет все живое и наносит серьезный вред организму. Дейтерий в больших концентрациях равнозначен самым сильным ядам. Он плохо усваивается, что требует дополнительного расхода энергии. Талая же вода сама по себе обладает большой внутренней энергией и обеспечивает человеку хорошую энергетическую подпитку.

Если вы будете ежедневно выпивать хотя бы 1–2 стакана такой воды, то значительно улучшите свое самочувствие. Нормализуется деятельность сердца, сосудов головного и спинного мозга, изменится состав крови и работа мышц. Талая вода также способствует быстрому выведению токсинов.

Приготовить такую «живую» воду легко и в домашних условиях. Для этого есть несколько способов. Какой из них лучше – выбирайте сами.

Способ 1, простой. Заморозьте сырую воду в обычном холодильнике – наполните кастрюлю водой и поставьте ее в морозилку. После полного замерзания воды дайте ей растаять при комнатной температуре.

Способ 2, против дейтерия. Когда вода начинает замерзать, удалите только что образовавшуюся корочку льда. Это дейтерий, он замерзает в первую очередь. После того как заледенеет основная масса воды, ополосните застывший кусок под краном струей холодной воды. Он должен стать прозрачным, так как вода удалит из льда вредные примеси. Затем растопите лед и пейте полученную талую воду.

Способ 3, комплексный. Нагрейте небольшое количество жидкости до температуры 94–96°. Вода еще не кипит, но уже струйками поднимаются пузыри. В этот момент снимите кастрюлю и резко охладите воду, затем заморозьте и дайте ей оттаять. Приготовленная таким способом талая вода проходит все фазы своего круговорота в природе: испаряется, охлаждается, замерзает и тает. Эта вода особенно полезна – она обладает огромной внутренней энергией.

УЧИТЕСЬ ПИТЬ ВОДУ

Многие врачи не рекомендуют пить воду во время еды, а лишь за полчаса до или через 2 часа после, поскольку вода разбавляет пищеварительные соки и желудку нужно больше времени, чтобы переварить пищу. Но я склоняюсь к мнению, что воду нужно пить тогда, когда вы чувствуете жажду, поскольку если во время еды организм обезвожен, это затрудняет усвоение пищи.

По утрам обязательно выпивайте стакан воды, поскольку даже во время сна вода расходуется организмом и вам необходимо пополнить ее запас.

Выпивайте стакан воды за полчаса до приема пищи (если вы страдаете ожирением или имеете проблемы с пищеварением, лучше выпивать 2 стакана). Организму хватит получаса, чтобы абсорбировать и переварить воду. Если вы будете пить воду до еды, то избежите проблем с желудочнокишечным трактом, включая вздутие живота, изжогу, колит, запор, дивертикулит, болезнь Крона, грыжу пищеводного отверстия диафрагмы, рак кишечного тракта и, разумеется, увеличение веса.

Выпитый через 2,5 часа после еды еще один стакан воды поможет завершить пищеварительные процессы в кишечном тракте. Кроме того, вы убережете себя от появления ложного ощущения голода, когда на самом деле вашему организму просто требуется больше воды, чтобы завершить переваривание уже съеденной пищи.

Нужно употреблять воду и перед выполнением физических упражнений, чтобы создать ее запас для выделения пота.

Воду следует пить тем, кто подвержен запорам. Стакан воды утром сразу после пробуждения действует как эффективное слабительное.

В самолете или в перегретом помещении нужно просто заставлять себя пить. В салоне самолета воздух находится под давлением, поэтому он чрезвычайно сухой. Это одна из тех ситуаций, когда работа механизма, регулирующего ощущение жажды, нарушается, так что в таком случае лучше пить, не дожидаясь жажды.

Чистая вода из источника может содержать полезные примеси – натрия, калия или магния. Это нужные организму добавки. Лучше не злоупотреблять водой с повышенным содержанием фтора: при слишком частом употреблении она увеличивает риск развития флуороза, который вносит свой вклад в деминерализацию костей.

Если вы пьете воду из бутылок, старайтесь использовать ее сразу после того, как открыли, и храните в прохладном месте.

Следите, чтобы после каждого приема воды выделялось такое же количество мочи. Если этого не происходит, значит, вода застаивается в организме.

Воды нужно пить достаточно, но и злоупотреблять ею не стоит. Имейте в виду, что чрезмерное потребление воды может оказаться вредным для почек. Чтобы поддерживать постоянный объем жидкости в организме, почки могут реабсорбировать часть воды, которую уже отфильтровали. Они обеспечивают тонкую регуляцию объема и концентрации мочи. Чем больше человек пьет, тем меньше почкам приходится экономить и соответственно реабсорбировать воду. Предназначенные для этого каналы используются все реже и отвыкают работать. В результате при сильной жаре и больших физических нагрузках, когда организму потребуется экономить воду, реабсорбирующие каналы будут хуже справляться со своей работой.

Не забывайте: если вы решили изменить свой рацион питания или количество потребляемой воды, проконсультируйтесь со своим врачом и оповестите его о результатах. Помните, наша информация носит рекомендательный характер, в то время как лечение каждого конкретного человека требует индивидуального подхода.

//-- Ослабляем голод, утолив жажду --//

Я уже говорила о том, что люди часто путают жажду и голод. Эти чувства действительно похожи. Нам кажется, что мы голодны, хотя на самом деле страдаем от жажды. Самый лучший способ разделить эти ощущения – пить перед едой. Одна из причин ожирения заключается в том, что мы пьем не до еды, а после. Когда мы принимаем твердую пищу, организм еще больше обезвоживается – ведь на ее переваривание тоже нужно потратить воду.

Пища – не единственный источник энергии. Чистая питьевая вода тоже способствует накоплению энергии и выведению токсинов.

Ожирение часто провоцируется стрессом или мелкими ежедневными проблемами, с которыми мы привыкли справляться с помощью небольших бонусов – пирожное после сложного совещания, булочка – чтобы дожить до обеда. Попробуйте заменить булочку и пирожное стаканом воды, или яблоком, или орехом.

Что происходит, если мы заменяем воду такой пищей, как пирожные и булочки?

Главный источник энергии для работы мозга – это сахар. Мы потребляем его в разы больше, чем требуется. Таким образом, только 20 % крови поступает в мозг, а 80 %, перегруженных сахаром, расходуется по другим органам, включая жировые клетки. Чем больше мы едим такой вредной пищи, тем больше у нас жировых складок.

Если мы не научимся распознавать чувство жажды, то будем продолжать переедать, чтобы получить больше энергии.

Помочь себе мы можем следующим образом: за полчаса до каждого приема пищи и через 2,5 часа после него выпивайте стакан воды. Если в перерыве между приемами пищи вам захотелось перекусить, опять же выпейте стакан воды – это даст ощущение наполненности желудка и подарит вам энергию. Если вашему организму будет хватать воды, «голод» станет появляться реже и вам хватит меньшего количества пищи, чтобы насытиться.

Потеря веса с помощью правильной гидрации благоразумнее строгих диет. Изматывая себя диетой, мы лишаем наш организм жизненно важных микроэлементов.

Вдобавок к недостаточному приему воды мы страдаем чрезмерным употреблением соли. Об этом я еще буду рассказывать в последующих главах. Эффективным средством борьбы с лишним весом будет снижение количества соли в рационе. Как известно, соль удерживает лишнюю воду, в результате чего появляются нездоровая опухлость и тяжеловесность. Это значит, что вода накапливается не в клетках, а в соединительных тканях – вне клеток. Меню, содержащее большое количество поваренной соли и состоящее из многих блюд, может привести к всасыванию около литра жидкости, заполняющей межклеточные промежутки в тканях.

Содержание калорий в воде нулевое – но только если пить ее в чистом виде, без добавок. Некоторые напитки прозрачны, как вода, но они ароматизированы. Внимательно прочитав надпись на этикетке, вы можете обнаружить, что кое-какие «воды» содержат 20 калорий на литр. Разумеется, если добавить в воду сахаросодержащий сироп, содержание калорий увеличится.

СТИХИЯ ВОДЫ

Согласно фэн-шуй, вода является энергией богатства. Это могущественный элемент, способный выйти из-под контроля. Поэтому если вы пробуждаете эту энергию, делайте это правильно и пропорционально энергиям других элементов. Поставьте дома фонтан или аквариум, и ваш дом наполнится целительной энергией, а вам вода добавит хорошего настроения и... несколько лет жизни!

Вода – это не только источник жизни, это еще и мощнейшее средство для привлечения благотворной энергии ци. Но она должна быть чистой, свежей и прозрачной.

Фэн-шуй различает движущую воду (например, фонтан) и неподвижную (аквариум). Воздействие той и другой несколько различается. Любой фонтан привлекает к себе ци. В зоне богатства он должен работать бесперебойно. А вот застой или стоячая вода – первый враг благотворной ци.

Аквариум потребует от вас ответственности и ухода. Большое значение имеет его размер: если он слишком маленький, то не принесет желаемого результата; если слишком громоздкий, то избыток воды в маленькой комнате может вызвать новые проблемы. Вы можете символически «утонуть». Следите за тем, чтобы вода в аквариуме всегда была насыщена кислородом и оставалась чистой. Необходимы особые фильтры, помпы, лампы и прочие принадлежности. Это активизирует драгоценную энергию ян, поддерживающую здоровье ваших рыбок.

Звук струящейся воды может значительно изменить энергетику помещения. Разместив фонтан в своей квартире или офисе, вы будете с легкостью генерировать там мощные энергетические потоки. Фонтан дает возможность воплотить в материальную форму некоторые аспекты генетической памяти поколений, которая поможет нам почувствовать себя у священного колодца или реки. Также он становится источником отрицательно заряженных ионов. Эти ионы, возникающие в результате того, что вода бьется о камни фонтана, будут нейтрализовывать частицы, загрязняющие атмосферу. В результате ваши близкие смогут ощутить прилив живой энергии.

Пожалуй, звук фонтана является более важным его качеством, чем внешний вид. Этот звук может иметь огромное влияние на среду вашего обитания и, помимо этого, способен стать источником исцеляющей энергии.

Вода – наш энергетический помощник, но она очень чувствительна к информации, поэтому нельзя оставлять ее открытой на долгое время, например на ночь. В русской культуре есть поверье, что в непокрытую воду вселяются бесы. Это как раз связано с высокой способностью воды впитывать информацию из окружающей среды.

Очень полезно заряжать воду энергией света и выпивать ее утром натощак. Это не только прекрасно повлияет на пищеварительный тракт, но и напитает позитивной информацией ваше тонкое тело, душу. Для этого налейте в стакан воды, но не водопроводной, а родниковой или питьевой, и поставьте его к солнечному свету. Если солнца нет, то просто представьте, как его лучи проникают сквозь стекло. Закройте глаза и визуализируйте, что бесчисленные солнечные лучи наполняют стакан, в результате чего вода тоже начинает светиться. У вас даже может возникнуть ощущение, что энергия света, наполнившая емкость, начинает переливаться через край. В этот момент выпейте свою воду с благодарностью, представляя, что энергия света наполняет ваше тело здоровьем, чистотой, радостью, изобилием и молодостью.

КАК ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ ВОДУ, ИЛИ СЕНСАЦИОННОЕ ОТКРЫТИЕ ГОВАРДА МУРАДА

СТРОЕНИЕ КЛЕТКИ

А сейчас – немного науки.

Конечно, вы знаете, что основной структурной единицей всего живого является клетка. Клетка – это строительный материал для тканей. Соответственно деятельность организма – сумма жизнедеятельности отдельных клеток. Именно по этой причине здоровье каждой из них существенно для организма в целом.

Клетка – элементарная единица всего живого. Ей присущи свойства живых организмов: высокоупорядоченное строение, обмен веществ, раздражимость, рост, развитие, размножение, регенерация и др. Клетки находятся в межклеточном веществе, которое обеспечивает их механическую прочность, питание и дыхание.

Клетка покрыта мембраной, состоящей из нескольких слоев молекул и обеспечивающей избирательную проницаемость веществ. Мембрана выполняет следующие функции: разделяет содержимое клетки и внешнюю среду, регулирует обмен веществ между клеткой и средой, объединяет клетки в ткани. Кроме того, именно в мембране протекают некоторые биохимические реакции (в том числе фотосинтез и окислительное фосфорилирование).

Основные составляющие любой клетки – цитоплазма и ядро.

Цитоплазма – вязкое полужидкое вещество, включающее в себя органоиды, выполняющие разные функции. Митохондрии выделяют энергию, сеть канальцев – это «дорога», которая обеспечивает обмен веществ между органоидами в клетке, рибосомы – место образования белков, клеточный центр используется клеткой при делении.

Ядро – важнейший органоид клетки: в нем содержится особое вещество хроматин, из которого перед делением клетки образуются нитевидные хромосомы – носители наследственных признаков и свойств человека. В состав хроматина входят ДНК и небольшое количество РНК. В делящемся ядре хроматин спирализуется, в результате чего становятся видимыми хромосомы. Ядрышко (одно или несколько) – плотное округлое тельце, размеры которого тем больше, чем интенсивнее протекает белковый синтез. В ядрышке образуются рибосомы.

Митохондрии содержат вещества, богатые энергией, участвуют в процессах клеточного дыхания и преобразования энергии в форму, доступную для использования клеткой. Количество, размеры и расположение митохондрий зависит от функции клетки, ее потребности в энергии. Митохондрии имеют собственную ДНК. Около 2 % ДНК клетки содержится в митохондриях. В рибосомах образуются клеточные белки. Рибосомы участвуют в синтезе белка, присутствуют во всех клетках человека, за исключением зрелых эритроцитов. Рибосомы могут свободно располагаться в цитоплазме. Они синтезируют белок, необходимый для жизнедеятельности самой клетки. Синтез белка связан с процессом транскрипции – переписывания информации, хранящейся в ДНК.

Соединительная ткань – это ткань живого организма, не отвечающая непосредственно за работу какого-либо органа или системы органов, но играющая вспомогательную роль во всех органах, составляя 60–90 % от их массы. Соединительная ткань выполняет опорную,

защитную и трофическую функции, образует опорный каркас и наружные покровы всех органов.

Большая часть твердой соединительной ткани состоит из волокон коллагена и эластина. К соединительной ткани относят костную, хрящевую, жировую и другие ткани, а также кровь и лимфу. Поэтому соединительная ткань – единственная ткань, которая присутствует в организме в четырех видах – волокнистом (связки), твердом (кости), гелеобразном (хрящи) и жидком (кровь, лимфа, а также межклеточная, спинномозговая, синовиальная и прочие жидкости).

РОЛЬ КЛЕТОЧНОЙ ВОДЫ

Содержание воды в клетке – от 40 до 98 % ее массы. Она выполняет множество функций:

- обеспечивает упругость клетки (если клетка теряет воду, то наша кожа утрачивает упругость);
- ускоряет химические реакции за счет растворения веществ в воде;
- обеспечивает перемещение веществ: их поступление в клетку и удаление в виде растворов;
- способствует растворению многих химических веществ;
- участвует в ряде химических реакций;
- принимает участие в процессе терморегуляции благодаря способности к медленному нагреванию и медленному остыванию.

Гидрофобные вещества не растворяются в воде, зато молекулы воды смогут отделить гидрофобное вещество от самой толщи воды. Например, жиры-фосфолипиды, из которых состоит клеточная мембрана, могут благодаря взаимодействию с водой формировать липидный слой.

Вода практически несжимаема (в жидком состоянии) и поэтому служит гидростатическим скелетом клетки. Она создает избыточное давление внутри вакуолей растительных клеток, что обеспечивает упругость клеточной стенки и поддерживает форму органов и упругость кожи.

Вследствие своей большой теплоемкости – 4200 Дж/Дкг·К) – вода обеспечивает примерное постоянство температуры внутри клетки. Она может переносить большое количество теплоты, отдавая ее там, где температура тканей ниже, и забирая там, где температура более высокая. Также при испарении воды происходит значительное охлаждение из-за того, что много энергии тратится на разрыв водородных связей при переходе из одного агрегатного состояния (жидкость) в другое (газ).

НАПОИТЕ СВОИ КЛЕТКИ!

Наверняка вы слышали о том, что медики рекомендуют употреблять не меньше 2,5 литров жидкости в день. Я соглашусь с этим утверждением, добавив лишь «включая воду, входящую в пищу, которую вы едите».

Это небольшое дополнение очень важно. Про пользу питья чистой воды я уже рассказывала, но, оказывается, воду можно не только пить, но и есть! Наша пища уже

состоит из жидкости, которая используется клетками для нормального функционирования. Кроме того, пища содержит микроэлементы и белки, которые способствуют укреплению мембран клеток, тем самым помогая им удерживать воду внутри и не допуская ее выхода.

Можно выпить много литров воды, но организм попросту не сможет ее задержать. В то время как вода, которую мы получаем из пищи, – структурированная и поэтому лучше усваивается организмом. Употреблять воду из продуктов даже лучше, чем «в чистом виде», – она полезнее для здоровья наших клеток. Эту мысль впервые озвучил американский врач Говард Мурад. Он утверждает, что молодость, эластичность кожи и хорошее самочувствие непосредственно связаны с уровнем воды, который поступает в клетки из пищи.

Посмотрите на животных – в основном они употребляют пищу с большим содержанием воды. Мясо добычи, пойманной хищником, содержит до 80 % жидкости. Эта вода является существенной частью ежедневного рациона животных. Она действует насыщающе, способствует пищеварению, стимулирует обменные процессы в клетках. Только при помощи воды клетки могут синтезировать жизненно важные протеины и продуцировать энергию, необходимую для расщепления жиров.

Употребление пищи, содержащей воду, улучшает обмен веществ, что соответственно приводит к снижению веса.

Самое главное для здоровья, красоты и молодости – чтобы вода поступала в клетки нашего тела, задерживалась там и омолаживала их. Удерживать воду могут только сильные, молодые клетки. Со временем «запас прочности» мембран истощается, и они начинают пропускать воду. Мембрана, по сути, как шина у автомобиля – если на поверхности резины много микроотверстий, то из шины будет выходить воздух и внутрь проникнут пыль и грязь. Также и мембраны наших клеток – если они цельные, сильные и упругие, вода останется в клетке и будет исправно выполнять свои функции. А если оболочка покрыта трещинами и цельность ее нарушена, то вода, а вместе с ней и питательные вещества, станут выходить и задерживаться в межклеточном пространстве, что отразится и на нашей внешности – появятся одутловатость и отеки. Это может спровоцировать неприятные заболевания и привести к набору веса.

Когда клеточная мембрана истощается, клетки теряют воду. Это может происходить в силу множества причин – из-за неправильного питания и соответственно недостаточного количества веществ для укрепления мембраны, высокого уровня стресса, бессонницы, экологической обстановки, отсутствия движения. С возрастом все эти факторы усугубляются – по мере взросления мы просто-напросто обезвоживаемся, и проявляется это в виде морщин, растяжек, кожных воспалений и сухости кожи. Остановить этот процесс нельзя, но можно существенно его замедлить.

Чтобы проанализировать состояние мембран ваших клеток, вам достаточно ответить на несколько вопросов.

Выглядите ли вы на свой возраст? Вам обычно дают больше или меньше лет, чем записано у вас в паспорте? Если клетки хорошо гидрированы, выполняют свои функции, кожа подтянутая и эластичная – что свойственно молодости, – вы выглядите моложе, да и чувствуете себя лучше.

Устраивает ли вас ваш вес? Лишние килограммы могут указывать на неправильное питание и соответственно на плохое вододержание клеток.

Хорошо ли вы спите и насколько легко встаете по утрам? Крепкий достаточный сон существенно влияет на все жизненные процессы, гормональный фон и соответственно функционирование клеток.

Хорошая ли у вас кожа? Кожа отражает состояние всего организма. Если она сухая и шелушится – значит вашим клеткам не хватает воды. Следует пересмотреть рацион питания и внимательно отнестись к советам в последующих главах.

Пока ваши клетки не могут удерживать воду, которая требуется им для здорового функционирования, от всей выпитой вами воды не будет никакого толку. Ведь выпитая вода идет не только на клеточный уровень. Она может оказаться и вне клеток – именно из-за нее человек выглядит обрюзгшим. Мешки под глазами, вздутый живот и отекающие ноги – все это признаки того, что организм неэффективно использует воду. Вред от плохого водоудержания может проявиться везде, включая кровеносные сосуды, сердце и мышцы, кожу и печень. Таким образом, если не позаботиться о цельности мембраны, можно обрести множество болезней, не говоря уже о неприглядном внешнем виде и плохом самочувствии.

Если ваши клетки лучше снабжаются водой, они используют энергию оптимально. Кроме того, если организм будет удерживать воду на клеточном уровне, вы потеряете избыточный вес. Этому способствует и здоровое питание, о котором я расскажу в следующей главе.

ВОДА ИЗ ПИЩИ

Из какой же пищи нашему организму нужно брать воду? Вы удивитесь, узнав, сколько воды содержится в «обычных» продуктах. В табл. 1 показано, какой процент воды имеют привычные для нас фрукты и овощи.

Таблица 1. Содержание воды в продуктах

Пищевой продукт	Вода, %
Капуста белокочанная	90
Помидор	94
Ревень	94
Картофель	75
Шпинат	88
Лук-порей	87
Чеснок	65
Хрен	77
Яблоко	85
Груша	84

Пищевой продукт	Вода, %
Виноград	78
Грейпфрут	86
Персик	83
Арбуз	93
Клубника, земляника	88
Черная смородина	86
Черника	78
Финик	20
Оливки	30
Грибы	89
Бобы	68
Сыр	39
Сливки	74
Масло сливочное	11
Яйцо	73
Хлеб ржаной грубый	42
Овсянка	7,3
Просо	11
Рис	13
Рожь	16
Пшеница цельная	36
Фасоль	84
Соя	10
Орехи	3,7
Миндаль	5,1

Когда мы ставим своей целью избавление от нескольких килограммов, улучшение состояния кожи и самочувствия, первое, что мы должны сделать, – задуматься о рационе питания. Конечно, в ритме современного города трудно уделять много времени заботе о себе. Тем более что гораздо проще купить полуфабрикат в супермаркете или гамбургер в

местном фастфуде. Но это неправильный подход. Бросить с утра в сумочку яблоко ненамного сложнее, но это уже серьезная забота о себе. Заведите себе несколько таких полезных привычек.

Если вы переходите на новый режим питания, делайте это постепенно. Порой даже небольшие перемены приводят к явному улучшению. Правильнее последовательно добавлять в рацион новые продукты, чем отказываться от старых и любимых. Мотивация будет возрастать по мере улучшения самочувствия.

В обычном хлебе из муки с примесью отрубей содержится 35 % воды. Один ломтик такого хлеба, густо намазанный свежим зернистым творогом (содержание воды – около 80 %), сверху накрытый полоской огурца, – и наш организм получит более 1/6 литра высококачественной, здоровой воды для питания клеток. Когда клеткам не хватает воды, они способны усвоить лишь ограниченное количество белков и других питательных веществ, незаменимых для протекания тех обменных процессов, которые вызывают сжигание жира. Скорость обмена веществ снижается, на выработку клеточной энергии расходуется меньше глюкозы и триглицеридов. При помощи воды каждый день в клетках нашего тела, которых около 70 миллиардов, и в частности в клетках мышц, происходят триллионы процессов синтеза протеинов.

ДИЕТА ДЛЯ КЛЕТОК

Не стоит пугаться слова «диета». Мы будем употреблять его в значении «правильный и полезный рацион питания». Кроме того, именно эта диета будет способствовать гидрации наших клеток. Продукты, которые я вам советую, содержат строительный материал для мембран. Если вы будете соблюдать данные в этой главе рекомендации, ваша кожа разгладится, уйдет лишний вес, а знакомые удивятся вашему помолодевшему виду!

//-- Фрукты и овощи --//

Лидеры по содержанию жидкости – это, конечно, свежие фрукты и овощи. Учтите, что, будучи вареными, они содержат меньше воды, поскольку она выпаривается в процессе кипячения. Так что я рекомендую вам есть больше сырых фруктов. Помимо того что они содержат легко усваиваемую воду, они обладают еще и рядом других полезных свойств. Например, антиоксидантные и противовоспалительные свойства имеют гранаты, клубника и малина.

//-- Клетчатка --//

Клетчатка – продукт, который не задерживается в нашем организме, не содержит питательных веществ, не преобразуется в нашем теле в энергию, но при этом очень полезен. Клетчатка сокращает время пребывания пищи в желудочнокишечном тракте и тем самым способствует пищеварению и омоложению кишечного тракта. Чем дольше пища задерживается в пищевом тракте, тем больше времени требуется для ее выведения. Диетическая клетчатка ускоряет этот процесс и одновременно способствует очищению организма.

Я настоятельно рекомендую вам следить за содержанием клетчатки в вашем рационе. Взрослому человеку в день нужно употреблять от 25 г клетчатки, а лучше – до 40 г. Если вы печете булочки или пироги, добавляйте в муку небольшое количество отрубей,

хлопьев, зерновых проростков. Крупы лучше использовать те, которые содержат большое количество пищевых волокон: гречневую, овсяную, перловую, пшеничную, кукурузную. Манная крупа почти не имеет клетчатки, поэтому кашу из нее я вам не рекомендую. В рисе пищевых волокон не слишком много, и вводить его в свой рацион надо в ограниченных количествах. Это не касается коричневого (нешлифованного) риса.

В табл. 2 перечислены продукты и указано количество содержащейся в них клетчатки на 100 г их веса.

Посчитайте, сколько граммов клетчатки вы употребляете в день? Почти наверняка могу сказать, что не больше 2–5. Как показывает практика, именно такое количество клетчатки приходится в сутки на одного взрослого горожанина. Если хотя бы 2–3 дня в неделю вы достигаете идеального показателя (25 г), а в остальное время доводите потребление до 15 г пищевых волокон, это уже хорошо (пример обеда, содержащего достаточное количество клетчатки, см. в табл. 3).

Таблица 2. Содержание клетчатки в продуктах (в граммах на 100 г продукта)

Пищевой продукт	Содержание клетчатки (граммы на 100 г продукта)
Абрикосы свежие	0,8
Алыча	0,5
Апельсины	1,4
Арбуз	0,5
Баклажаны	1,3
Бананы	0,8
Брусника	1,6
Виноград	0,6
Вишня	1,5
Горошек зеленый	6,0
Гранат	1,6
Грейпфрут	0,7
Грибы сушеные	20,0
Груша	0,6
Дыня	0,6
Зефир	0,2
Кабачки	0,3
Капуста белокочанная	0,7
Капуста цветная	0,9
Картофель	1,0
Клюква	2,0
Крыжовник	2,0
Курага	3,2
Лимоны	1,3
Малина	5,1
Мандарины	0,6
Морковь	1,2
Облепиха	4,7

Пищевой продукт	Содержание клетчатки (граммы на 100 г продукта)
Огурцы	0,7
Пастила	0,4
Перец красный сладкий	1,4
Персики	0,9
Петрушка (зелень)	1,5
Редис	0,8
Редька	1,5
Репа	1,5
Рябина черноплодная	2,7
Салат зеленый	0,5
Свекла	0,9
Слива	0,5
Томаты	0,8
Тыква	1,2
Укроп	3,5
Фасоль	1,0
Финики	3,6
Халва тахинная	0,6
Хлеб белково-отрубной	2,1
Хлеб белково-пшеничный	0,6
Хлеб отрубной	2,2
Хлеб пшеничный	0,2
Хлеб ржаной	1,1
Хрен	2,8
Черная смородина	3,0
Яблоки	0,6

Таблица 3. Пример обеда, содержащего достаточно клетчатки для ежедневного рациона

Рекомендуемые продукты	Содержание клетчатки, г
1 порция каши из отрубей (40 г)	9,0
4 кусочка хлеба из непросеянной пшеничной муки	6,0
1 порция брокколи	3,0
1 порция (120 г) фасоли	8,0
1 порция (65 г) свежего зеленого горошка	3,0
1 овсяное печенье	1,5
1 банан	3,0
1 порция (100 г) отварного коричневого риса	2,0
Итого:	35,5

Много клетчатки

содержится в цельнозерновых продуктах – овсянке, пшенице, ячмене, неочищенном рисе и кукурузе. Почему же они лучше обработанных? В процессе очистки зерна главные полезные его составляющие – оболочка (отруби) и зародыш, содержащие в себе массу важных веществ, удаляются. А между тем помимо клетчатки они содержат минералы,

витамины, а также вещества-фитонутриенты – антиоксиданты, кислоты. А оболочка зерна имеет вещества, формирующие эластин и коллаген. Благодаря коллагену кожа разглаживается и мы выглядим помолодевшими. Но это не единственное полезное свойство коллагена. Он также входит в состав многих соединительных тканей, хрящей, костей и кожи. После очистки зерна остается только эндосперм, который богат энергией, но имеет мало питательных компонентов.

При покупке цельнозерновых продуктов обращайте внимание на следующее. Первым словом перед описанием продукта должно быть «цельное», например «цельная пшеница» или «цельная гречневая крупа». В списке ингредиентов злаки должны стоять на первом месте, если они будут вторыми, то в продукте их может содержаться очень мало – от 1 до 50 %. Любой цельнозерновой продукт должен состоять из цельного зерна примерно на четверть (например, 25 г из 100 г). Как правило, на настоящих цельнозерновых продуктах так и указано: цельнозерновой.

//-- Белки и аминокислоты --//

Любой живой организм состоит из белков. Разнообразные формы белков принимают участие во всех жизненно важных процессах. В теле человека из них формируются мышцы, связки, сухожилия, все органы и железы, волосы, ногти; они входят в состав жидкостей и костей. Ферменты и гормоны, катализирующие и регулирующие все процессы в организме, также являются белками.

Дефицит белков в организме может привести к нарушению водного баланса, что вызывает отеки. Каждый белок в организме уникален и существует для специальных целей. Белки не взаимозаменяемы.

Белковые продукты – это в первую очередь рыба и яйца. Рыба, а также белое мясо гораздо лучше усваиваются организмом, чем красное мясо. Кроме того, обработанное мясо способствует повышению кислотности, а это необходимое условие для развития опухолей. Рыба, зерна и орехи создают щелочную среду, которая препятствует появлению новообразований.

Яйца нужно включить в рацион обязательно. В яйце содержится 12 основных витаминов, за исключением витамина С, а также 96 % необходимых организму человека минералов, фолиевая кислота и незаменимые аминокислоты. Уникальность куриного яйца заключается в том, что в его составе можно найти практически все макро- и микроэлементы периодической системы Менделеева плюс четыре важнейших химических элемента – кислород, углерод, водород и азот, которые составляют органические вещества. Такое количество полезных веществ вполне объяснимо, ведь яйцо создано природой для обеспечения зародыша цыпленка всем жизненно необходимым. Яйца – доступный всем источник витамина К, обеспечивающего свертываемость крови; холина, улучшающего память и выводящего яды из печени. В яйцах много витаминов Е, В, биотина и фолиевой кислоты, а также ниацина, нужного для питания мозга и образования половых гормонов. Кстати, благодаря последнему яйца предотвращают гормональное старение.

Белки в организме синтезируются из аминокислот, которые образуются в результате расщепления белков, находящихся в пищевых продуктах. Таким образом, именно аминокислоты, а не сами белки являются наиболее ценными элементами питания. Самыми важными для здоровья организма являются следующие аминокислоты.

Валин – один из главных компонентов для роста и синтеза тканей тела. Он повышает мышечную координацию и снижает чувствительность организма к боли, холоду и жаре.

Основной источник – продукты животного происхождения.

Гистидин способствует росту и восстановлению тканей. В большом количестве содержится в гемоглобине; используется при лечении ревматоидных артритов, аллергий, язв и анемии. Недостаток гистидина может вызвать ослабление слуха. Гистидином богаты такие продукты, как тунец, лосось, куриные грудки, соевые бобы, арахис, чечевица.

Изолеуцин и леуцин поставляются всеми продуктами, содержащими полноценный белок, – мясом, птицей, рыбой, яйцами, молочными продуктами. Они необходимы для синтеза организмом протеина и для укрепления иммунной системы.

Лизин обеспечивает должное усвоение кальция, участвует в образовании коллагена и в выработке антител, гормонов и ферментов. Недавние исследования показали, что улучшая общий баланс питательных веществ, лизин может быть полезен при борьбе с герпесом. Его недостаток выражается в утомляемости, неспособности к концентрации, раздражительности, повреждении сосудов глаз, потере волос, анемии и проблемах в репродуктивной сфере. Хорошие источники лизина – сыр и рыба.

Метионин важен для метаболизма жиров и белков, производства цистеина. Он является основным поставщиком сульфур, который предотвращает расстройства в формировании волос, кожи и ногтей. Также способствует понижению уровня холестерина, усиливая выработку лецитина печенью (о лецитине мы поговорим чуть позже). Метионин понижает уровень жиров в печени, защищает почки; участвует в выводе тяжелых металлов из организма; регулирует образование аммиака и очищает от него мочу, что снижает нагрузку на мочевой пузырь; воздействует на луковицы волос и поддерживает их рост. Его источники – зерновые, орехи и злаковые.

Треонин – важная составляющая в синтезе пуринов, которые, в свою очередь, разлагают мочевины, – побочный продукт синтеза белка. Важная составляющая коллагена, эластина и протеина эмали. Треонин участвует в борьбе с отложением жира в печени; поддерживает более ровную работу пищеварительного и кишечного трактов; принимает общее участие в процессах метаболизма и усвоения. Он содержится в молочных продуктах и яйцах, в умеренных количествах – в орехах и бобах.

Триптофан является первичным по отношению к ниацину (витамину В) и серотонину, который, участвуя в мозговых процессах, управляет аппетитом, сном, настроением и болевым порогом. Это естественный релаксант, помогающий бороться с бессонницей, вызывающий нормальный сон. Он поможет справиться с состоянием беспокойства и депрессией; эффективен в лечении головных болей при мигренях. Триптофан укрепляет иммунную систему, уменьшает риск спазмов артерий и сердечной мышцы, вместе с лизином борется за понижение уровня холестерина. Он присутствует в большинстве растительных белков, особенно им богаты соевые бобы.

Фенилаланин используется организмом для производства тирозина и трех важных гормонов – эпинэрифина, норэпинэрифина и тироксина. Используется головным мозгом для производства норэпинэрифина – вещества, которое передает ему сигналы от нервных клеток, поддерживает нас в состоянии бодрствования и восприимчивости. Он уменьшает чувство голода, действует как антидепрессант и помогает улучшить работу памяти. Фенилаланин содержится в курином мясе, рыбе, соевых бобах, яйцах, твороге и молоке.

//-- Жиры --//

Да, жиры тоже необходимы, но это должны быть правильные жиры! Для питания клеток и сохранения целостности мембран нам понадобятся полиненасыщенные жирные кислоты, среди которых главной является Омега-3.

К растительным источникам Омега-3 в первую очередь относят льняное масло, в меньшей степени – соевое масло. Льняное масло, которое производят из семян льна, – ценный источник альфа-линоленовой кислоты.

Полезность жиров Омега-3 обусловлена следующими их свойствами:

- оказывают общеукрепляющее, антиоксидантное, противовоспалительное, иммунокорректирующее действие;
- внедряются в клетки организма и не просто влияют на их структуру, но еще и активизируют их;
- помогают работе сердца, нормализуют уровень липидов в крови;
- благоприятно воздействуют на функционирование клеток мозга и иммунной системы;
- снижают риск атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта, гипертонии, инсульта);
- нормализуют кровяное давление (главный бич нашего времени);
- снижают риск развития деменции (распада психических функций) у пожилых людей;
- улучшают мыслительные процессы в следствие лучшей работы мозга;
- регулируют содержание серотонина – химического передатчика импульсов между клетками, способствуя хорошему настроению;
- улучшают зрение;
- снимают воспалительные процессы в суставах;
- помогают при лечении кожных заболеваний, экземы, аллергии, болезни Альцгеймера.

Некоторые исследования указывают на улучшение состояния больных при лечении рака груди благодаря использованию Омега-3.

При всех своих положительных качествах Омега-3 еще и выводит из организма холестерин и свободные радикалы, являясь прекрасным антиоксидантом.

Соевое молоко способствует формированию коллагена и эластана.

Жирные кислоты Омега-3 попадают к нам с продуктами питания – человеческий организм не способен вырабатывать Омега-3.

Омега-3 содержится в следующих продуктах:

Рыба – но только жирная или полужирная (лосось, сельдь, макрель, тунец, сардины, скумбрия и др.). Именно в рыбьем жире содержится большое количество Омега-3. Врачи считают, что, потребляя рыбу хотя бы два раза в неделю, вы значительно снижаете риск сердечно-сосудистых заболеваний. Предпочтительнее свежая рыба, так как при солении и копчении часть полезных кислот теряется. А вот консервированная рыба – другое дело. Если рыба законсервирована в растительном масле – значит, полезные жирные кислоты в полной сохранности (при консервировании в собственном соку часть жиров Омега-3 теряется). Съев за два дня баночку консервированных сардин в оливковом масле, вы пополните свой организм необходимым количеством Омега-3.

Семена льна. Эти семена можно добавлять в салаты либо размолоть в кофемолке и употреблять в пищу как приправу или специю. Кстати говоря, в молотом семени содержится не только Омега-3, но и клетчатка. Доза на 1 день – 1 чайная ложка молотого семени.

Грецкие орехи. Регулярное употребление в пищу грецких орехов улучшает умственную деятельность – именно потому, что они содержат Омега-3. Так, съедая в день 5-10 орехов, вы обеспечиваете себя нормой жирных кислот.

Кунжутное масло. Им хорошо заправлять салаты: в нем содержится не только Омега-3, но и фитовая кислота – сильный антиоксидант.

Рапсовое масло. Также прекрасный вариант для заправки салатов и незаменимый поставщик Омега-3 в наш организм.

Омега-3 есть в шпинате, цветной капусте и масле канолы, дыне, фасоли, китайской капусте и брокколи.

Обратите внимание: вместе с продуктами питания в наш организм поступает большое количество жирных кислот Омега-6. Они содержатся в растительных маслах, в крупах, яйцах и птице, маргарине. Омега-6 обеспечивает здоровье нашей коже и снижает уровень холестерина, улучшает свертываемость крови. Однако когда жирных кислот Омега-6 в организме слишком много, то кровь становится очень густой и возникает опасность образования тромбов. Начинаются воспалительные процессы. Омега-6 так же незаменима для нас, как и Омега-3, просто соотношение жирных кислот в организме должно быть правильным. Ученые считают, что такое соотношение должно быть 4 к 1. Чтобы добиться баланса, не обязательно сокращать потребление продуктов с содержанием Омега-6, просто включите в свой рацион продукты с Омега-3. При использовании растительного масла отдайте предпочтение оливковому, оно положительно влияет на липиды крови.

Сегодня уже не вызывает сомнения, что сердечно-сосудистые заболевания и диабет напрямую зависят от нашего питания. Омега-3 – это жирные кислоты, без которых мы просто не можем жить. Восполняя в нашем организме их содержание, мы не просто продлеваем свою жизнь, но и поднимаем ее качество на более высокий уровень.

Жирная кислота Омега-3 прославилась благодаря пытливым умам датских ученых, в частности – Дайерберга. Его заинтересовал тот факт, что эскимосы редко страдают сердечными заболеваниями, а при этом их питание в основном состоит из очень жирной пищи (мясо тюленей и рыба).

Вместе со своими коллегами Дайерберг изучал кровь эскимосов, и после двух лет упорного труда были выделены две жирные кислоты – эйкозапентаэновая и докосагексаэновая. Это открытие ознаменовало рождение Омега-3 – класса ненасыщенных жирных кислот.

//-- Мультивитаминные комплексы --//

Для нашей цели лучше всего подходят витамины группы В. Их много в брокколи, которая, ко всему прочему, еще и очень богата кальцием. Кстати, я также рекомендую дополнительно принимать добавки с кальцием, который укрепляет кости.

При недостатке витаминов группы В мы становимся раздражительными и усталыми, нас начинает мучить бессонница. При сильном авитаминозе возникают еще большие проблемы, которые могут приводить к заболеваниям ЖКТ, женских органов и т. д. Витамины группы В влияют не только на настроение, трудоспособность и общее состояние организма. Чаще всего их нехватка тут же отражается на внешности – появляются красные шелушащиеся пятна на лице, болезненные трещинки в уголках губ, становятся ломкими волосы и ногти.

Витамины группы В всасываются в печень, а их избыток выделяется с мочой. Таким образом, создается лишь небольшой резерв свободных витаминов, который должен постоянно пополняться.

Необходимо позаботиться о получении витамина В из разнообразного и сбалансированного рациона или принимать его в виде пищевых добавок.

В данную группу входят 11 различных витаминов, среди них тиамин (витамин В),

рибофлавин (витамин В), ниацин (витамин В), фолиевая кислота (витамин В), пиридоксин (витамин В), пантотеновая кислота (витамин В), витамин В и др.

Отсутствие витамина В (тиамина) в пище может привести к тяжелым последствиям, так как организм его не запасает, а он просто незаменим. Тиамин требуется для освобождения энергии из пищи. Его дефицит ведет к неполному сгоранию углеводов и накоплению в организме продуктов их промежуточного обмена, которые особенно вредно влияют на деятельность периферической и центральной нервной системы. Тиамин оказывает нормализующее влияние на перистальтику желудка и кислотность желудочного сока, влияет на жировой обмен, сердечно-сосудистую систему, железы внутренней секреции. Особенно важен витамин В для людей, страдающих болезнями щитовидной железы.

Суточная потребность в тиамине составляет 2,3 мг. При беременности и кормлении грудью дозу следует увеличивать. То же надо делать при заболеваниях и в стрессовых ситуациях.

Наибольшее количество тиамина (в мг на 100 г продукта) содержится в пивных дрожжах (15,6), пророщенной пшенице (2), семечках подсолнуха (1), арахисе с кожурой (1,14), постной свинине (0,93), пшенистой фасоли (0,84). Довольно много витамина В имеется в субпродуктах, зернах, ячмене, отрубях.

Витамин В (рибофлавин) участвует в энергетических процессах, происходящих в организме: он необходим для синтеза белка и жира, нормального функционирования желудка и печени.

Он участвует в процессе кроветворения, влияет на рост и развитие плода, нормализует зрение и предохраняет глаза от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Рибофлавин в комплексе с пантотеновой кислотой принимается при ослаблении половой функции, связанной с понижением содержания адреналина в крови. Рибофлавин принимает участие в регулировании функции центральной нервной системы.

Дефицит витамина В в организме кроме отрицательного воздействия на половую сферу ведет к изменению кожных покровов и слизистых, снижает остроту зрения. При недостатке рибофлавина у человека воспаляются губы, слизистая оболочка рта и языка, который становится пурпурно-красным и отекает, появляются трещины и язвочки в углах рта, может возникнуть дерматит лица и груди, воспаление слизистой оболочки век и роговицы со слезотечением, жжением и светобоязнью. Наблюдаются потеря аппетита, головные боли, состояние дискомфорта.

Лучшими источниками рибофлавина являются: пивные дрожжи, печень животных, грибы, овощи (особенно красный перец), молоко, яйца, пшеничные отруби, зеленые листовые культуры (в том числе и дикорастущие), постное мясо, рыба, гречневая крупа, зеленый горошек, петрушка, сельдерей.

Витамин В разрушается в организме человека из-за воздействия солнечного света, спирта, курения, лекарств (в частности, при приеме противозачаточных средств).

Суточная потребность в рибофлавине около 1,5 мг. Кроме того, повышенные дозы требуются людям пьющим, курильщикам, а также тем, кто принимает противозачаточные таблетки на основе эстрагона.

Витамин В (ниацин) известен также как никотиновая кислота. В организме она превращается в ниацинамид (никотинамид), который участвует в расщеплении жиров, в результате чего образуется энергия. Высокие дозы ниацина могут защитить клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин. Ниацин рекомендуется для приема

при недостатке адреналина в крови и поэтому играет большую роль в регулировании полового тонуса человека. Ниацин снижает уровень холестерина, а также других жиров в организме, его рекомендуют для профилактики сердечных заболеваний. Первыми симптомами дефицита витамина В в организме являются мышечная слабость, потеря аппетита и нарушение пищеварения. Сильный же дефицит приводит к заболеванию под названием «пеллагра» для которого характерна огрубевшая и шелушащаяся кожа.

Ежедневная потребность человека в этом витамине составляет от 5 до 10 мг; женщинам во время беременности его нужно 15 мг.

Лучшими источниками ниацина являются: мясо, рыба, крупы из необрушенных зерен, яйца, молоко, сыр, арахис с кожурой, семечки подсолнуха, гречиха, грибы, рисовые и пшеничные отруби, лущеные семена кунжута, пшеница и пшеничная мука грубого помола.

Никотиновая кислота разрушается в продуктах при их очистке и переработке: при помоле зерен, просеивании муки. Стабильна при кулинарной обработке, в частности тепловой, но теряется с водой при оттаивании замороженных продуктов.

Передозировка этого витамина может вызвать временные приливы крови, покраснение кожи и пульсирующую головную боль, снижение кровяного давления.

К витаминам группы В относится и фолиевая кислота. Для нормального развития юноши (формирование голоса, роста бороды и увеличения простаты для выработки семени) ему ежедневно требуется определенное количество фолиевой кислоты. У женщин ее недостаток может привести к отсутствию нормальной реакции репродуктивных органов на эстроген, что осложняет протекание беременности.

Фолиевая кислота содержится в продуктах в небольших количествах. Суточная потребность организма в ней составляет 400 мкг.

Наибольшее количество этой кислоты содержится в пивных дрожжах, соевой муке, печени животных, фасоли, грецких орехах, капусте, зелени свеклы, горчице, ячмене, брюссельской капусте, овсянке, инжире и зеленой фасоли.

Важную роль в организме человека играет витамин В (кобаламин): он принимает активное участие в процессах кроветворения – при его большом дефиците или отсутствии развивается малокровие. Витамин В также помогает при женском бесплодии, возникшем в результате злокачественной анемии.

Суточная потребность организма в витамине В составляет 100 мкг. Наибольшее его количество содержится в бараньей печени, печени животных, говяжьих почках, устрицах, говяжьем сердце, рыбе (форели, палтусе, камбале, тунце), сырах, твороге и яичном желтке.

К витаминам группы В относится биотин, который принимает активное участие в разложении пищи на составные части (для усвоения ее клетками). Дневная потребность человека в этом витамине составляет 100 мкг. Наибольшее количество биотина содержится в пивных дрожжах, печени, соевой муке, яичном желтке и арахисовом масле.

Еще один витамин этой группы, холин, важен для работы нервной системы и энергетического баланса. Недостаток холина, как и других витаминов этой группы, производит разрушительное воздействие на работу половых органов. Дневная потребность в этом витамине составляет 300 мкг. В наибольших количествах холин содержится в яичном желтке, яйцах, пророщенной пшенице и рисе, соевых бобах, горохе и чечевице.

Одним из недавно открытых витаминов группы В является инозитол, отсутствие или

дефицит которого в питании человека может сделать наличие других витаминов группы В бесполезным. Инозитол, как и другие витамины этой группы, активно воздействует на функционирование половой сферы. Суточная потребность в нем составляет 100 мг. Наибольшее количество этого витамина содержится в пророщенной пшенице и рисе, рисовых отрубях, ячмене, пивных дрожжах, овсянке, горохе и апельсинах.

В комбинации со специфическими белками витамины группы В облегчают разложение пищи на составные элементы для усвоения ее клетками организма. Причем все витамины комплекса В так взаимосвязаны между собой, что недостаток одного из них может сделать наличие остальных бесполезным.

Витамин D – еще один витамин, ежедневное употребление которого необходимо для организма. Его основная функция – способствовать усвоению организмом кальция, регулировать фосфорно-кальциевый обмен. Присутствие витамина D необходимо также для свертывания крови, нормального роста костей, тканей, работы сердца, регулирования деятельности нервной системы. Дефицит витамина D – явление очень распространенное и может вызвать замедление роста клеток органов, в частности кожи. Но не следует забывать, что с витамином D надо быть крайне осторожным: его передозировка ведет к размягчению костей.

Основные источники витамина D – сырой яичный желток, кисломолочные продукты, сыр (творог), сливочное масло, печень рыб, морепродукты. В наибольшем количестве он содержится в печени трески и палтуса, сельди, скумбрии, тунце, макрели. Однако самым богатым его «источником» считается солнце, но только в сочетании с чистым воздухом, когда действуют утренние ультрафиолетовые лучи. Необходимо помнить об умеренности солнечных процедур и не забывать насыщать организм специальными минеральными веществами и витаминами (кальцием, фосфором, магнием, витаминами А, С, Е), так как солнечные лучи при продолжительном действии могут оказывать канцерогенный эффект.

Вареные продукты, прошедшие промышленную обработку, «крадут» кальций. Чтобы усвоить «неестественный» продукт, организму приходится тратить запасы кальция, находящегося в крови. Поэтому если вам довелось жить там, где мало солнца, и вы к тому же употребляете пищу, обедненную витамином D, кальцием, фосфором, витаминами А, В, С, то не удивляйтесь, что у вас плохое зрение, боли в позвоночнике, костях и мышцах, расстройство нервной системы, сердечная недостаточность. Срочно меняйте свою диету.

Внимание родителям подростков – детям с 10 до 15 лет кальций и витамин D просто необходимы. В это время оформляется спинной мозг и формируются кости. Недостаток витаминов может привести к «возрастным» болезням, к рассеянному склерозу.

Таблица 4. Содержание витамина D в продуктах

Продукты	Содержание витамина D, МЕ/100 г
Сельдь	294–1676
Сметана	50
Лосось (консервы)	200–800
Печень говяжья	45
Печень свиная	44
Печень домашней птицы	55
Макрель	304–405
Масло сливочное	10–150
Молоко средней жирности	2
Желтки яиц	45–390

Для нашего здоровья необходимы все витамины. Поэтому в периоды межсезонья я настоятельно рекомендую принимать мультивитаминные комплексы, которые компенсируют недостаток витаминов в нашей пище. Чтобы подобрать витаминный комплекс, подходящий именно вам, необходимо проконсультироваться с врачом.

//-- Лецитин --//

Это биологический антагонист холестерина. Лецитин относится к фосфолипидам – производным глицерина и жирных кислот, имеющим фосфорную кислоту и азотсодержащее вещество. Они являются составной частью клеточных мембран, участвуют в липидном обмене, в построении нервной ткани, а также снижают уровень холестерина в крови.

Лецитин является основополагающим химическим веществом для формирования межклеточного пространства, нормального функционирования нервной системы, деятельности мозговых клеток, входит в состав клеток печени. Он необходим организму как строительный материал для обновления поврежденных клеток. Это также основное транспортное средство для доставки питательных веществ, витаминов и лекарств к клеткам. Из лецитина состоит 50 % печени, 1/3 мозговых изолирующих и защитных тканей, окружающих головной и спинной мозг. Лецитин является мощным антиоксидантом и предупреждает образование высокотоксичных свободных радикалов в организме. При его дефиците снижается эффективность воздействия лекарственных препаратов. Недостаток лецитина может привести к ухудшению здоровья, вызвать слабоумие, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз и прочие нервные заболевания.

Лецитин укрепляет клеточные мембраны, поскольку содержит материал, из которого они формируются, – фосфатидилхолин. Благодаря его потреблению вы не будете страдать от камней в желчевыводящих путях и улучшите память.

Суточная потребность в фосфатидах – около 10 г. То вещество, которое обычно называют лецитином, содержит лишь 1/3 лецитина и 2/3 других фосфолипидов. Оно стабилизирует деятельность нервной системы и печени, стимулирует кроветворение, повышает сопротивляемость организма инфекциям, защищает от воздействия токсических веществ, препятствует развитию атеросклероза.

Лецитина много в гречневой крупе, пшеничных отрубях и зернах, в салате и бобовых, дрожжах, рыбе. Кроме того, он содержится в продуктах, которые богаты холестерином. В основном это молочные продукты, а также яичный желток, из которого он был впервые выделен. Лецитин также присутствует в соевых продуктах (следите, чтобы они не содержали ГМО!), цветной капусте, арахисе, помидорах и картофеле. Лецитин можно

найти и в виде пищевых добавок, но если вы собираетесь их принимать, предварительно проконсультируйтесь с врачом о противопоказаниях.

//-- Антиоксиданты --//

Антиоксиданты (в первую очередь витамины А и С) защищают клетки от повреждения. О них мы говорили в главе о свободных радикалах.

Высокую антиокислительную активность показали свежевыжатые соки фруктов и ягод. Мощные антиоксиданты – антоцианы и флавоноиды – есть в соках из граната, винограда и цитрусовых. Значительное количество их обнаружено в мезокарпии цитрусовых – белом слое под кожурой. Для предупреждения процессов окисления к заводским сокам добавляют антиокислители, в частности аскорбиновую кислоту. Но из-за добавки консервантов и стабилизаторов активность таких соков становится ниже, чем свежеприготовленных.

Наши предки в больших количествах использовали в пищу чеснок, лук, капусту, свеклу, морковь, и только недавно ученые доказали, что все эти продукты являются сильнейшими антиоксидантами. По уровню антиокислительной активности к чесноку приближаются редька, репа, редис – растения семейства крестоцветных. В них обнаружены серосодержащие гликозиды, индольные соединения и витамины. Все эти растения успешно используются для профилактики онкозаболеваний. Ценные эфирные масла, оказывающие антисептическое, бактерицидное и спазмолитическое воздействие на желудочнокишечный тракт человека, помимо чеснока и лука содержит зелень петрушки и сельдерея.

Тонизирующие и стимулирующие эффекты, связанные с антиокислительной активностью, подтверждены у экстрактов родиолы розовой, элеутерококка, настоек лимонника, аралии, заманихи, женьшеня, а также бальзамов (эликсиров).

Таблица 5. Продукты, содержащие наибольшее количество антиоксидантов (единица на 100 граммов)

Фрукты	Содержание антиоксидантов	Овощи	Содержание антиоксидантов
Чернослив	5,77	Капуста	1,77
Изюм	2,83	Шпинат	1,26
Черника	2,4	Брюссельская капуста	980
Ежевика	2,036	Ростки люцерны	930
Фрукты	Содержание антиоксидантов	Овощи	Содержание антиоксидантов
Земляника	1,54	Брокколи (цветки)	890
Малина	1,22	Свекла	840
Слива	949	Красный перец	710
Апельсины	750	Лук	450
Виноград красный	739	Зерно	400
Вишня	670	Баклажан	390

Больше всего антиоксидантов не в дорогих экзотических фруктах или невесть каких

яствах, а в обычном зеленом чае! В двух чашках последнего его даже больше, чем в пяти стаканах апельсинового фреша.

//-- Рацион питания для хорошо гидрированных клеток --//

Здоровое питание в первую очередь должно быть вкусным! Поэтому я привожу возможные варианты завтраков, обедов и ужинов, а вы выбирайте, что вам придется по душе, и придумывайте новые рецепты.

Все блюда подобраны по следующему принципу: включенные в них ингредиенты нормализуют пищеварение, дают нам энергию и силы, содержат структурированную воду и необходимый «строительный материал» для клеток.

В рацион я включила много свежих овощей и фруктов (их можно есть в любое время дня и в любых количествах), цельнозерновые продукты, полиненасыщенные жирные кислоты, белковые продукты, витамины и антиоксиданты. Блюда, которые требуют более подробного описания, отмечены звездочкой. Рецепты ищите в конце главы.

Завтраки

Вариант 1. Тост из цельнозернового хлеба намазать яблочным вареньем и посыпать горсткой орехов.

Вариант 2. Овсяные хлопья или мюсли с изюмом соевым молоком. Если вашей целью является быстрое избавление от лишнего веса, рекомендую варить овсянку на воде с минимальным содержанием соли и сахара.

Вариант 3. Яйца-пашот с творогом и тостом из цельнозернового хлеба.

Вариант 4. Вафли из цельнозерновой муки посыпать тертым яблоком и корицей. Можно добавить темного шоколада или орехов.

Вариант 5. Овсяные хлопья смешать с нарезанными ломтиками бананов и посыпать корицей, мускатом и орехами.

Вариант 6. На тост из цельнозерновой муки положить 2 ломтика легкого сыра с травами и чесноком, листик базилика, нарезанные ломтиками помидор и авокадо.

Вариант 7. На тост из цельнозерновой муки намазать 2 ст. ложки арахисовой пасты и положить нарезанный банан.

Обеды

Вариант 1. Малосоленый куриный бульон, сэндвич из цельнозернового хлеба с куриной грудкой, листиком салата и помидором.

Вариант 2. Суп из постного мяса с овощами и овощной салат.

Вариант 3. Паста с куриным филе и соусом песто*.

Вариант 4. В большие листья салата завернуть креветки, обжаренные и охлажденные, нарезанные сельдерей, красный лук, свежий болгарский перец и кешью. На десерт – обезжиренный натуральный йогурт.

Вариант 5. Суп из цветной капусты*. На цельнозерновую лепешку положить консервированного в воде тунца, нарезанный помидор, грецкие орехи и измельченный сыр фета.

Вариант 6. Салат из тунца: 100 г консервированного в воде тунца, зелень, 2 ст. ложки грецких орехов, 30 г измельченного сыра фета, бальзамический уксус для заправки.

Вариант 7. Суп из чечевицы* и овощной ролл из цельнозерновой питы.

Ужины

Вариант 1. Салат из любых овощей, заправленный оливковым маслом, без соли. Паста из цельнозерновой муки с цуккини, помидорами черри и базиликом, посыпанная кедровыми орешками.

Вариант 2. Запеченная рыба, сбрызнутая лимоном, с коричневым рисом.

Вариант 3. Поджаренный лосось со сваренными на пару брокколи или шпинатом.

Вариант 4. Курица с бобами (куриные бедра тушатся с луком, чесноком, сельдереем и питательными бобовыми, для вкуса и аромата добавляются белое вино и листики розмарина).

Вариант 5. Большая запеченная картофелина, посыпанная тертым пармезаном и политая обезжиренной сметаной.

Вариант 6. Гречка со слегка обжаренными шампиньонами – очень простое вегетарианское блюдо.

Вариант 7. Овощная тарелка с соусом маринара*.

Закуски

Вариант 1. Морковку и сельдерей можно окунать в хумус*.

Вариант 2. Любые фрукты залить натуральным йогуртом.

Вариант 3. Овсянка быстрого приготовления с ягодами и орехами или темным шоколадом.

Вариант 4. На цельнозерновой хлебец намазать творог, положить разрезанные пополам помидоры черри и посыпать кедровыми орешками.

Вариант 5. Фруктовые коктейли (чернику или малину залить нежирным натуральным йогуртом, добавить толченого льда, все смешать в блендере).

Вариант 6. Греческий салат (помидоры, огурцы, перец, сыр фета и оливки заправить оливковым маслом и лимонным соком).

Вариант 7. Нарезанную клубнику смешать с половиной стакана творога и посыпать стружкой темного шоколада.

• Некоторые рецепты:

Суп из цветной капусты

Вам потребуются:

- 1,5 л нежирного куриного бульона;
- 3–4 картофелины;
- 200 г цветной капусты;
- соль, перец.

Когда до готовности бульона останется 20 минут, добавить в него нарезанную картошку и варить 10 минут. Затем положить в суп соцветия цветной капусты, предварительно тщательно вымытые. За 2 минуты до готовности блюдо слегка посолить и поперчить.

Чечевичный суп

Вам потребуются:

- 1 стакан чечевицы;
- 4 стакана воды;
- 2–3 дольки чеснока;
- соль;
- сушеная зелень по вкусу;
- уксус по вкусу.

Промытую чечевицу всыпать в кастрюлю, влить холодную воду и варить на слабом огне до мягкости, затем добавить чеснок. Кастрюлю снять с огня, посыпать суп сушеной зеленью, посолить и подкислить по вкусу.

Хумус

Вам потребуются:

- 400 г нута;
- сок 1 лимона;
- 7 ст. ложек оливкового масла;
- 2 ст. ложки молотого кунжута;
- 1 зубчик чеснока;
- 1/2 ст. ложки семян кинзы;
- 1/2 ст. ложки молотого тмина;
- 1/2 ст. ложки молотой паприки.

Нут (горох) замочить на ночь в холодной воде. Утром ее слить, снова залить горох холодной водой и варить до мягкости, слить оставшуюся воду. Переложить горох в блендер, добавить все остальные ингредиенты, кроме оливкового масла. Размолоть до состояния однородной массы. Не выключая блендера, ввести тонкой струйкой масло. Прежде чем подавать, дать постоять минимум 1 час.

Чесночная салатная заправка

Вам потребуются:

- 4–5 долек чеснока;
- 4 ст. ложки холодной кипяченой воды;
- 3 ст. ложки растительного масла;
- соль по вкусу.

При приготовлении важно тщательно раздавить или мелко порубить чеснок, перетереть его с солью и добавить в чесночную заправку холодную кипяченую воду, все перемешать. После этого влить сильно разогретое растительное масло. Все ингредиенты тщательно перемешать и остудить. Такую заправку хорошо использовать для простых овощных салатов.

Соус песто

Вам потребуются:

- примерно 15 г листьев базилика;
- 2 большие дольки чеснока;
- 4 ст. ложки кедровых орехов;
- 150 мл оливкового масла;
- 50 г сыра пармезан, нарезанного палочками.

Поместите базилик, чеснок, орехи и оливковое масло в кухонный комбайн и прокрутите до образования однородной массы. Но не перестарайтесь, соус должен получиться грубым. Добавьте в комбайн сыр и включите еще на несколько секунд. Добавьте в только что приготовленную пасту и посыпьте пармезаном.

Соус маринара

Вам потребуются:

- 2 ст. ложки оливкового масла;
- 1 порубленная маленькая луковица;
- 1 мелко порубленный зубчик чеснока;
- 800 г консервированных помидоров;
- 175 г томата-пюре;
- 2 ст. ложки нарубленного свежего базилика или петрушки (по желанию).

Разогрейте масло в трехлитровой кастрюле на среднем огне. Положите лук и чеснок и жарьте до мягкости. Добавьте помидоры вместе с соком, томат-пюре и базилик (по желанию). Доведите до кипения на сильном огне, разминая помидоры черенком ложки.

Убавьте огонь до минимума; частично накройте и тушите 20 минут, время от времени помешивая.

//-- Небанальные блюда из сырых овощей --//

Салат с огурцом и брынзой

Вам потребуются:

- латук;
- петрушка;
- укроп;
- огурец;
- щавель;
- немного брынзы;
- лимон.

Всю зелень нарезать, огурец натереть на крупной терке или нашинковать соломкой, некрупно нарезать брынзу, полить все лимонным соком, смешанным с малым количеством любого растительного масла (его можно и не использовать). Салат очень хорош как гарнир к отварной рыбе, а также как самостоятельное блюдо для людей с дробным питанием и для всех любителей здоровой пищи.

Салат с помидорами и жареным перцем

Вам потребуются:

- 2 кг помидоров;
- 1,5 кг огурцов;
- 4 болгарских перца;
- китайская соль по вкусу;
- зелень.

Помидоры и огурцы нарезать палочками. Болгарский перец также нарезать палочками и слегка поджарить, все перемешать и добавить соль.

Салат из сыра «Рокфор»

Вам потребуются:

- 2 кочана салата;
- 200 г «Рокфора»;
- 1/2 стакана оливкового масла;
- 2–3 ч. ложки свежесжатого лимонного сока;
- 3–4 зубчика чеснока;
- горсть грецких орехов (кедровых орехов, семечек подсолнуха).

Листья салата промыть, высушить и нарвать кусочками. Сыр натереть на мелкой терке. Орехи или семечки немного поджарить без масла на сковороде (грецкие орехи стоит покрошить). Все смешать. Перемешать масло, лимонный сок и выдавленный чеснок, полить этим соусом салат. Все еще раз смешать. Соль и перец добавить по вкусу.

Салат с пармской ветчиной и зеленью

Вам потребуются:

- смесь салатов;
- болгарский перец;
- руккола;
- моцарелла;
- несколько ломтиков пармской ветчины (прошутто);

- кедровые орешки;
- авокадо;
- тертый пармезан (для посыпки);
- бальзамический уксус;
- оливковое масло.

Листья салата и рукколу порвать, ветчину и болгарский перец нарезать полосками, моцареллу – кубиками, авокадо – ломтиками, добавить кедровые орешки, перемешать. Салат заправить оливковым маслом, сбрызнуть бальзамическим уксусом. Сверху посыпать тертым пармезаном.

Салат с брынзой

Вам потребуются:

- брынза;
- белый салатный лук (херсонский);
- маслины без косточек;
- соленый (или малосольный) огурец, очищенный от кожицы;
- по кусочку красного и желтого болгарского перца;
- помидор;
- укроп;
- базилик;
- растительное масло;
- соль;
- лимонный сок (по желанию).

Пропорции компонентов подбираются по вкусу.

Все овощи нарезать: огурец – кубиками, перец – полосками, лук – тонкими полукольцами, маслины – кружочками, помидоры – дольками. Брынзу раскрошить. Салат перемешать, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, по желанию можно добавить немного лимонного сока. Готовый осенний салат посыпать нарезанным укропом и украсить листиками базилика.

Легкий салат с семечками

Вам потребуются:

- 1 яблоко (некислое);
- 1 средняя морковь;
- сок половинки грейпфрута;
- сырые семечки подсолнуха (по желанию).

Натереть морковь и яблоко, выжать сок, добавить семечки.

Салат с фенхелем

Вам потребуются:

- 2 помидора;
- 2 огурца;
- пекинская капуста;
- фенхель;
- соцветие цветной капусты;
- консервированная кукуруза;
- 1 сладкий перец;
- петрушка, укроп.

Овощи нарезать, фенхель нарезать вдоль, разделить. Добавить кукурузу. Заправить

майонезом или постным маслом.

Французский салат

Вам потребуются:

- 50 г риса;
- 1 красный и 1 зеленый перец;
- 1 помидор;
- 1 маринованный огурец;
- 1 луковица;
- зеленые листья салата;
- сахар, соль, уксус, оливковое масло.

Рис отварить, овощи нарезать, все смешать. По вкусу заправить сахаром, солью, уксусом и оливковым маслом.

Салат из моркови с апельсином

Вам потребуются:

- 3–4 моркови или 1–2 брюквы;
- 1 апельсин;
- 1/2 лимона;
- 1 яблоко;
- мед;
- 1/2 стакана растительного масла или сливок;
- ломтики банана, орехи.

Морковь очистить, натереть на крупной терке вместе с неочищенными яблоками, добавить небольшие кусочки очищенных апельсинов и лимонов, тертую апельсиновую и лимонную цедру. Смешать с соусом, заправить, при желании украсить ломтиками банана и орехами.

Салат из моркови с творогом

Вам потребуются:

- 3–4 моркови или 1–2 брюквы;
- 1 стакан творожного соуса;
- 1 небольшая луковица;
- тмин;
- 2 ст. ложки рубленого лука-резанца.

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, залить творожным соусом, посыпать тертым луком, тмином и резанцем.

Салат из моркови или брюквы с крыжовником

Вам потребуются:

- 400 г моркови или брюквы (или того и другого);
- 1 стакан компота из крыжовника или ревеня;
- мед.

Овощи натереть, слегка смешать с компотом, заправить сахаром. Можно посыпать зеленью.

Салат из сельдерея

Вам потребуются:

- 1 крупный сельдерей;
- 1 ст. ложка лимонного сока или 2 ст. ложки яблочного сока;
- 1 крупное кислое яблоко;

- 2 ст. ложки растительного масла;
- листовой салат;
- ломтики лимона.

Сельдерей вымыть, очистить, удалить корневые мочки, натереть и сразу сбрызнуть соком, чтобы он не потемнел, добавить нарезанное соломкой или натертое на крупной терке яблоко, майонез или соус из растительного масла. Украсить листьями салата и лимоном.

Салат из тыквы (сладкий)

Вам потребуются:

- 200 г тыквы;
- 1 крупное кислое яблоко;
- 2 ст. ложки кислого ягодного сока;
- тертая апельсиновая или лимонная цедра;
- 1–2 ст. ложки меда или сахара;
- 2–3 ст. ложки очищенных орехов.

Вымытую тыкву очистить, натереть на мелкой терке, добавить нарезанное соломкой или натертое на крупной терке яблоко, заправить кислым ягодным или лимонным соком, натертой апельсиновой или лимонной цедрой, медом или сахаром. При подаче на стол посыпать толчеными орехами.

Салат из яблок с орехами

Вам потребуются:

- 4–5 крупных яблок;
- 2–3 ст. ложки лимонного или клюквенного сока;
- 1 небольшой сельдерей;
- 1/2 стакана орехов;
- 1/2 стакана изюма;
- 1/2 стакана сметаны;
- 1/2–3/4 стакана ягод или слив.

Яблоки вымыть, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть кислым соком, чтобы сохранить их цвет, добавить натертый сельдерей, толченые орехи, промытый изюм и сметану. Все осторожно перемешать, чтобы ломтики яблок остались целыми. Посыпать толчеными орехами, украсить несколькими ягодами (вишня, малина) или сливами.

Приятного аппетита!

КТО КРАДЕТ У КЛЕТОК ВОДУ?

До сих пор мы говорили о чистой воде и специальных продуктах, которые способствуют хорошему пищеварению, сохранению клетками воды, отличному самочувствию и потере веса. Однако есть продукты, на переваривание которых организм, наоборот, тратит драгоценную клеточную воду. Это в первую очередь соль, сахар и вредные напитки.

Соль (вернее, натрий) необходима нашему организму. Поэтому я не призываю вас совсем от нее отказаться. Но соль нужна нам в ограниченном количестве. Если возникает ее переизбыток, в организм попадает больше натрия, который он вымывает... водой.

В небольших количествах соль содержится практически во всех продуктах питания, это неопасно. НО! В огромных количествах она присутствует в обработанных продуктах, и об

этом действительно стоит задуматься. Современные производители стремятся продлить срок хранения своих товаров, облегчить их распространение, производить «новые» изделия, используя искусственные добавки и красители. Из-за подобных установок в продукты добавляются вкусовые и ароматические отдушки, жир, консерванты и химические усилители вкуса. В итоге получается «удобная» еда, ставшая сегодня нормой. Более 75 % продуктов в мире являются основательно обработанными. Если постараться свести их количество в рационе к минимуму, можно не только снизить вред для организма, но и сократить объем потребляемой соли.

Есть и другие способы снижения употребления соли.

//-- Как снизить содержание соли в пище --//

- Вместо соли употребляйте специи. Для придания пище пикантности добавьте в нее красный стручковый или молотый чилийский перец. Приправляйте блюда травами, лимонным или лаймовым соком. Используйте свежие или сухие травы и специи вместо пакетов со смесью специй. Соль можно заменить имбирем, куркумой, перцем чили, чесноком и горчицей: все они улучшают пищеварение.
- Придавайте пище особый вкус, добавляя в нее уксус (уксус из красного вина, рисовый уксус или уксус-бальзам).
- Добавляйте в пищу чесночный и луковый порошок, а не их разновидности с добавлением соли.
- Уберите со стола и от плиты солонку.
- Проверяйте содержание натрия на этикетках (низкое содержание – до 140 мг натрия на порцию, среднее – 140–400 мг, высокое – свыше 400 мг). Обратите внимание: надпись на этикетке «пониженное содержание натрия» означает, что это содержание понижено на 25 %; «незначительное содержание натрия» – снижено на 50 %.
- Выбирайте свежие или замороженные фрукты, овощи, свежее мясо, птицу и рыбу.
- Выбирайте продукты с надписью на этикетке: «низкое содержание натрия», «без содержания натрия» или «обессоленные».
- Прежде чем переходить на заменитель соли, особенно на базе калия, проконсультируйтесь со своим врачом.
- Воздерживайтесь от пищи, на которой видна соль (например, чипсы и крекеры).
- Избегайте блюд с высоким содержанием натрия в экспресс-закусочных и ресторанах.

//-- Вредные напитки – какую воду пить нельзя? --//

Не все напитки, содержащие воду, полезны. Давайте задумаемся над тем, что мы пьем. Вещества, которые присутствуют в некоторых напитках, могут провоцировать ожирение, болезни сердца и пищеварительной системы, диабет и т. д. Кроме того, они ведут к обезвоживанию организма: вместо того чтобы снабжать его водой, они выводят ее и, помимо этого, содержат вредные для нашего здоровья вещества.

Я призываю вас не верить рекламе, которая рекомендует для утоления жажды пить газировку, а для поддержания сил – энергетики.

Газированные напитки содержат огромное количество лишнего сахара (10 ч. ложек сахара на 1 л) и химических веществ, таких как красители, подсластители, ароматизаторы. Употребление газировки в больших количествах может привести к гастриту или ожирению. Механизм такого действия понятен. Сахар из газировки быстро всасывается в кровь и под влиянием инсулина направляется на синтез жира. В свою очередь, излишний вес и диабет приводят к болезням сердца, сосудов и даже к некоторым видам рака. К газированным напиткам следует также отнести пиво. В нем есть сахар мальтоза, который

резко повышает глюкозу крови и по сути оказывает такой же эффект, как и сладкие газировки.

Энергетические напитки содержат большие дозы стимулирующих веществ, поэтому злоупотреблять ими нельзя (я советую вообще от них воздержаться). Ежедневное потребление даже одной баночки наносит ощутимый вред, нарушая работу сердца, изматывая организм постоянным напряжением, вызывая бессонницу и иногда даже зависимость.

В состав всех энергетиков входят сахароза и глюкоза, которые являются основными питательными веществами для организма. При поступлении пищи глюкоза образуется при расщеплении крахмала и дисахарида. Также в состав энергетиков входит кофеин (сильный психостимулятор). Его действие заключается в уменьшении сонливости, устранении чувства усталости, стимулировании умственных способностей.

Но резкий выброс адреналина, усиление психологической активности очень скоро заканчиваются упадком сил. После употребления энергетического напитка необходимо дать организму время восстановиться и вывести кофеин. Передозировка последним приводит к нервозности, раздражительности, отсутствию сна и аппетита. При длительном регулярном употреблении кофеина появляются судороги, боли в желудке, ухудшается работа нервной системы.

Природные стимуляторы женьшень и гуарана полезны в небольших дозах. Их регулярное употребление в количестве, превышающем норму, приводит к повышению артериального давления, бессоннице и даже паранойе.

В энергетические напитки также часто добавляют консерванты, красители, ароматизаторы и другие химические составляющие. Такой «коктейль» содержится в каждой баночке энергетика. Думается, что стакан женьшеня нанесет меньший вред организму.

Из всего этого становится понятно, что энергетические напитки не приносят нам никакой пользы. Длительное их употребление может привести к зависимости и нарушению работы нервной системы, бессоннице. Вещества, входящие в состав энергетиков, содержатся в кофе и чае. Употребление натуральных настоев женьшеня, гуараны при том же стимулирующем эффекте будет иметь менее неприятные последствия.

Если вы иногда употребляете энергетические напитки, делайте это с умом:

- не покупайте емкости больше 0,5 л;
- не пейте больше одной банки в день;
- не смешивайте энергетики с кофе, чаем, алкоголем;
- помните, что такие напитки полностью противопоказаны беременным женщинам.

Рекламные кампании производителей влияют на покупательский спрос. Однако выбор всегда за вами.

О вреде алкогольных напитков сказано уже много, но не всех эта информация останавливает. Разрушение внутренних органов (прежде всего печени и мозга), кожи, зубов – это лишь часть последствий чрезмерного употребления алкоголя. На самом же деле он вредит всем системам организма – пищеварительной, кровеносной, мочеполовой, нервной – и токсически действует на клетки головного мозга: изменяет его биологические процессы, замедляет передачу импульсов, нарушает свертываемость крови. Алкоголь приводит к обезвоживанию, поскольку почки начинают активно выводить воду из организма. Кроме того, он вызывает привыкание.

Если вас тянет к слабоалкогольным напиткам, то, скорее всего, это один из признаков обезвоживания. Когда вам захочется слабоалкогольного коктейля, выпейте вместо этого 2 стакана воды – интерес к коктейлю исчезнет или по крайней мере уменьшится.

Алкоголь опасен еще и тем, что производит свободные радикалы, которые повреждают чувствительные ткани.

Справедливости ради стоит отметить, что умеренное потребление алкоголя может быть полезно для профилактики атеросклероза и диабета – особенно хороши сухие красные вина с высоким содержанием антиоксидантов (ресвератрола, антоцианов, катехинов, танинов). Разумеется, речь идет о небольших количествах вина.

Вы привыкли выпивать по 3–4 чашки кофе ежедневно? Тогда не удивляйтесь, что вас не покидает чувство жажды. Кофеин обезвоживает организм, подавляет активность ферментов, воздействует на энергетические центры мозга, заставляя его черпать энергию из неприкосновенных источников, а еще он может оказаться токсичным для клеток мозга.

Чрезмерное употребление кофе усугубляется и тем, что многие добавляют в него сахар или его заменители. И то и другое для организма вредно и избыточно, но заменители сахара, пожалуй, еще опаснее для нашего здоровья.

Искусственные заменители сахара – это сильнодействующие агенты, обманывающие мозг и маскирующиеся под сахар. Когда они попадают на вкусовые рецепторы, те передают сигнал мозгу о поступлении сахара. В связи с этим мозг сигнализирует печени о прекращении производства сахара и о его накоплении. В результате печень и мозг, так и не дождавшись обещанного сахара, вызывают чувство голода, стремясь получить обещанную энергию. У человека появляется желание перекусить, и чем больше чашек кофе с заменителем сахара он выпивает, тем больше перекусов ему требуется, чтобы привести мозг и печень в нормальное состояние.

Кофеин также является обезвоживающим продуктом, поэтому кофе и чай выводят из организма больше воды, чем в себе содержат. После выпитой чашки горячего чая мы можем вспотеть. Это повышенное потоотделение происходит с целью охладить организм, разогретый изнутри. Таким образом мы обезвоживаемся еще сильнее.

Вокруг некоторых напитков до сих пор не ослабевают споры ученых. В частности, это касается молока. Одни говорят, что оно полезно, другие – бесполезно, а третьи – вредно для взрослых, так как после 30 лет у людей пропадает фермент, который его расщепляет. Руководствоваться я советую вашей интуицией. Если вам нравится молоко и вы не испытываете после него дискомфорта – пейте. Если же нет – рекомендую вам соевое молоко или кисломолочные продукты – последние особенно полезны для пищеварения и для работы кишечника.

Другой спорный напиток – сок. Свежевыжатые соки не обсуждаются – пользы от них не меньше, чем от цельного фрукта. Сомнения вызывают восстановленные, осветленные и другие соки, прошедшие химическую обработку, – соки длительного хранения.

Восстановленный сок делают следующим образом: вблизи плантаций свежееотжатый продукт выпаривают, уменьшают его объем в шесть раз и в таком виде перевозят на предприятия по производству напитков. Там концентрат вновь разбавляют водой, добиваясь первоначальной консистенции, и разливают по бутылкам. Во время уваривания в напитке разрушается витамин С, улетучивается часть ароматических веществ, а некоторые аминокислоты и углеводы вступают в реакцию и изменяют свою структуру. Чтобы восстановленный сок был максимально приближен к свежееотжатому, в него добавляют аскорбиновую кислоту (или не делают этого) и так называемые

«ароматообразующие вещества» – природные соединения, которые «собрали» во время испарения или получили с помощью жидких растворителей: воды, спирта и пропиленгликоля.

В нектаре восстановленного сока или пюре содержится от 25 до 50 %. Многие плохо относятся к нектарам, считая их чуть ли не искусственно созданными растворами. Это ошибочное мнение. За редким исключением, они почти не содержат «химии»: спектр разрешенных для нектаров добавок ненамного больше, чем для соков. Помимо воды и сахара в них могут вводить натуральный мед или синтетические подсластители (их обязательно указывают в составе), а также лимонную или аскорбиновую кислоту. Кроме того, из некоторых плодов (бананы, персик, вишня) вообще невозможно отжать сок – получается не напиток, а нечто похожее на пюре. Поэтому из подобных «каш» и делают качественный нектар.

Итак, от обезвоживания вас не спасут ни чай, ни кофе, ни газированные напитки, которые в соответствии с рекламой утоляют жажду. Если мы будем «гасить» ими жажду, то организму придется тратить много энергии на разрыв межмолекулярных связей, чтобы отделить молекулу воды от кофе, чая или «фанты».

Конечно, мало кому удастся полностью отказаться от вредных веществ, но можно свести их количество к минимуму.

И не забывайте: изменения должны происходить постепенно. Организму нужно время, чтобы приспособиться к вашему новому образу жизни. Привыкнув, он начнет получать от него удовольствие, что стимулирует вас к дальнейшим преобразованиям.

И вот еще совет: лучше добавлять, а не убирать. Возьмите за правило держать на столе вазу со свежими фруктами. Раскрою один секрет: мы едим то, что видим. Если все время будем видеть на столе овощи, фрукты и бутылку минеральной воды, то станем чаще их употреблять. Положите овощи и минералку на самое видное место в холодильнике, а если вам сложно отказаться от колбасы и жирных пудингов, просто уберите их с глаз долой.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Загрязнение окружающей среды – общая проблема всех мегаполисов. Дело не только в том, что в воздухе, которым мы дышим, присутствует большая концентрация токсичных отходов. Выхлопные газы, ТЭЦ, сжигание угля и нефти, производство цемента способствуют окислению дождевой воды. Избыточная кислотность дождя обусловлена присутствием двух веществ – оксида серы, который образуется в результате сжигания угля и нефти, и оксида азота – результата сжигания бензина в двигателях внутреннего сгорания.

Кислотные дожди губят почвы и растительность. Опасность кислых почв заключается в том, что основные элементы питания в них (азот, фосфор, калий) становятся недоступны растениям. Вместо этого последние впитывают губительные для них ионы марганца, железа, алюминия, тяжелых металлов и радионуклеидов. То, что не получают растения, не получают также животные и, соответственно, люди.

Организм – саморегулируемая система. Но иногда ему нужно помогать, особенно если вы живете в загрязненном мегаполисе, то есть в условиях, к которым природа нас не

готовила. Я дам вам несколько советов, которые помогут избавиться от токсичности большого города, очистить легкие и пищеварительную систему. А это не замедлит сказаться на кровообращении, работе желчевыводящей системы и печени и даже на настроении и стрессоустойчивости.

ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ С ПОМОЩЬЮ ПРОДУКТОВ

Оказывается, в борьбе с враждебной окружающей средой нам могут помочь обыкновенные овощи! Цветная капуста и брокколи, например, снижают содержание эстрогена, чеснок, зеленый лук и лук-порей укрепляют защитные функции печени, артишоки способствуют увеличению оттока желчи. Кроме того, нам помогут следующие продукты.

- Зеленые салаты, сельдерей, капуста и шпинат защищают печень от вредных токсинов (пестицидов, тяжелых металлов).
- Лимоны – главные поставщики витамина С, который делает токсины и шлаки водорастворимыми и выводит из организма с лишней жидкостью.
- Водяной кресс – прекрасный диуретик, то есть вещество, увеличивающее секрецию мочи и способствующее выведению солей.
- Чеснок улучшает работу сердца, активизирует выработку энзимов печени, помогая организму «отфильтровывать» шлаки.
- Зеленый чай, насыщенный антиоксидантами, является едва ли не лучшим средством избавления от излишков жидкости, а содержащиеся в нем катехины активизируют работу печени.
- В ростках брокколи присутствует высокая концентрация полезных веществ, которые борются с болезнями сердца, раком и стимулируют выработку энзимов.
- Семена кунжута защищают клетки печени от вредного воздействия алкоголя и антибиотиков.
- Капуста – один из лучших природных «очистителей». Содержащиеся в ней в большом количестве сера, хлор и йод образуют соединения, которые очищают слизистую оболочку желудка и кишечника. Кроме того, капуста богата органическими кислотами, которые улучшают пищеварение, способствуют поддержанию белкового обмена и усвоению кальция, препятствуют превращению сахара и других углеводов в жиры.
- Съедобные водоросли полны витаминов и минеральных веществ, поэтому очень полезны для пищеварительной системы. Некоторые их виды, в том числе и морская капуста, способны связывать и выводить из организма токсины.
- Свекла считается одним из лучших продуктов очищения. Она способствует нормальной работе пищеварительной системы и выведению шлаков.
- Благодаря высокому содержанию витаминов, аминокислот и эфирного масла имбирь улучшает пищеварение и стимулирует образование желудочного сока, делая пищу легкоусваиваемой. В сочетании с перечной мятой, цветами черной бузины и тысячелистником (в виде чая) имбирь снимает сильные боли в животе и нормализует кровообращение.
- Чилийский перец и острые приправы стимулируют работу пищеварительной системы и слизистых, а значит, активируют в организме процесс выведения токсинов и продуктов

распада.

- Круглый коричневый рис – прекрасный абсорбирующий продукт, богатый витаминами и клетчаткой, который практически никогда не вызывает аллергических реакций.
- Оливковое масло холодного отжима полезно для сердца и кровеносной системы, оно стимулирует пищеварительную систему, улучшает работу желудка, кишечника и печени, обладает желчегонным действием.

ДЫШИМ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ

Атмосфера крупных городов и промышленных центров содержит значительное число вредных для здоровья примесей. Спасая свой дом от внешнего загрязнения, многие прячутся в своих квартирах, отгораживаются от окружающего мира стеклопакетами и герметичными стальными дверями. Но они попадают в другую ловушку.

Как показали последние исследования, источником загрязнения воздуха являются не только автомобили и промышленные предприятия. Мало кто знает, что атмосфера наших квартир тоже не безопасна для здоровья. Дома также присутствуют выхлопы автомобильного транспорта с улицы, формальдегиды, фенол, стирол и другие вещества, содержащиеся в искусственных покрытиях, лаках, красках, новой мебели из ДСП. Опасность таят в себе многие строительные материалы, из которых выполнены конструкции наших домов, – они могут стать источником радона. Кроме того, стиральные порошки, моющие средства и другая бытовая химия также неидеальны с точки зрения экологии, так как содержат аммиак, сероводород и т. д. Внутри помещения источниками загрязнения становятся вещества, выделяемые при приготовлении пищи, из лакокрасочных покрытий и некачественной мебели. Табачный дым содержит более тысячи вредных соединений.

Все эти факторы неизбежно приводят к проблемам со здоровьем. На первый взгляд возникшие недуги могут показаться необъяснимыми – ведь их вызвали вполне привычные явления. Так, например, не все свяжут учащение приступов головной боли и аллергию с переездом в другой дом или с покупкой новой мебели. Однако частицы вредных веществ, растворенные в воздухе, вызывают аллергические реакции так же часто, как шерсть домашних животных.

Нельзя сказать, что строители совсем не думали о качестве вдыхаемого нами воздуха. В большинстве жилых зданий предусмотрены системы вентиляции с естественной циркуляцией воздуха. Движение в них происходит за счет естественной тяги, возникающей в результате разницы давлений и температур. О наличии подобной вентиляционной системы напоминают пыльные воздушные решетки на кухне, в ванной комнате и туалете, через которые застоявшийся в квартире воздух уходит на улицу. Преимущество подобных систем в том, что они дешевы, не создают шума и не требуют затрат на эксплуатацию. Однако со временем воздухопроводы зарастают пылью, забиваются грязью и прочим мусором, в результате чего имеющийся просвет существенно сужается и эффективность вытяжки быстро падает. Если ее не чистить, накопившийся в воздухопроводах мусор начинает мешать нормальной циркуляции воздуха и система перестает работать.

Для того чтобы понять, насколько засорены воздухопроводы, достаточно поднести свечку к отдушинам на кухне, в туалете и в ванной. Если пламя уверенно отклоняется в сторону решетки, значит, тяга есть. А если пламя свечи не колеблется, значит, пора почистить

решетку или даже приобрести центробежный вентилятор, способный создавать высокий напор. Однако и здесь надо знать меру. Купив слишком мощный вентилятор, можно устроить веселую жизнь жильцам сверху, поскольку слишком большое количество подаваемого в общий воздуховод воздуха просто превратит их вытяжные решетки в приточные. В соседние квартиры хлынет испорченный воздух, увлекающий за собой скопившуюся в вентиляционной системе пыль.

К сожалению, зачастую мы не имеем возможности жить вдали от транспортных магистралей, использовать в отделке помещений нетоксичные натуральные материалы, применять дорогостоящие системы очистки, кондиционирования, вентиляции и озонирования воздуха. Поэтому чаще открывайте окно и проветривайте помещение. Да, воздух снаружи можно назвать чистым лишь условно, но тем не менее ваша квартира наполнится кислородом. Если рядом с домом есть парк – отлично: вечерняя прогулка не только очистит ваши легкие, освежит голову и отвлечет от проблем, но и будет способствовать продолжительному глубокому сну. Возьмите за правило ездить на выходных за город хоть на пару часов, и ваши легкие скажут вам спасибо.

При отделке помещения старайтесь использовать натуральные материалы. Избегайте пластика на кухне – благодаря обилию разнообразной стеклянной и керамической посуды в магазинах это не слишком сложно. Я не призываю вас срочно выбросить все шкафы и столы, но в следующий раз, когда задумаетесь о ремонте, выбирайте мебель из экологичных материалов.

//-- О пользе комнатных растений --//

О пользе аквариумов в жилом помещении я уже упоминала. Но жизнь в мегаполисе заставляет задуматься и о «зеленых друзьях» человека. Комнатные растения традиционно являются доступным и эффективным способом улучшения качества воздуха в помещениях. Озелените свое пространство!

Растения увлажняют воздух, очищают его от пыли и вредных соединений. Одни вещества связываются цитоплазмой растительных клеток, благодаря чему становятся неактивными, другие включаются в их метаболизм. Практически все виды комнатных растений способны поглощать и связывать токсичные вещества. Но с их переизбытком наши «зеленые друзья» порой справиться не могут – иногда в этой нелегкой борьбе они даже погибают.

При подборе комнатных растений следует учитывать, что наиболее эффективно справляются с загрязнением воздуха виды, которые не только обладают максимальной физиологической устойчивостью к токсичным веществам, но и способны быстро наращивать объем растительной массы.

Уличный воздух очищают практически все растения. С табачным дымом, фенолом и формальдегидами (вредом от полимерных строительных материалов и мебели из ДСП) справятся спатифиллум, филодендрон, фикусы, абутилон, колеус, хлорофитум, сингониум, драцена, традесканция, фуксия и сциндапус. От загрязняющих веществ вроде бензола, толуола, ацетона и этилацетата, которые содержатся в полимерных строительных материалах, растворителях лаков и красок, спасают хлорофитум, сансевиерия, плющ, гибискус, пеларгония, герань, ирезина, бегония, циперус, фатсхедера, шефлера и пеперомия. Гардины и занавески из полимерного волокна при нагревании (например, при соприкосновении с горячей батареей) выделяют ацетамид. С ним вам помогут справиться фикусы, филодендрон, диффенбахия и бальзамин. Вред от бытовой химии уменьшают фикус, плющ, аспарагус, герань, традесканция, бегония. Болезнетворные бактерии

убивают аглаонема, пелея, диффенбахия, гибискус, фикус, каланхоэ, хвойные, цитрусовые и пиперония.

ФИЛЬТРУЙТЕ ВОДУ!

Наконец, последнее правило – по счету, но не по важности.

Никогда не пейте водопроводную воду! Даже если вода, которая течет из вашего крана, прозрачная, лишена привкусов и запаха хлорки, она ни в коем случае не пригодна для питья.

Для очистки воды в водопроводе хлор используется всегда как самый дешевый и, как раньше считали, наиболее безопасный дезинфектор. Однако в последние годы стало известно, что при соединении органических веществ с хлором образуются тригалометаны. Эти производные метана обладают выраженным канцерогенным эффектом, что способствуют образованию раковых клеток. При кипячении хлорированной воды в ней образуется сильнейший яд – диоксин.

Помимо хлора вода, которая бежит по нашим давно не менявшимся трубам, содержит массу других вредных веществ: кадмий, ртуть, свинец, селен, мышьяково-хлоридовый цианид, угольный тетрахлорид, дихлорэтан, дихлорэтилин, тетрахлоридовый этилин и все остальные элементы таблицы Менделеева. Это происходит в силу недостаточного контроля над очищением и поставкой воды в наши квартиры.

Полная схема очистки питьевой воды системой муниципальных водоканалов России следующая:

- отстаивание воды;
- коагуляция (связывание и осаждение примесей) сульфатом алюминия или другими коагулянтами;
- пропускание через песок с обратной промывкой;
- обработка ультрафиолетовыми лампами для уничтожения микроорганизмов;
- хлорирование – чтобы избежать дальнейшего бактериологического заражения воды, проходящей от станций водоочистки до потребителя по старым и ржавым трубам.

Нередко станции очистки воды используют сокращенную схему – либо без отстаивания, либо без коагуляции, либо без песчаных фильтров, либо без ультрафиолета; но хлорируют воду всегда.

Даже непрофессионалу ясно, что по данной схеме нельзя эффективно очистить воду, взятую из загрязненных источников. (Например, в Неву до сих пор сбрасывают неочищенные стоки. Периодически в нашем городе происходят нефтеразливы или аварийные сбросы отходов в реку. И при этом Нева – один из самых чистых источников питьевой воды в России.)

Вода считается питьевой, соответствующей требованиям СанПиНа, если содержание загрязнений (органика, железо, мутность и др.) не превышает предельно допустимой концентрации. Следует учесть, что требования СанПиНа сильно занижены, они подогнаны под тот уровень очистки, который технически достижим водоканалами. Разумеется, никто и никогда нам официально не заявит, что в дома подается заведомо непитьевая вода!

К сожалению, мы не можем полагаться на нормы и стандарты, которые для нас устанавливают: стоит самим подумать о своем здоровье.

Поэтому поставьте у себя на кухне фильтр для очистки воды. Кипячение полезно, но и

кипятить следует только фильтрованную воду.

Счастливые обладатели колодца с хорошей водой на дачном участке часто не ленятся возить ее в городскую квартиру. Она определенно полезнее той, что продается в наших магазинах, но не стоит перевозить ее в пластиковых бутылках: лучше в стекле, если это возможно.

Как определить уровень загрязнения воды в домашних условиях? Приведем здесь некоторые признаки, свидетельствующие о содержании в воде вредных веществ.

- Зеленые и бурые подтеки на посуде говорят о наличии минеральных кислот: серной и соляной.
- Рыбный, затхлый, землистый или древесный запах – о присутствии органических соединений.
- Образование темных пятен на посуде и предметах из серебра, желтоватые, черные пятна на поверхности раковины – о наличии растворенного сероводорода.
- Запах фенола (химический запах) – о попадании промышленных сточных вод в системы водоснабжения.
- Солоноватый привкус (иногда оказывает слабительное действие) – о высоком содержании солей магния и натрия.
- Образование пятен на алюминиевой посуде – о присутствии щелочи.
- Металлический привкус – о высоком содержании железа.
- Потемнение и коррозия раковины из нержавеющей стали – о значительном содержании хлоридов.
- Красновато-бурый осадок – о присутствии окисленного железа, вымываемого из ржавых труб.
- Мутная вода – либо о высоком содержании воздуха из-за неисправного насоса, либо о наличии метана.

//-- Как выбрать фильтр для воды --//

Хороший бытовой фильтр должен не просто очищать загрязненную водопроводную воду, а чистить воду с превышением предельно допустимой концентрации вредных элементов.

Фильтр не должен накапливать загрязнения, присутствующие в воде. Важно, чтобы он был проточным – самопромывным: очищая загрязненную воду, он обязан отфильтровывать ее, пропуская через себя лишь очищенную воду (фильтрат), одновременно сбрасывая в дренаж загрязненную воду (концентрат) и при этом самопромываясь за счет сброса этого концентрата. Даже после окончания срока службы водоочистителя и при возможном несоблюдении условий эксплуатации (повышенное давление, температура) вредные вещества не должны попасть в воду.

Необходимо, чтобы бытовой фильтр отфильтровал как можно больше исходной загрязненной воды, сбрасывая при этом как можно меньше жидкости в дренаж. При этом желательно, чтобы он имел максимально возможный эксплуатационный ресурс и большой гарантийный срок.

Производительность бытового фильтра должна быть максимально высокой. При подаче воды на водоочистный прибор в течение нескольких минут мы должны получить достаточное для потребления количество фильтрата.

Себестоимость очищенной воды бытовым фильтром должна быть достаточно низкой. Покупка фильтра – разовое вложение, иногда весьма незначительное. Гораздо важнее сумма, в которую обходится очистка каждого литра воды в процессе эксплуатации. Она

определяется исходя из стоимости сменного модуля и его ресурса, то есть количества воды, которое фильтр может качественно очистить. Ресурс обязательно указывается в паспорте на фильтр и сменный модуль.

Идеальный бытовой фильтр должен очищать воду таким образом, чтобы на выходе из водоочистителя в ней не просто оставались все необходимые организму человека минеральные соли, но вода была полноценной для употребления, то есть насыщенной фтором, йодом, кальцием, магнием, железом и т. д.

И еще один существенный момент. Как и для любой другой бытовой техники, для фильтров важна доступность сервисного обслуживания, а это уже зависит от надежности компании-производителя. Пользуйтесь продуктами организаций, которым вы доверяете или которые вам посоветовали друзья.

СОН И МОЛОДОСТЬ

Не стоит думать, что сон – это пустая трата времени, которым можно спокойно пренебречь. На самом деле он просто необходим для красоты и здоровья – после продолжительного и полноценного сна кожа разглаживается, утром мы ощущаем прилив сил. После длительного ночного отдыха и подъема не по будильнику мы чувствуем себя посвежевшими и помолодевшими, а это говорит о хорошей гидрированности клеток. Почему же сон влияет на снабжение клеток водой?

Длительный сон в соответствии с вашими биоритмами улучшает гормональный фон организма. Гормон мелатонин, например, «говорит» вам, когда пора ложиться спать. Этот гормон, открытый в 50-х годах прошлого века американским ученым Аароном Лернером, – основной гормон шишковидного тела мозга (эпифиза). Он замедляет ваши реакции, снижает давление, чтобы вы уже готовились ко сну. Если уровень мелатонина у вас высокий, значит, вы будете хорошо спать. Но если организм, например в результате стресса, выработал слишком много кортизола, этот гормон мешает мелатонину усыпить вас.

С возрастом активность эпифиза снижается. Поэтому количество мелатонина уменьшается, сон становится поверхностным и беспокойным, возможна бессонница. Мелатонин способствует устранению бессонницы, предотвращает нарушение суточного режима организма и биоритма. Его применяют и в качестве лекарственного средства. Гормон выделяют из растительного сырья – кожуры винограда, вишни и т. п.

В процессе пищеварения наш организм вырабатывает два гормона: грелин – гормон, сообщающий мозгу о голоде, и лептин – подающий сигнал, что желудок наполнен. Недавно американские ученые провели исследование и выяснили, что если человек недосыпает, то грелина у него вырабатывается на 20 % больше, а лептина – меньше. Это приводит к тому, что чувство голода в течение дня становится «хроническим», и мы все время перекусываем. А все из-за того, что мало спали ночью!

Помимо всего прочего, во время сна вырабатывается гормон роста. Он не только способствует росту и регенерации клеток, но и восстанавливает эластичность кожи (поэтому, когда мы высыпаемся, у нас разглаживается кожа) и увеличивает движение аминокислот через клеточные мембраны. Таким образом, за время сна гормон восстанавливает кожу, кости, сердце, печень, легкие и почки – как будто «омолаживает»

организм.

Во время спокойного глубокого сна в теле нормализуется работа всех внутренних органов и систем, расслабляются мышцы, отдыхает нервная система, мозг успевает обработать накопленную за день информацию. Деятельность организма в это время направлена на его оздоровление, задействованы процессы восстановления и омоложения.

Ну и, разумеется, хороший сон улучшает метаболизм (только не ешьте на ночь жирную тяжелую пищу).

Недосыпание может быть причиной таких заболеваний, как ожирение или диабет. Ученые доказали, что тот, кто спит в прохладной комнате при температуре не выше 17–18 С, дольше остается молодым. Недостаток сна негативно сказывается на состоянии нашей иммунной системы и делает организм более уязвимым для болезней и инфекционных заболеваний, а кроме того, отражается на мышлении и концентрации.

Споры о том, сколько времени нужно выделять на сон, продолжаются уже не первое десятилетие. Бытовало мнение, что для здоровья и поддержания сил женщинам следует спать 8 часов, чтобы сохранить красоту – 12 часов. Бывшему премьер-министру Великобритании Маргарет Тэтчер было достаточно 4 часов. Известной голливудской актрисе Пенелопе Крус требуется 15 часов.

Последние исследования в этой области показали, что у людей, спящих менее 6 часов в сутки, продолжительность жизни ниже. И в то же время я не рекомендую вам спать более 12 часов. После такого сна многие чувствуют себя некомфортно и подавленно. Суточная норма сна для людей от 25 до 50 лет – 7–8 часов. Людям пожилого возраста требуется несколько меньше времени в отличие от детей, которым необходимо спать дольше положенных 8 часов. Разумеется, все это общие требования, режим сна и бодрствования каждый выбирает индивидуально.

Специалисты рекомендуют ложиться спать до полуночи и по возможности не нарушать график «постельного режима».

Если человек просыпается самостоятельно без звонка будильника и уже через пять минут после подъема чувствует себя превосходно, это значит, что он хорошо выспался.

Причиной для беспокойства и поводом для обращения к врачу является тревожный сон. Если во сне человек испытывает постоянное беспокойство, это может привести к переутомлению организма и проблемам с памятью. Если ночью вы постоянно ворочались и просыпались, по возможности постарайтесь вздремнуть днем.

Если вы проснулись посреди ночи и не можете заснуть, закройте глаза и подумайте о чем-нибудь приятном и расслабляющем. Кроме того, специалисты рекомендуют пройтись в темноте до туалета или холодильника. Если от короткого променада вас не клонит в сон, «погуляйте» по квартире в течение получаса или подышите воздухом на балконе, а затем снова возвращайтесь в кровать. Если все вышеперечисленные приемы не привели к желаемому эффекту, и вы не в состоянии заснуть, значит, у вас бессонница.

Известно, что 2/3 населения Земли страдает от невозможности заснуть. Если бессонница у вас продолжается дольше пары недель, стоит обратиться к врачу.

Небольшая прогулка значительно улучшает сон. Ученые обследовали более 700 мужчин и женщин и обнаружили следующее. У тех, кто проходит не менее шести кварталов в день с обычной скоростью, вероятность проблем со сном уменьшается на треть. А те, кто вдобавок ходит быстро, спят лучше всех. Другие исследования показывают, что регулярные прогулки в той же степени улучшают сон, что и лекарства.

Итак, ни в коем случае нельзя пренебрегать хорошим полноценным сном. Это один из факторов, поддерживающих здоровье, иммунитет и молодость клеток, а следовательно, и всего организма. По этой причине следует уделять ночному отдыху большое внимание.

- Установите четкий режим сна. Ложитесь и вставайте по возможности в одно и то же время. Но не ограничивайте себя в отдыхе, если чувствуете, что он вам необходим.

- Создайте «ритуал» засыпания. Перед сном совершайте одни и те же действия – и очень скоро ваш организм начнет ассоциировать их со сном.

- Используйте релаксацию и дыхательные упражнения. Теплая вечерняя ванна окажет расслабляющее действие на весь организм. Главное – не «застрывать» в ванной надолго, 5-10-минутной процедуры достаточно, чтобы расслабить мышцы после тяжелого трудового дня. Горячая ванна противопоказана, более того, по мнению экспертов, она бодрит. Массаж, ароматерапия, получасовое чтение книги – выберите для себя то, что способствует быстрому и легкому засыпанию.

- Уменьшите употребление кофе, никотина и алкоголя. Эти вещества не только вызывают бессонницу, но и усиливают тревогу. Не пейте кофе во второй половине дня, не переждайте на ночь. Острая пища в вечернее время также нежелательна. Алкоголь, сигареты (за 4 часа до сна) – факторы, которые могут помешать вам спокойно заснуть. После шумной вечеринки рекомендуется выпить большое количество жидкости, чтобы уменьшить концентрацию алкоголя в крови.

- Спите в комфортной обстановке. Комната должна быть теплой с хорошей звукоизоляцией. Очень важно иметь удобный матрас. Вентиляция спальни комнаты также необходима и служит залогом здорового сна.

- Не смотрите тяжелые и драматические фильмы за несколько часов до сна.

- Занимайтесь зарядкой. Доказано, что регулярные физические нагрузки улучшают сон. Кроме того, это помогает снизить тревогу. Только не занимайтесь спортом вечером – вы можете перевозбудиться, а это затруднит засыпание. Лучше выйдите перед сном на улицу подышать свежим воздухом.

- Если вы не можете заснуть – не ворочайтесь в кровати. Встаньте и поделайте что-нибудь расслабляющее (но не стимулирующее, как, например, общение в Интернете), пока не почувствуете сонливость.

- Если человек не испытывает проблем со сном, то чтение на ночь ему не повредит. В противном случае эксперты рекомендуют использовать постель не как читальный зал, а как место для занятий любовью. Секс не только расслабляет, но и помогает заснуть. Однако не перестарайтесь. Может случиться, после слишком активного секса вам вообще не захочется спать.

Справиться с бессонницей вам помогут травяные сборы и другие средства.

- Смешайте по чайной ложке мяты, зверобоя и душицы. Заварите стаканом кипятка. Настаивайте в течение 10–15 минут. Процедите и пейте перед сном.

- Смешайте по чайной ложке травы пустырника и шишек хмеля. Добавьте по 2 ч. ложки мяты, душицы, травы тимьяна. Залейте столовую ложку этой смеси стаканом кипятка. Настаивайте в течение 4 часов и пейте перед сном.

- Одной из причин бессонницы может быть прилив крови к голове, особенно у людей, занятых умственным трудом или ведущих малоподвижный образ жизни. В этом случае приложите горчичники к икрам либо натрите виски лавандовым маслом или бальзамом «звездочка». Можно капнуть 3–5 капель лавандового масла на кусочек сахара и рассосать

его перед сном.

- Поможет заснуть теплое молоко с растворенной в нем чайной ложкой меда – пить его надо маленькими глотками.

- Против бессонницы показана также аптечная спиртовая (10 %-ная) настойка пиона уклоняющегося.

- Сшейте или купите специальную подушечку с «убаюкивающими» травами: листьями папоротника, цветками бессмертника, шишками хмеля, сосновой хвоей, мятой, мелиссой, душицей, геранью, лепестками роз.

От бессонницы помогает успокаивающая ванна. Если будете принимать ее вечером, она успокоит нервы, поможет снять накопившееся за день напряжение. После нее очень хорошо спится. Продолжительность этой приятной процедуры – 15–20 минут.

Рекомендую вам следующие ванны.

- Мятная. Заварите 2 ст. ложки мяты в стакане кипятка, дайте настояться, процедите и вылейте в ванну. Дополнительно влейте в нее стакан молока. Кроме успокаивающего эффекта такая ванна уменьшит сухость кожи.

- Ванна с морской солью снимет мышечное напряжение. Насыпьте в нее 2 ст. ложки соли и перемешайте до полного растворения. Принимайте за час-полтора до сна.

- Липовая. Заварите 4 ст. ложки цветков липы в стакане кипятка, дайте настояться, процедите и добавьте в ванну. Такая ванна делает кожу гладкой и эластичной.

- Ромашковая. 3 ст. ложки ромашки аптечной заварите в стакане кипятка, дайте настояться, процедите и добавьте в ванну. Ромашковая вода заживляет мелкие ранки на коже.

- От бессонницы хорошо помогают ванны с эфирными маслами. Принимают их за 2 часа до сна. Добавьте в теплую ванну 5 капель мятного и по 2 капли ромашкового и апельсинового масел.

Ванны нельзя принимать при высокой температуре, во время простуды, если «скачет» давление, при болезнях сердца, слабых венах. Температура воды должна быть для вас комфортной.

Ученые пришли к выводу, что здоровый сон в середине дня – лучшее лекарство от стрессов, сердечнососудистых заболеваний и многих других недугов. Поспите часок после обеда – и вы будете гораздо лучше себя чувствовать.

Уже давно известно, что в странах, соблюдающих сиесту, уровень сердечно-сосудистых заболеваний обычно более низкий. Однако связь между послеобеденным сном и этими болезнями не вполне изучена. Для работающих мужчин, которые соблюдают сиесту, риск снижается до 64 %, в то время как для неработающих – всего на 36 %. Ученые объясняют это тем, что сон помогает расслабиться и снизить уровень стресса.

Ученые в последнее время советуют: поспите хотя бы 15 минут после обеда. Это благотворно повлияет на состояние организма. Конечно, не каждый работодатель положительно оценит желание своего подопечного прикорнуть на несколько минут. А зря. По данным исследования, проведенного учеными из Гарвардской медицинской школы в Бостоне, неполноценный сон или его полное отсутствие приводит к ухудшению восприятия новой информации почти на 10 %.

Помните, что длительное недосыпание тяжелее сказывается на состоянии здоровья, чем

вынужденное бодрствование в течение одной или двух ночей. Накопленный дефицит сна не менее разрушителен для организма, чем недостаточное питание или сидячий образ жизни.

УКРЕПЛЯЕМ МЕМБРАНЫ КЛЕТОК ТРЕНИРОВКАМИ

О пользе физических упражнений сказано много. Регулярные занятия спортом улучшают работу сосудистой системы, нормализуют давление и уровень сахара, наращивают мышечную массу, сжигают жир. Именно при тренировках изменяется наш основной источник энергии – организм получает энергию из жира, а не из сахара. Кроме того, сжигается излишек некоторых аминокислот, который может привести к необратимым изменениям в организме и всевозможным заболеваниям, в том числе к болезни Паркинсона. Спорт также нужен нашим мышцам и суставам, щитовидке (снижается уровень сахара), печени. Дефицит движения приводит к дистрофии мышц, что способствует развитию многих болезней – от болей в суставах до аутоиммунных заболеваний.

Вы удивитесь, но физические тренировки влияют не только на процесс похудения и выработку эндорфинов, но и на снабжение клеток водой! Именно в мускулах удерживается большая часть клеточной воды, поэтому наращивание мышечной массы приводит к хорошему водоудержанию. Если вы регулярно занимаетесь спортом, мембраны клеток вашего организма прочны и гидрированы. Кроме того, развитые мышцы ускоряют метаболизм. Физические упражнения заставляют мышцы удерживать в резерве больше воды. И наоборот – сидячий образ жизни препятствует водоудержанию и снабжению клеток водой!

Но не стоит сразу же бежать записываться на шейпинг, аэробику и в бассейн одновременно, особенно если до этого вы не тренировались или делали это нерегулярно. Напротив, вскоре вы выдохнетесь и разочаруетесь – потому что вряд ли добьетесь моментального результата.

Начинайте тренироваться постепенно – день за днем. Не обязательно выбирать силовые упражнения – любая физическая активность пойдет вам на пользу. Сейчас существуют всевозможные танцевальные занятия и восточные школы гимнастики (йога, пилатес). Конечно, прекрасный вид спорта – плавание. Вы можете выбрать верховую езду или бег с препятствиями – и в любом случае поможете своему организму. Да что там спорт – даже «банальное» садоводство заставит вас двигаться, а не засиживаться дома перед телевизором.

Ежедневная зарядка не только позволит вам держаться в хорошей физической форме, но и избавит от проблем с костями и суставами.

Если же никакой из видов спорта вам не приглянулся, то подойдет обычная ходьба. Вы можете пройти лишнюю остановку, вместо того чтобы ехать на автобусе, или подняться по лестнице, а не забираться в лифт. Ходьба – доступный всем вид спорта, и его преимуществ просто не перечесть.

Мы уже не говорим о том, что прогулка на свежем воздухе снабдит ваши легкие чистым воздухом и будет способствовать выработке эндорфинов.

Хороши любое движение и любая активность. Главное – чтобы вы получали от

упражнений удовольствие! О пользе хорошего настроения для здоровых клеток мы поговорим в следующих главах.

Исследования показывают, что даже 10 минут физической активности каждый день помогают снизить уровень кортизола в крови. Тренировки изменяют биохимию организма, заставляя мозг вырабатывать бета-эндоморфины – химикаты, которые успокаивают, регулируют гормоны стресса и улучшают самочувствие. В следующий раз, когда вам захочется рвать на голове волосы или съесть пакетик чипсов, идите на улицу и покатайтесь на велосипеде или просто прогуляйтесь по своему кварталу. Упражнения не решат проблему, но помогут справиться с эмоциями.

ПОЛЕЗНЫЙ И ВРЕДНЫЙ ЖИР

Мы говорили о том, что для здоровья клеток нужны сильные и крепкие мышцы. А вот жир не способен накапливать много воды. Вернее, не любой жир. Надо сказать, что в нашем теле есть два вида жира – полезный и вредный. Полезный – тот, который может накапливать клеточную воду, – сжигает калории и преобразует их в энергию. Это подкожный жир, он «разбросан» по всему телу и есть даже на ступнях ног. Он играет в организме человека жизненно важную роль – согревает и защищает от повреждений. Благодаря ему клетки поглощают питательные вещества из пищи, поддерживается необходимый гормональный фон. Такой жир нужен даже головному мозгу, чтобы обрабатывать информацию.

Но есть еще и вредный жир. Так называемый нутряной жир находится глубоко в теле и иногда называется «скрытым» брюшным жиром. Из-за близости избыточного нутряного жира к сердцу и печени может увеличиться вероятность самых разных болезней – от заболеваний сердца и диабета до рака и болезни Альцгеймера.

Вредный нутряной жир является еще и фактором старения. Чем его больше, тем хуже организм накапливает клеточную воду. Самое неприятное в этом гнусном жире – то, что его не видно – он может быть даже у худых людей, хотя они не подозревают о его наличии. Чем больше у вас нутряного жира, тем меньше воды накапливается в ваших клетках.

Последние исследования показывают, что ожирение вредно в целом, но самую большую опасность представляет жир в области живота. Американские ученые установили, что люди с большим количеством жира на бедрах и узкими талиями вырабатывают больше холестерина липопротеинов высокой плотности (ХЛВП) – полезного варианта холестерина, чем люди с жиром, сконцентрированным в основном на животе. У женщин содержание ХЛВП в крови обычно выше, чем у мужчин, из-за чего они реже страдают от инфарктов. Но после менопаузы, когда распределение жира в теле изменяется из-за гормональных сдвигов, риск возникновения инфарктов возрастает.

Но этот жир не только добавляет несколько сантиметров к талии. Он еще и отнимает несколько лет жизни. Избыток нутряного жира является одним из симптомов, которые свидетельствуют о метаболическом синдроме. Другими тревожными признаками являются высокий уровень холестерина в крови и инсулина, повышенное давление. Любое из этих условий повышает вероятность тяжелого заболевания, но по мере

увеличения количества симптомов риск растет в геометрической прогрессии.

Близость нутряного жира к печени увеличивает выделение холестерина липопротеинов низкой плотности, то есть «плохого» холестерина, который откладывается в артериях и образует тромбоциты – воскообразные вещества. Со временем тромбоциты воспаляются, что в итоге сужает артерии и мешает потоку крови. Сужение сосудов увеличивает кровяное давление, переутомляет сердце и, возможно, разрушает мелкие капилляры. Воспаление еще больше увеличивает риск образования тромбов, что может привести к инсульту.

Но хуже всего то, что нутряной жир влияет на невосприимчивость к инсулину, предшествующую диабету. Это состояние, при котором клетки не реагируют на инсулин и поджелудочная железа вынуждена увеличивать его выработку, чтобы очистить кровь от глюкозы. Со временем невосприимчивость к инсулину может привести к полноценному диабету, который подвергает опасности всю систему кровообращения, и вызвать серьезные проблемы со зрением, памятью и заживлением ран.

Спорт помогает нам держать себя в хорошей физической форме и не накапливать вредный жир. Кроме того, в борьбе с этим ужасным нутряным жиром нам помогут неожиданные продукты. Их объединяет то, что все они содержат мононенасыщенные жирные кислоты.

- Всевозможные масла: подсолнечное, оливковое, льняное, кунжутное, соевое, из грецкого ореха. Лен и грецкий орех содержат много альфа-линолевой кислоты, которую организм преобразует в жирные кислоты Омега-3. Оливковое масло однократного прессования обладает значительными антибактериальными качествами.

- Оливки. Помимо ненасыщенных жирных кислот оливки содержат железо, витамин Е, медь (минерал, который защищает нервы, щитовидную железу и соединительные ткани) и клетчатку (регулирует пищеварительную систему, помогает контролировать уровень сахара и холестерина в крови).

- Орехи и семена. Семена подсолнечника являются источником линолевой кислоты.

Жирные кислоты Омега-3, содержащиеся в грецких орехах, защищают от воспалений, сердечных заболеваний, астмы, артрита. В стрессовых ситуациях вам помогут фисташки – они удерживают давление на низком уровне. В целом, орехи и семена являются ценными источниками многих необходимых питательных веществ, включая белки, клетчатку, железо, цинк, магний, медь, витамины В и Е.

- Авокадо полны лютеина, который улучшает состояние глаз, а также бета-ситостерина – естественного растительного стерина, удерживающего уровень холестерина. Как выяснилось, при добавлении авокадо в салат вдвое повышается усвояемость каротиноидов – антиоксидантов, снижающих вероятность сердечных заболеваний и дистрофии желтого пятна, главной причины слепоты. В авокадо также много клетчатки, витамина К (помогающего свертыванию крови), калия (регулирующего кровяное давление) и полезной для сердца соли фалиевой кислоты.

- Темный шоколад. В темном шоколаде много флаванолов и проантоцианина, которые значительно повышают уровень полезного ХЛВП. В нем также есть натуральные вещества, которые регулируют уровень инсулина, расслабляют кровеносные сосуды и снижают кровяное давление, а также важные минералы, такие как медь, магний, калий, кальций и железо.

Эти продукты, помимо всего прочего, способствуют выводу внеклеточной, ненужной воды.

Жирные кислоты являются необходимым строительным материалом для всех диетических жиров и, как все органические элементы, состоят из атомов углевода, кислорода и водорода, выстроившихся в цепочку определенным образом. Термин «насыщенный» используется, когда каждый из атомов углевода в цепи связан с атомом водорода. Благодаря этому они становятся твердыми или воскообразными при комнатной температуре; в вашем теле они будут липкими и негибкими. Ненасыщенный жир не так жестко построен и поэтому более гибок. Именно из-за гибкости ненасыщенные жиры полезны, а насыщенные вредны.

Когда насыщенные жиры передвигаются по артериям, они постоянно во что-то врезаются и перемалывают все на своем пути. После принятия пищи с высоким содержанием насыщенных жиров способность кровеносных сосудов расширяться снижается, а кровоток слабеет.

Этот эффект проявляется спустя всего лишь три часа после еды. Многочисленные исследования показали, что регулярное потребление большого количества насыщенных жиров приводит к повышенному риску развития атеросклероза (затвердения артерий), сердечных болезней, инсультов и других хронических заболеваний.

Так как мононенасыщенные жирные кислоты являются более гибкими, они с легкостью движутся в кровотоке, не засоряя сеть сосудов. Гибкость – лишь одна из причин, по которым эти кислоты полезны. Все больше и больше исследований показывают, что они могут способствовать прочистке артерий и защите их от наростов.

Диетические жиры являются важным источником энергии. Они используются для выработки клеточных мембран и некоторых гормонов и необходимы для регуляции кровяного давления, сердечного ритма, сужения кровеносных сосудов, свертывания крови и функционирования нервной системы. Диетический жир помогает телу усваивать витамины А, D, Е и К.

СТРЕСС И КЛЕТОЧНАЯ ВОДА

Стресс стал нам очень привычен. Так, постоянная большая загрузка на работе вызывает дикий стресс. Но если работы вообще нет – он еще сильнее.

Вы приходите с утра на рабочее место и испытываете стресс от того, что в почтовом ящике около ста новых писем, на которые нужно срочно ответить. А еще вчера вы взяли дополнительную работу, о которой попросил коллега. Ваш ребенок звонит из школы и сообщает, что на этой неделе не будет занятий из-за карантина и вам нужно срочно найти ему няню. Ежеминутно вас отвлекают телефонные звонки. Перед сном вы едва находите время почистить зубы. В субботу можно было бы расслабиться, но нужно срочно отвезти машину в ремонт, забежать в супермаркет за продуктами на неделю и зайти на праздничный ужин к маме (предварительно купив подарок). Воскресенье уходит на проверку домашних заданий детей и подготовку к новой рабочей неделе. А в понедельник все начинается заново.

Мы все живем в таком ритме и считаем его совершенно нормальным. У нас нет времени подумать, что можно было бы изменить. А ведь именно стресс является одной из основных причин обезвоживания организма, закисления и старения.

По-научному стресс (от англ. stress – давление, нажим, напор, гнет, нагрузка, напряжение) – это неспецифическая адаптационная реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Иными словами, это ответная реакция на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека.

Специалисты считают, что любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением, может стать причиной возникновения стресса. Надо учитывать, что его могут вызвать даже положительные эмоции, такие как рождение ребенка или победа любимой команды. В случае эмоционально положительного стресса стрессовая ситуация непродолжительна и вы ее контролируете. Обычно в этих случаях опасаться нечего: организм сможет отдохнуть и восстановиться после взрыва активности всех систем. Ситуации, провоцирующие стресс, могут носить и незначительный характер (долгое ожидание в очереди или в пробке). Мы же будем говорить исключительно о вреде отрицательного стресса.

Стресс влияет не только на психические, но и на физиологические процессы. Заболевание, развивающееся в результате стресса, может представлять реальную опасность для здоровья. Примерами служат стенокардия, гипертония, иммунодефицит, язвенная болезнь и т. д.

Различают кратковременный (острый) и долговременный (хронический) стрессы.

- Для острого стресса характерны быстрота и неожиданность. Крайняя его степень – шок. Вы переходили через дорогу на зеленый свет, но из-за угла вынырнула машина и вы едва успели отпрыгнуть на тротуар. Это острый стресс, он проходит по мере того, как спадает эмоциональное напряжение, но может перейти в хронический, долговременный. Шоковая ситуация прошла, вы вроде бы оправились от потрясения, но воспоминания о пережитом возвращаются снова и снова.

- Долговременный стресс не обязательно является следствием острого. Нередко его провоцируют малозначительные, но постоянно действующие факторы или накопившиеся многочисленные проблемы (например, неудовлетворенность работой, напряженные отношения с коллегами и родственниками и т. п.).

Существует и другая классификация стрессов – в зависимости от их воздействия на человека.

- Физиологический стресс возникает в результате прямого воздействия на организм различных негативных факторов (боль, холод, жара, голод, жажда, физические перегрузки и т. п.).

- Психологический стресс вызывают обман, обида, угроза, опасность и т. п.

- Эмоциональный стресс имеет место в ситуациях, угрожающих безопасности человека (преступления, аварии, войны, тяжелые болезни и т. п.), его социальному статусу, экономическому благополучию, межличностным отношениям (потеря работы, семейные проблемы и т. п.).

- Информационный стресс возникает при информационных перегрузках, когда человек, несущий большую ответственность за последствия своих действий, не успевает принимать верные решения.

Во время стресса надпочечные железы выделяют излишек гормона кортизола. В обычном состоянии кортизол регулирует кровяное давление, работу сердечно-сосудистой системы и метаболизм. Организм легко переносит выброс кортизола, спровоцированный

опасной ситуацией, это не страшно. Проблемы возникают, когда стресс становится хроническим и кортизол постоянно закачивается в кровоток. Слишком большое количество кортизола ослабляет иммунную систему, напрягает сердце и повышает давление. Неизменно высокий уровень циркуляции гормонов стресса в крови также плохо воздействует на мозг, особенно на память. Излишнее количество кортизола может помешать работе ответственных за хорошее настроение нейротрансмиттеров, таких как допамин и серотонин. Вы становитесь все более подвержены депрессии. Исследования показали, что кортизол не только стимулирует аппетит, но и усиливает желание съесть сладкие и жирные продукты, которые являются самым горючим «топливом». Именно поэтому многие из нас едят во время стресса; по этой же причине мы выбираем мороженое, а не полезное яблоко.

Кроме того, кортизол разрушает ткани, которые используются для быстрой энергии, – мускулы, кожу и коллаген. Излишек кортизола приносит организму очень много вреда, наращивая жировые отложения, мешая росту клеток и образованию коллагена. Кровеносные сосуды становятся хрупкими, нарушается их функционирование. Клетки теряют воду и эластичность, а это отражается на состоянии кожи. Вот почему хронический стресс так опасен для вашего здоровья и вашей внешности.

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ

Психологи придумали много способов борьбы со стрессом. Прошу вас внимательно прочитать этот раздел и запомнить некоторые из них.

Зарядитесь положительными эмоциями. Прекратите говорить о себе плохо. Как только поймаете себя на мысли: «Я никогда не доделаю этот отчет» или «У меня дома такой бардак», остановитесь и попробуйте подумать об этом в положительном свете: «Я сделаю все, чтобы уложиться в срок» или «Столько вещей в моей квартире связано с приятными воспоминаниями». Этот прием может показаться глупым, но я обещаю: это поможет вам лучше контролировать свою жизнь и повысит самооценку и уверенность в себе. Что, как мы теперь знаем, необходимо для улучшения здоровья и снижения веса.

Задумайтесь, с какими мыслями вы делаете свои ежедневные дела? Часто ли говорите что-то вроде:

- «Мне это ни за что не осилить!»
- «Мой бог, до конца рабочего дня еще целых четыре часа!»
- «Как это у других получается?»
- «Как подумаю о следующей неделе, так прямо нехорошо!»

Негативный внутренний монолог ухудшает настроение и лишает нас жизненной энергии. В очередной раз поймав себя на подобной мысли, обратите ее в позитивную. Например, так:

- «Я обязательно с этим справлюсь, надо только постараться!»
- «Ну вот, четыре часа уже прошло!»
- «На следующей неделе я покажу, на что я способен».

Вы не позволили бы коллегам сомневаться в ваших способностях. Почему же вы сами плохо к себе относитесь? Для начала достаточно будет осознать, что у всего есть и положительные стороны. Через несколько недель такого настроя ваше отношение к жизни начнет заметно меняться. Вы станете более уверены в своих силах, чем раньше.

Широкий круг общения не только позволяет справиться со стрессом, но и увеличивает продолжительность жизни!

В детстве легко заводить друзей. Став взрослыми, мы поддерживаем контакт только с некоторыми друзьями юности и еще с парочкой новых приятелей (в большинстве своем это профессиональные контакты, которые прерываются после выхода на пенсию). Очень часто к зрелому возрасту у нас формируется определенный круг знакомств, за пределы которого мы редко выходим. Помимо робости и недостатка благоприятных возможностей для знакомства есть еще одно существенное препятствие: общение требует времени. Мы готовы тратить время лишь на то, что для нас «полезно».

Доказано, что долгожители – это люди с большим кругом знакомств, окруженные широкой социальной сетью. Иными словами, общение способствует хорошему здоровью и долголетию! Что может быть важнее этого? Если вы готовы полчаса в день заниматься спортом, можно потратить столько же времени и на друзей. Ведь общение с ними окажет сопоставимое позитивное воздействие на продолжительность вашей жизни. Поэтому имеет смысл целенаправленно работать над образованием и поддержанием круга близких друзей.

Как ни странно, более всего препятствуют общению способы, призванные это общение поддерживать, – социальные сети в Интернете, мобильники и электронные почтовые ящики. Помните: полезно только живое человеческое общение – старайтесь чаще встречаться с друзьями лично.

Хорошее средство для расширения сети контактов – приобретение какого-нибудь хобби, которое требует «выхода в свет». Например, записавшись на танцы, вы убьете сразу трех зайцев – станете физически активными, увлечетесь чем-то новым и интересным и заведете новые знакомства!

Помните, что проводить время нужно с теми, кто заряжает вас положительными эмоциями, а не высасывает энергию. Если вам трудно определиться с этим, после встречи с другом задайте себе вопрос: вам было весело или вы прикладывали усилия, чтобы было весело вашему другу? Люди, высасывающие энергию, или энергетические вампиры, как их часто называют, не повышают нашу уверенность в своих силах и не поддерживают в достижении целей. Если человек вас раздражает, прекратите с ним всякое общение. Если это невозможно, смириться с тем, что таким его создала природа. Кто знает, может под давлением обстоятельств вы сами стали бы монстром. Отнеситесь к нему с пониманием. Научитесь воспринимать критику в свой адрес без эмоций – только логически. Если она объективна, то пойдет вам на пользу – вы извлечете из нее урок. Если же нет – какой смысл обижаться на заведомую неправду?

Не тратьте время попусту. Испытывая физические и эмоциональные перегрузки, вы становитесь легкой добычей стресса. Планирование, наоборот, помогает его снять. Постарайтесь рассчитывать свое время так, чтобы все успевать. Планируя свою жизнь, вы можете обнаружить, что от чего-то нужно отказаться, а каким-то скучным, но обязательным вещам приходится уделять больше времени. Помните, что планировать – не значит перегружать себя делами. Скорее это означает находить время на то, что вам приятно. Попробуйте пару дней записывать все свои действия, чтобы понять, на что вы тратите свою жизнь.

Живите сегодняшним днем. Не нужно пытаться предугадать проблему, которой нет и в помине. Не стоит жить в ожидании неприятностей. Просто забудьте о них. Если вам это

удастся, возможно, обстоятельства изменятся в вашу пользу и без вашего участия. Не живите в тревоге о завтрашнем дне – каким бы он вам ни представлялся. Живите днем сегодняшним – и научитесь получать удовольствие от мелочей.

Смириться с худшим. Да, только что вы совершили серьезную ошибку на работе. Пульс учащается, кровь приливает к лицу, вы нервно бежите в курилку. Остановитесь! Вместо этого глубоко вдохните и представьте себе наихудший расклад (вас уволили). Это самый страшный вариант событий. Вас не расстреляют, не сошлют в Сибирь убирать снег. Потеря работы, конечно, серьезная проблема, но все же мысленно смириться с этим. Теперь, когда вы успокоились, подумайте – а можно ли изменить ситуацию, в которой вы оказались? Например, исправить ошибку или обернуть ее в свою пользу? Только когда человек смиряется с худшим, идеи приходят к нему сами. Взвешенные решения можно принимать, только будучи совершенно спокойным.

Избавьтесь от ревности. Если вы ревнуете своего партнера, это значит, что его мнение о себе вы цените выше, чем свое собственное. Научитесь оценивать себя самостоятельно! Часто ревность говорит о том, что помимо этого объекта обожания у вас ничего и нет. Уделите внимание другой сфере вашей жизни – работе, общению с друзьями, воспитанию детей, хобби. Почаще вспоминайте известную поговорку: «Не кладите все яйца в одну корзину».

Научитесь отказывать. Знакомая ситуация – подруга упросила посидеть с ее ребенком, коллега просит «прикрыть» по работе, начальник загружает работой, пользуясь вашей мягкостью. А вы принимаете все как должное. Остановитесь! Это не вопрос культуры общения. Это вопрос вашего характера, а в конечном счете и здоровья. Не взваливайте на себя лишний груз. Научитесь говорить «нет».

Разберитесь с вашими воспоминаниями. Насколько вы довольны тем, как сложилась ваша жизнь до настоящего момента? Все было отлично или теперь вы понимаете, что надо было поступить иначе? Психологи утверждают, что большинство из нас склонны оценивать прошлое не объективно, а видеть его в розовом свете. И правильно! Не важно, как сильно вы пострадали в пережитых кризисах, главное, что вы выстояли и поставили перед собой новые цели. Вы получили опыт, который понадобится вам в будущем.

Если все время думать, что вы несчастны и вам не везет, этот образ невезучего несчастного человека материализуется. Всегда исходите из позитивного посыла. Вот несколько упражнений для создания положительного настроения.

Чтобы вызвать у себя состояние внутреннего покоя и комфорта, можно использовать упражнение «Убежище». Вы мысленно представляете себе спокойное и комфортное место, где вас никто не потревожит и не побеспокоит, и пребываете в нем некоторое время. Это может быть что угодно: комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие – чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. Вы можете побыть там, позволяя себе полностью ощутить приятные чувства уверенности, покоя, комфорта. В этом состоянии может измениться ощущение времени: несколько мгновений растянутся и станут часами – временем, достаточным, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть, набраться сил. Когда почувствуете себя спокойным и отдохнувшим, можете выйти из своего убежища и вернуться в реальный мир – для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза. Воспользуйтесь этим упражнением, когда находитесь в состоянии стресса. С его помощью вы быстро снимите напряжение.

Если вы не можете справиться с неприятными воспоминаниями, выполните такое

упражнение. Вспомните эпизод из своей жизни, воспоминания о котором вызывают неприятные переживания, и представьте себе его как последовательность фотографий. Мысленно поместите их в альбом и уберите последний на дальнюю полку. Затем представьте: фотографии выцветают до такой степени, что изображение полностью исчезает. Это просто, но очень действенно.

Главное правило в борьбе со стрессом: никогда не стесняйтесь обращаться за помощью. В нашей стране не принято посещать психоаналитика, и совершенно напрасно. Если вы страдаете от депрессии, беспричинной тревоги, бессонницы или постоянно испытываете стрессы, не стесняйтесь попросить о помощи. Вы можете обратиться к врачу-психотерапевту или психологу, который выяснит, что с вами происходит, и поможет справиться со стрессами, тревогой или депрессией. А зачастую хороший друг лучше всякого психоаналитика!

КОЖА И СТАРЕНИЕ

Возраст неизменно отражается на нашей коже – «награждает» морщинами, пигментными пятнами, сухостью, шероховатостями. Начинать заботиться о своей коже следует достаточно рано – чтобы предупредить и по возможности оттянуть момент появления возрастных изменений. Правильный уход за кожей лица и тела гарантирует вам продление молодости, а вместе с этим уверенность в себе и положительный настрой. Давайте учиться правильно за собой ухаживать.

О ЧЕМ МОГУТ РАССКАЗАТЬ НАШИ МОРЩИНЫ?

Самым болезненным для каждой женщины признаком возраста являются морщины. Слишком раннее формирование мимических морщин может свидетельствовать не о косметологических, а о медицинских проблемах. Так, при их раннем появлении в области глаз или преждевременном старении век рекомендуется в первую очередь исключить офтальмологическую патологию и только затем приступить к косметическим процедурам и приему специальных препаратов.

Ранние носогубные складки могут свидетельствовать о патологии прикуса. Морщины на лбу и переносице говорят о постоянном эмоциональном напряжении, и они же являются признаком психологических проблем, а также хронической боли. Приступы мигрени, боль в спине, длительная посттравматическая реабилитация заставляют страдальчески морщить лоб и в результате приводят к формированию достаточно глубоких и стойких морщин в молодом возрасте.

Однако ближе к тридцати годам мимическая активность сама по себе становится «слабой точкой», которая провоцирует образование морщин. Например, высокая активность лобной мышцы приводит к появлению постоянных очагов напряжения в мышцах-синергистах – круговой мышце глаза, скуловой мышце. Одновременно развивается атония мышц-антагонистов нижней трети лица.

Первые возрастные изменения раньше отмечают женщины тех стран, где средний возраст вступления в первый брак ниже общепринятых стандартов. В странах Западной Европы, Скандинавии, согласно данным маркетинговых исследований, косметические кремы против морщин покупают впервые после 35 лет, тогда как в странах Восточной Европы первый препарат такого рода появляется в арсенале 26-28-летних женщин. Значит ли это, что жители Западной Европы стареют медленнее, чем жители Восточной? Скорее, те изменения кожи, которые в Восточной Европе трактуются как возрастные, в Западной Европе относят к естественным, свойственным для достаточно молодого возраста.

ФОТОСТАРЕНИЕ КОЖИ

Специалисты утверждают, что на первом месте по силе воздействия на структуру кожи и подкожной жировой клетчатки стоит ультрафиолетовое (УФ) излучение. Известно, что даже малые дозы облучения со временем начинают оказывать все более сильный эффект. Эпизоды злоупотребления естественным или искусственным загаром в течение жизни суммируются, истощая этим способность кожи к восстановлению. Самое грозное последствие избыточного загара – солнечный эластоз (широко распространенное в южных странах поражение соединительной ткани кожи, которое проявляется многочисленными грубыми морщинами и исчерченностью на всех открытых поверхностях тела; для него характерна резкая и окончательная утрата эластичности кожи, чаще всего в сочетании со стойкой гиперпигментацией). Повышается и риск развития злокачественных кожных новообразований.

Солнечный свет состоит из лучей с разной длиной волны: УФ-, инфракрасное и видимое излучение. Самое серьезное из них в плане повреждения кожи и необходимости защиты – ультрафиолетовое. Инфракрасное обуславливает тепловой эффект солнечного света. Видимый свет – то электромагнитное излучение, которое воспринимают наши глаза.

УФ-излучение в зависимости от длины волны и глубины проникновения делят на УФ-лучи спектра А, В и С. До поверхности Земли доходят только А– и В-лучи.

С лучами спектра В связана выработка пигмента, который и сообщает коже тот или иной оттенок загара. Однако они обладают выраженным повреждающим действием и отвечают за множество острых и хронических побочных эффектов, связанных с воздействием солнечного света.

Лучи спектра В вызывают солнечные ожоги, а также непрямым образом провоцируют развитие опухолей за счет развития новых сосудов в коже, особенно если это происходит в так называемых «спящих» опухолях (например, сквамозные клеточные карциномы).

УФ-лучи спектра А из всего УФ-спектра имеют наименьшую энергию, но при этом обладают самой высокой проникающей способностью. Доходя до поверхности Земли, они проходят сквозь толщу воды. В коже человека УФ-лучи спектра А достигают срединных слоев кожи. Именно с ними связывают процессы, лежащие в основе фотостарения кожи. Лучи этого типа не провоцируют образование загара – проникновение в кожу и соединительную ткань способствует деструкции собственного коллагена и образованию и накоплению аномального эластина. А ведь именно за счет коллагена и эластина сохраняется эффект подтянутости и упругости кожи.

Лучи могут вызывать необратимые изменения в ДНК, что приводит к клеточным

мутациям и гибели клеток. Кроме того, УФ-лучи вызывают образование свободных радикалов, активируют процессы перекисного формирования липидов.

Именно с УФ-излучением, по мнению большинства ученых, связано появление признаков старения на открытых участках кожи. Считается, что УФ-излучение инициирует в коже дегенеративный процесс, в результате которого она становится сухой и грубой, постепенно теряет тонус, на ней появляются морщинки и пигментные пятна (солнечное лентиго). Эти признаки отсутствуют в тех областях, где кожа в основном защищена от ультрафиолетового воздействия (например, за ухом).

УФ-лучи спектра В способствуют снижению иммунитета, в том числе и при ряде кожных заболеваний. При облучении реактивируются вирусы простого герпеса I и II типа, причем наблюдается четкая зависимость между длительным пребыванием на солнце и активностью герпетического процесса.

Примерно так же УФ-излучение спектра В влияет на течение таких кожных заболеваний, как онхоцирроз, дерматофития, а также на те болезни, при которых кожа является входными воротами инфекции (например, лейшманиоз).

Существует распространенное заблуждение, активно поддерживаемое не вполне компетентными специалистами, о том, что солярии не содержат или почти не содержат УФ-лучей спектра В или что в конкретном солярии стоят фильтры, защищающие от этих лучей, чтобы не вызвать ожога кожи. Но если это так, тогда зачем загорать в солярии, раз именно УФ-лучи спектра В вызывают синтез меланина, а значит, загар?

Более того, УФ-лучи спектра А поступают в кожу в высоких дозах, гораздо больших, чем при естественном солнечном облучении. Влияние этих лучей на состояние соединительной ткани описано выше. Кроме того, при частом посещении солярия происходит утолщение рогового слоя кожи. Одной из причин этого является излишне сухой воздух в помещении (на море его влажность значительно выше).

Выводы о пользе или вреде загара каждый делает для себя сам. По всей видимости, все хорошо в меру. Информация о недостатках и достоинствах соляриев или солнечных ванн общедоступна. И ваша задача – просто правильно ее оценить.

Суммируя все сказанное, советую вам следовать элементарным правилам пребывания на солнце.

- С 12 до 15–16 часов солнечное излучение особенно сильное, для загара нужно выбирать более раннее или более позднее время. Если вы все же решили загорать в эти часы, пользуйтесь кремом с сильной УФ-защитой.
- После купания или душа обновите слой защитного крема, даже если на тюбике написано, что он не смывается водой.
- Начинайте загорать постепенно. Если у вас белая кожа, вы живете в районе, где мало солнца, и не ходите в солярий в течение года, а приехав на юг, сразу загораете до красноты, вы рискуете получить очень серьезные осложнения.
- Старайтесь не злоупотреблять солярием, выберите более длительный и щадящий курс.
- Придя с пляжа, не забудьте смыть с себя остатки солнцезащитного крема, песка и воды.

РЕАКЦИЯ КОЖИ НА СТРЕСС

Сколько времени вам требуется, чтобы прийти в себя после бессонной ночи? Синяки под глазами, утомленный вид, серовато-бледный оттенок кожи, красные пятна на лице, слегка припухшие веки – признаки того, что восстановление требует некоторого времени. С возрастом период адаптации к стрессу увеличивается. Если стрессовая ситуация затягивается, кожа становится либо слишком жирной, либо, наоборот, сухой. Проблемы, на которые так негативно реагирует кожа, – дефицит сна, употребление стимуляторов, токсических веществ (в том числе алкоголя и никотина), воспалительный процесс, нервное напряжение, смена часовых поясов, психологически травмирующие ситуации.

Кожа действительно реагирует на стресс. Он сказывается на ее температуре и способности проводить электрический ток. Кроме того, у человека усиливается потоотделение. Иногда это происходит незаметно, но электрическая активность кожи растет – это можно проверить с помощью гальванометра. Описанное явление называется кожно-гальванической реакцией (иногда ее именуют электрокожной реакцией).

В стрессовой ситуации температура кожной поверхности понижается. Так как норадреналин вызывает сокращение стенок кровеносных сосудов, находящихся у поверхности кожи рук и ног, то во время стресса пальцы мерзнут сильнее, чем обычно. Из-за сужения сосудов кожа может бледнеть. Поэтому у нервных, тревожных, подверженных частым стрессам людей она холодная, слегка влажная и бледная.

Факторы, угрожающие безопасности человека, достаточно разнообразны, но независимо от типа стрессора организм всегда реагирует одинаково. Огромное значение для человека имеет умение себя контролировать, позволяющее избежать стрессовой реактивности при столкновении с символической угрозой либо мобилизовать свой организм при реальной опасности. Всем этим навыкам, безусловно, необходимо учиться.

//-- Эфирные масла против стресса --//

Эфирные масла не просто очищают и восстанавливают энергетическое поле человека, но и защищают его от негативного влияния окружающего мира. Они воздействуют на энергетику, целенаправленно посылая энергию в ту часть организма, которая требует защиты и восстановления. Это расслабляет вас и настраивает позитивно.

По данным литературных источников, эфирные масла по их экстрасенсорным свойствам подразделяются на 10 видов.

1. Защищающие от энергетических вампиров, зависти, недоброжелателей, восстанавливающие целостность ауры, ликвидирующие энергетические пробои – жасмин, шалфей, гвоздика, роза, розмарин, можжевельник, лимон, ладан, иссоп.
2. Заживляющие энергетическую оболочку после стрессовых ситуаций, горя и скорби – бергамот, кориандр, герань, грейпфрут, лаванда, шалфей, нероли, апельсин, роза, лимон.
3. Способствующие доступу энергии к истощенным вследствие тяжелых заболеваний и травм энергетическим центрам – мандарин, мята, сосна, гвоздика, роза, лимон.
4. Питающие, оживляющие, насыщающие истонченную ауру при переутомлении, способствующие устранению комплекса неполноценности – базилик, кориандр, герань, грейпфрут, сосна, лаванда, лавр, мята, нероли, роза, тимьян, ладан, иссоп, лимон.
5. Создающие щит наружному слою ауры и применяемые для преодоления трудностей, достижения успехов в работе – роза, лимон, лаванда, герань, апельсин, сосна.
6. Насыщающие ауру теплом, светом, облегчающие взаимопонимание между партнерами – бергамот, жасмин, мандарин, роза, сандал, нероли, иланг-иланг.
7. Помогающие наладить взаимоотношения между супругами и родственниками, создающие энергетику уюта, тепла и комфорта в доме – жасмин, мандарин, роза, сандал,

ладан, апельсин, кипарис.

8. Повышающие коммуникабельность и обаяние – жасмин, мандарин, шалфей, нероли, апельсин, роза, можжевельник, лимон, кипарис.

9. Помогающие анализировать свои поступки и исправлять совершенные ошибки, которые причинили окружающим зло или обиду, помогающие побороть раздражительность и вспыльчивость – жасмин, мандарин, шалфей, розмарин, сандал, ладан.

10. Обогащающие энергетику, помогающие достичь гармонии с окружающим миром – нероли, роза, ладан, лимон, сандал, мирт.

ПОБАЛУЙТЕ СВОЮ КОЖУ!

Снабжение клеток живой влагой, конечно, происходит изнутри. Мы правильно питаемся, учимся стрессоустойчивости, хорошо спим и ходим в спортзал. Но коже нужен и внешний уход, и заниматься этим надо в любом возрасте.

Найдите время для ухода за лицом. Сделайте эту процедуру такой же регулярной, как, скажем, чистка зубов. Для ухода вам нужно не так много – обязательно используйте очищающее средство и два вида увлажняющего крема – дневной, с защитой от солнца и антиоксидантами, и успокаивающий ночной. Раз или два в неделю очищайте кожу скрабом или делайте маску.

Но прежде необходимо определить ваш тип кожи. Для этого лучше всего сходить к косметологу, но можно обратиться и к нашему тесту.

//-- Как определить тип кожи --//

В зависимости от количества жирового секрета, выделяемого сальными железами, различают нормальную, сухую, жирную и комбинированную кожу. Тип вашей кожи можно определить самостоятельно в домашних условиях с помощью несложных тестов.

Способ 1. Сильно надавите пальцами на кожу лица. Если след долго не исчезает, это означает, что вы обладательница сухой и малоэластичной кожи. Если след на коже не появился вовсе, вероятно, ваша кожа жирная (она более эластична); если на отдельных участках след остается, а на некоторых нет – у вас комбинированная кожа.

Способ 2. Коснитесь чистым зеркалом, салфеткой, папиросной бумагой носа, лба и щек. Если на зеркале и бумаге останется жирный след на всех участках – кожа жирная. Если следов не осталось – сухая. Если же на одном участке след замечен, а на других – нет, это означает, что кожа комбинированная.

Способ 3. Проведите от лба до подбородка линию незаточенным карандашом. Если карандаш оставит след – значит, у вас чувствительная кожа.

Нормальный тип кожи присущ юному возрасту. В среднем такую кожу имеют только 6–8% взрослых женщин. Ее признаки – чистый матовый тон, умеренная жировая смазка, свежесть, упругость, отсутствие черных точек, малозаметные поры. Сальные железы и кровообращение функционируют превосходно. Первые морщинки на такой коже появляются только после 35 лет.

Для ухода лучше всего подходят жидкие увлажняющие кремы: они сохраняют влагу и не влияют на жирность кожи. Можно применять питательные маски для здоровой кожи. Для очищения может подойти даже обычное мыло с нейтральным pH.

Сухой тип кожи говорит о дефиците влаги и жира. Если выделение кожного сала

уменьшается, кожа становится сухой. Ее признаками являются сухие тонкие чешуйки на щеках и лбу, суженные поры в области носа и лба, наличие красных пятен, особенно после умывания, трещины в углах рта и за ушами.

К 40 годам кожа становится сухой практически у всех. Вы уже знаете почему. Но она может быть сухой и в более юном возрасте, и очень часто из-за неправильного ухода.

Обладателям сухой кожи умываться нужно только со специальными средствами: молочком с высоким содержанием ненасыщенных жиров и восков, гидрофильными очистителями (гидрогенизированное масло кунжута, лесного ореха, авокадо и др.), кремами для снятия макияжа. Сначала все препараты смывайте водой, затем протирайте лицо тоником, соответствующим типу кожи. Сырой водой умываться не рекомендуется из-за ее жесткости. Лучшее средство для умывания – косметический лед. Для этого настой травы или сбора для сухой кожи разливают по формочкам и замораживают. Для умывания хватит одного кубика. Хорошо действуют на сухую кожу отвары ромашки, перечной мяты, алоэ, календулы, окопника. Лицо можно протирать отваром льняного семени или настоем корня алтея.

Использование обычного мыла также нежелательно – это способствует снижению кислотности кожи. Если вы все же умываетесь с мылом, споласкивайте лицо слегка подкисленной водой (1 литр воды плюс 1 ч. ложка уксуса, желательно яблочного, или несколько капель кислого фруктового или яблочного сока).

При увядающей коже лучше использовать питательные кремы, содержащие гормоны, вытяжку из плаценты, коллаген и эластин, в течение 10 дней каждого месяца. Можно использовать биостимуляторы (например, маточное молочко).

Крем наносится сразу после умывания, лицо при этом вытирать не нужно. Благодаря этому происходит дополнительное увлажнение. В течение дня можно смачивать кожу отварами трав с помощью пульверизатора (если вы, конечно, не используете тональный крем).

Препараты, содержащие нефтепродукты, например вазелин, озокерит или церезин, необходимо исключить: они будут создавать на поверхности кожи плотную пленку, мешающую восстановлению природного барьера. Такие средства могут навредить даже обладателям здоровой кожи.

Жирный тип кожи. При повышенном выделении кожного сала лицо лоснится, поры расширены, возможна угревая сыпь. В этом случае необходимо тщательное утреннее и вечернее очищение лица.

Умываться лучше всего отваром или настоем трав, обладающих стягивающим и противовоспалительным эффектом (кора дуба, зверобой, березовые листья, календула, эвкалипт). Косметический лед тоже приветствуется. Для умывания полезно применять любые кисломолочные продукты, за исключением сметаны. Утром нанесите такую маску на лицо и оставьте на 5 минут, затем смойте травяным отваром.

Особое внимание следует уделять проблемной коже.

Кожа, склонная к угрям. Причины угревой болезни разнообразны: гормоны, стресс, загрязнение, таблетки, генетика. Для ухода за такой кожей используют скрабы, которые вычищают мертвые клетки, скапливающиеся в порах, и антисептики, помогающие бороться с угревой бактерией.

Угревую сыпь не следует удалять самим, это может вызвать неприятные осложнения. Стоит пойти к косметологу или дерматологу – угревую сыпь надо лечить.

Гиперпигментация – состояние кожи, при котором отдельные ее области становятся

заметно темнее, чем окружающие участки. Обычно такие пятна появляются на лице, руках, плечах, в области шеи. Самые распространенные примеры избыточной пигментации кожи – так называемые «печеночные пятна», солнечное лентигио и даже обычные веснушки. Гиперпигментация говорит о переизбытке меланина в коже.

Для лечения гиперпигментации применяют: кремы и лосьоны, содержащие экстракт зеленого чая, ретинол, гидрохинон, альфагидроксикислоты; дермабразию – удаление участка кожи, пораженного избыточной пигментацией (участок кожи замораживается, а затем шлифуется с помощью микрокристаллов); химический пилинг (пораженный слой кожи удаляется с помощью нанесения специальных химических веществ, а здоровый слой выходит на поверхность, и тон кожи выравнивается) и, наконец, делают лазерную операцию.

Для борьбы с пигментными пятнами применяют и народные средства.

- В пораженный участок кожи втирается лимонный сок и йогурт – со временем это уменьшает пигментацию.
- Для выравнивания тона, избавления от темных участков кожа протирается корочкой лимона с гранулами сахара на ней в течение десяти минут ежедневно.
- Полностью избавиться от темных пятен на коже за месяц поможет витамин Е в капсулах (жидкость втирается в поврежденные участки).
- Масло ши позволяет решить ряд проблем с кожей, которые вызываются гиперпигментацией.
- Регулярное нанесение йогурта и меда на поврежденный участок кожи в течение получаса ежедневно осветляет темные участки кожи.
- Еще одно осветляющее средство – гель на основе алоэ вера.
- Выровнять тон кожи можно с помощью мякоти помидора, в которой содержится множество фитохимических соединений.

Рубцы на коже. Рубец – это ткань, состоящая в основном из коллагеновых волокон. Количество кровеносных и лимфатических сосудов, а также нервных окончаний в рубцовой ткани уменьшено.

Рубцы бывают келоидными, атрофическими и гипертрофическими.

Лечение рубцов обычно сопровождается лазерной шлифовкой. В частности, показаны втирания и массаж в области шрама. Можно втирать и эфирные масла (по одному или в комплексе): розмарина, герани, лаванды, мирры, мяты, чайного дерева, ладана, розового дерева, иссопа, герани, фенхеля, петитгрейна, сосны, пихты, ладана.

Зрелая кожа. С середины 80-х годов XX века стали появляться научные работы, сообщающие об успешном применении препаратов трансретиноевой кислоты для лечения проявлений фотостарения. Чуть позже производители косметики обратили внимание еще на ряд препаратов сходного действия (ретиноиды – третиноид и тазаротенин). Ранее эти средства применялись в дерматологической практике для лечения акне и ихтиоза.

Эти медикаменты способствуют разглаживанию морщин, сужают поры, осветляют пигментные пятна, улучшают поверхность (текстуру) кожи, восстанавливают коллаген. Также они применяются против угрей и псориаза. Третиноин способствует регрессу явлений фотостарения: атрофичный эпидермис замещается нормальным, снижается толщина рогового слоя, образуются новые коллагеновые волокна и капилляры.

Сейчас ретиноиды остаются основным оружием в борьбе против фотостарения. Но из-за их раздражающего воздействия на кожу продолжается поиск новых формул на основе

производных трансретиноевой кислоты (ретинилпальмитат, ретинилацетат). Этот препарат выписывают строго индивидуально.

Для снижения раздражающего действия ретиноидов в косметические средства вводят экстракты зеленого чая, косточек винограда, коры сосны, ромашки, календулы, морских водорослей и т. д. Препараты на основе ретиноидов обычно входят в состав профессиональных косметических линий, где они используются в комплексной программе.

Говоря об уходе за кожей, мы чаще всего имеем в виду кожу лица. Но кожа покрывает всю поверхность нашего тела, и ей, разумеется, нужен особый уход. Давайте разберемся с основными проблемами, присущими нашей коже. Первый в этом списке – целлюлит.

Целлюлит – это застойные явления в жировой ткани, приводящие к ее дистрофии. Жировая ткань есть у всех, и целлюлитом страдают не только полные люди, но и достаточно стройные. Более того, он может развиваться даже у физически крепких, занимающихся спортом женщин. Отчего же это происходит?

Целлюлит говорит о нарушении нормальной работы лимфатической системы, малого круга кровообращения и венозного кровотока, обмена веществ. А ведь именно обменные процессы, нормальное кровообращение и правильное функционирование лимфатической системы необходимы для поддержания жировых тканей в здоровом состоянии. Любые нарушения лимфотока и кровообращения непременно приводят к возникновению целлюлита. Ткани коллагена в этом месте имеют форму пчелиных сот, а не перекрещиваются, как в здоровых участках тела.

Нормализовать кровообращение и уменьшить проявление целлюлита помогут несколько факторов, и только в комплексе.

Гибкая программа правильного питания подразумевает употребление в пищу свежих продуктов с низким содержанием жиров, но имеющих высокую питательную ценность. Предпочтение отдается сложным углеводам, овощам, фруктам, зерновым и бобовым. Эти продукты способствуют восстановлению натриево-калиевого баланса и одновременно очищают межклеточное пространство от застойных явлений. Определенные виды продуктов способствуют образованию целлюлита, другие же, наоборот, помогают от него избавиться. Комплексный рацион для борьбы с целлюлитом включает следующие продукты:

- жирная рыба (семга, форель, сардины, скумбрия, сельдь и т. п.) – 2 раза в неделю;
- постная морская рыба (треска, хек, пикша и т. п.) – 2 раза в неделю;
- морепродукты (креветки, крабы, кальмары и т. п.) – 1 раз в 2 недели;
- пшеничные проростки – 1 ст. ложка без верха в день;
- печень, печеночный паштет – 1 раз в 2 недели;
- яйца – 4 штуки в неделю;
- виноградный сок – 1 небольшой бокал в день;
- сладкий перец (красный, зеленый, по преимуществу в сыром виде) – 300 г в неделю;
- капуста (белая, красная, брокколи, брюссельская) и батат – 1–3 раза в неделю по 150–200 г;
- всевозможные зеленые овощи и морковь – 2–7 раз в неделю по 150–200 г;
- зеленые бобы, зеленая стручковая фасоль, репа – 2 раза в неделю по 150–200 г;
- авокадо – половинку 1 раз в 2 недели (с нежирной заправкой или свежим лимонным соком);
- красные и темно-красные фрукты и ягоды (вишня, черная и красная смородина,

клубника, малина, ежевика, красный крыжовник, черный и красный виноград, красная и черная смородина и т. д.) – 1 порция в день. Если не сезон, можно употреблять замороженные фрукты;

- мюсли без сахара – 1–2 раза по 30 г в неделю;
- хлеб из нерафинированной муки, хлеб с отрубями – 30 г в день;
- чернослив – 3 штуки в день или свежий ананас – 1 раз в день (150 г);
- фундук или миндаль – 1 порция (20 г) 2 раза в неделю;
- киви (грейпфрут, манго, апельсин или гуава) – 1 штука в день;
- масло из виноградных косточек – 1 ст. ложка в день (если не употребляется другое масло) или 1 кофейная ложечка в день (если употребляется какое-либо еще);
- оливковое масло нерафинированное, холодной выжимки – 1 кофейная ложечка в день;
- сливочное масло или растительный маргарин – 1–2 кофейные ложечки в день;
- зелень, лук, куркума, шафран – без ограничений.

Простой, но эффективный массаж кожи может значительно ускорить процесс избавления от целлюлита. Благодаря стимулирующему воздействию самомассажа специальной щеткой и просто руками разглаживает кожу, убирает бугры и выпуклости, улучшает тонус тканей и микроциркуляцию крови и лимфы.

Физические упражнения очень полезны при борьбе с целлюлитом, но виды спорта, связанные со сверхнапряжением ног (теннис, волейбол, аэробика), только усугубляют ситуацию, так как повышается нагрузка на венозную сеть и «разбалтываются» суставы. Наилучший выбор – плавание и силовой тренинг при умеренной кардионагрузке.

Если вы всерьез решили избавиться от целлюлита, то без специальной гимнастики вам не обойтись. Эти упражнения предотвратят деформацию соединительной ткани, стимулируют кровообращение и улучшат форму ног. Вам понадобится всего 10–20 минут в день.

- Начните с приседаний, они моментально стимулируют кровообращение. Встаньте прямо и вытяните руки вперед. Достаточно сделать 10 медленных и глубоких приседаний.

- Встаньте прямо. Одну ногу отставьте назад, выпрямив колено, другую согните. Чуть нагнитесь вперед и положите обе руки друг на друга на согнутое колено. Спину держите прямо. Замерьте на 10–20 секунд. Сделайте то же упражнение на другую ногу. Повторите 10 раз.

- Лягте на спину (на пол), сделайте вдох. Вытяните руки над головой и, выдыхая, потяните верхнюю часть корпуса вперед. Опираясь на пятки, нагнитесь вперед как можно дальше. Задержитесь в этом положении на 10–20 секунд, затем вдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз.

- Лягте на спину и положите левую ногу на правое колено. Правое бедро обеими руками потяните вверх. Удерживайте такую позу в течение 20 секунд. Спина должна ровно лежать на полу. Повторите упражнение по 4 раза с каждой ногой.

- Перевернитесь на левый бок и обопритесь рукой о пол. Правую ногу приподнимите вверх, затем опустите, не прикасайтесь к левой. Повторите 10 раз. Перевернитесь на другой бок. Повторите еще 10 раз.

- Встаньте прямо, нешироко расставив ноги. Чуть согните их в коленях. Выпятите вперед живот. Перенесите тяжесть тела на одну ногу. Удерживайте эту позу, пока у вас буквально не начнут «гореть» мускулы. Трижды повторите упражнение для каждой ноги.

- Встаньте прямо, ноги поставьте как можно шире. Выполните полуприседания так, чтобы ноги образовали прямой угол, а бедро было параллельно полу. Задержитесь в таком

положении на 20 секунд. Сделайте несколько повторений.

Для борьбы с целлюлитом существуют всевозможные кремы. Они могут содержать вещество аминofilлин или производные кофеина, которые улучшают кровоснабжение кожи, экстракты различных растений, способствующие кровообращению.

Скрабы позволяют удалять омертвевший верхний слой кожи, стимулируя кровообращение и ускоряя метаболические процессы. С их помощью производится очистка пор от закупоривающих их жира и грязи. Регулярное использование скрабов ведет к уменьшению проявлений целлюлита. Благодаря их воздействию кожа становится более гладкой, упругой, красивой и здоровой. Скрабы должны содержать различные абразивные вещества, к которым относятся, например, соль, сахар и кофе.

Сахарный скраб можно применять для кожи разного типа. Все, что для этого нужно, – добавить к сахару растительное масло или увлажняющий крем – получится прекрасное средство для сухой кожи. Если добавить в сахар сок лимона, то скраб приобретет отбеливающее свойство. Жирной коже поможет смесь сахарного песка, молока и овсяных хлопьев. Еще одна оригинальная и полезная идея – добавьте в сахар порошок какао для придания коже свежести.

Скраб из крахмала: насыпьте небольшое количество крахмала на кусочек марли, сверните в узелок, намочите водой и аккуратно удалите избыток влаги. Теперь можете использовать скраб для очистки и осветления кожи.

Скраб из кофе придаст коже легкий оттенок загара. Гущу заварного кофе можно смешать с любым средством для душа или с оливковым маслом и медом.

В скраб из пищевой или морской соли можно добавлять самые разные составляющие: растительное масло или мед, увлажняющий крем или средство для душа. Более того, оба вида соли можно использовать самостоятельно: растереть ладонью по поверхности кожи. Однако если у вас чувствительная кожа, от такого средства лучше отказаться.

Отшелушивающим эффектом обладают скрабы на основе таких знакомых всем продуктов, как гречка и рис. Их нужно размолоть в кофемолке до получения однородной пудры. Последнюю можно использовать для ежедневного очищения. Однако обладательницам сухой кожи стоит попробовать приготовить по тому же принципу пудру из других продуктов – геркулеса и отрубей.

Независимо от типа кожи для ухода вам потребуются средства для увлажнения и питания, очищающие средства, маски и пр. Вот наши рекомендации.

//-- Увлажнение --//

В увлажнении нуждается кожа любого типа. Окружающая среда, УФ-излучение, стрессы, курение, недосып и прочие факторы ведут к ее обезвоживанию. В качестве профилактики подойдут глубоко увлажняющие кремы и сыворотки для молодой кожи.

С годами кожа становится более дряблой – не только потому, что накапливает больные (мертвые) клетки вместо здоровых, но и из-за истощения подкожного жира. Именно поэтому нужно использовать увлажняющий крем: он помогает удерживать воду внутри клеток кожи.

Крем должен содержать антиоксиданты и противовоспалительные средства. Увлажнителями являются гиалуроновая кислота, сорбитол, глицерин, пропилен-гликоль – они увеличивают содержание воды в клетках кожи. Следите, чтобы кремы, которыми вы пользуетесь, имели смягчающие составляющие – ланолин, масло жожоба, сквален,

глицерин. Кроме того, не стоит забывать об обязательном употреблении витаминов Е и С, они активно препятствуют старению организма.

Рекомендую вам некоторые домашние средства для увлажнения кожи.

Кожу век легко увлажнить с помощью компрессов. Для этого вам подойдет отвар ромашки, магнолии, сок огурца. Достаточно окунуть в крепкий отвар ватный тампон и поместить его на веки на 15–20 минут. Затем на то же время накладывается ватный тампон, смоченный в оливковом масле. Если повторять процедуру 1–2 раза в неделю, мимические морщинки долго не дадут о себе знать.

Увлажнение кожи можно доверить и эфирным маслам – благодаря их уникальной проникающей способности. Они проникают в нижние слои кожи, достигая сосудистого слоя за считанные минуты. Кроме того, все эфирные масла работают по принципу детоксикации, очищая от шлаков весь организм в целом. Содержащиеся в них компоненты питают, регенерируют кожу, придают ей эластичность, упругость и молодость. В цветочных маслах содержатся фитоэстрогены, которые восстанавливают эндокринную систему женщин.

//-- Питание --//

Профилактика появления морщин заключается в основном в использовании ночных питательных кремов. Они должны подходить вашему типу кожи, быть довольно жирными, содержать ретинол, витамины, коллаген. Это поможет предотвратить появление ранних морщинок.

Для питания кожи хороши и маски. В них содержится огромное количество полезных веществ, их действие более интенсивное. Но пользоваться масками не рекомендуется чаще чем 1 раз в 710 дней. Лучше использовать маски с высоким содержанием коллагена и ретинола, они помогут разгладить кожу и сделать ее более плотной.

Желтково-масляно-лимонная маска для нормальной кожи. Желток смешивают с 1 ч. ложкой теплого растительного масла, 1/2 ч. ложки лимонного сока и 1/2 ч. ложки воды.

Медово-лимонная маска для нормальной кожи. В 1 ст. ложку меда добавляют 5-10 капель лимонного сока. Оставляют маску на 15 минут.

Питательная майонезная маска для сухой кожи. Тщательно разотрите 1 ст. ложку майонеза (лучше домашнего приготовления) с 1 ст. ложкой оливкового или другого растительного масла. Вместо растительного масла можно взять жирные сливки. Смажьте полученной смесью лицо и спустя 15–20 минут умойтесь теплой водой.

Маска из творога также отлично питает сухую кожу. Она состоит из 2 ст. ложек творога и 2 ч. ложек растительного масла (лучше кунжутного). Нанесите смесь на 10–15 минут, затем смойте теплой водой, остатки удалите мягким косметическим молочком. Еще одна модификация этой маски – с добавлением меда. Смешайте 1 ст. ложку творога и 2 ст. ложки меда, который предварительно нужно разогреть на водяной бане. Нанесите смесь на лицо, через 30 минут смойте теплой водой.

Маска успокаивающая, смягчающая, закрывающая поры для жирной кожи. 2 ч. ложки измельченных в ступке или мелко нарезанных сухих листьев шалфея, 1 ч. ложка шиповника и 1/2 ч. ложки мяты заливаются 1/2 стакана кипятка и ставятся на 30 минут в плотно закрытой посуде в горячую воду. Теплым настоем слегка похлопывающими движениями хорошо смачивается кожа всего лица; на приготовленную марлю с дырочками для глаз и рта наносится густая смесь и затем накладывается на лицо (марлей кверху), лицо закрывается махровым полотенцем на 20 минут.

Желтково-лимонная тонирующая маска для жирной кожи. 2 ч. ложки желтка смешайте с 1 ч. ложкой лимонного или клюквенного сока и 1–2 ч. ложками сметаны. После снятия маски сделайте холодный компресс из чая и высушите кожу легким похлопыванием пальцами.

//-- Очищение --//

На поверхности вашей кожи в течение дня оседают вредные вещества. Потовые железы ежедневно выделяют по меньшей мере 500 г воды, мочевины, молочной кислоты, поваренной соли и углекислого газа. Бедную кожу портят грязь, пыль, сернистый ангидрид и угарный газ. Прибавьте к этому тональный крем, пудру и т. д. Вся эта смесь может надолго вывести кожу из равновесия. Итак, не забывайте о тщательном очищении!

Кожу необходимо очищать дважды в день. Нерегулярное очищение, особенно игнорирование этого процесса перед сном, может привести к накоплению грязи и появлению прыщей. С другой стороны, слишком частое очищение лишает кожу бесценных натуральных масел.

Начните процедуру с умывания теплой водой. Очищающее средство следует наносить на лицо кончиками пальцев или мягкой губкой легкими круговыми движениями, постепенно двигаясь снизу вверх. Легких массирующих движений достаточно, чтобы улучшить приток крови к коже и убрать омертвевшие клетки. Тщательно смойте средство теплой водой. Не забудьте убрать остатки средства с шеи и линии волос – они могут закрывать поры и накапливать грязь. Слегка промокните влагу мягким полотенцем. Не вытирайте кожу насухо, особенно резкими движениями. После завершения процедуры нанесите на лицо увлажняющее средство и тоник на водной основе, чтобы удержать влагу в коже и снабдить ее питательными веществами.

Жирную или кожу смешанного типа лучше всего очищать пенящимися средствами в виде крема, геля или лосьона для лица. Обращайте внимание на состав. Хорошо, если средство будет содержать тензиды – активно очищающие вещества, разрушающие жиры. Они эффективно растворяют и удаляют пот и кожное сало с воспаленной кожи.

Для сухой и чувствительной кожи лучше всего подойдет очищающее молочко. Оно является нейтральной смесью жировой составляющей и воды. Средство хорошо растворяет грязь и пот, однако действует при этом самым щадящим образом. Содержание жира в нем примерно 25 %. Молочко может содержать специальные масла (календулы, авокадо или ланолиновое), которые дополнительно питают кожу. Его преимущество состоит в том, что сухая кожа не теряет после мытья влагу, а приобретает ее. Она не только мягко очищается, но и подпитывается различными полезными веществами. Для чувствительной кожи хорошо использовать молочко с календулой или просвирником. Эти растения обладают успокаивающим, расслабляющим и смягчающим действием.

Для сухой, шершавой или шелушащейся кожи лучше всего использовать очищающие масла. Высокое содержание жировой составляющей позволяет удалить кожное сало, грязь и макияж особенно мягким способом и без отшелушивающего эффекта. Даже самая сухая кожа после такой процедуры станет как будто пропитанной кремом.

Для зрелой (чаще всего достаточно сухой) кожи хорошо подойдет мягкое, питательное очищающее молочко. Лучше всего использовать специальное средство для этой возрастной категории.

Для нормальной кожи достаточно очищения с помощью мыла. Обычное мыло состоит преимущественно из жиров и щелочи, а также питательных, ароматических и красящих

веществ. Их значение pH выше 7. Они имеют слабощелочную реакцию и при мытье разрушают природную кислую мантию кожи на несколько часов. Однако это не страшно. Нормальная, здоровая кожа быстро и самостоятельно восстанавливает среду. Избегать мыла следует лишь тем, у кого кожа сухая или чувствительная. Осторожно пользоваться мылом должны также люди с воспаленной кожей.

Если вы пользуетесь растворимыми в воде препаратами, тщательно удаляйте их с кожи. Они могут закупорить поры и даже вызвать появление постоянно раздраженных участков. Лучше всего сначала смыть пену, а после этого 8-10 раз, набирая в ладони воду, споласкивать ею лицо. Если во время этой процедуры вы будете постепенно охлаждать воду, то лишь улучшите кровообращение. Однако при склонности кровеносных сосудов к расширению лучше отказаться от раздражения кожи холодной водой. Вообще для тех, кто страдает расширением кровеносных сосудов на поверхности кожи, показана только теплая вода; нужно особенно остерегаться горячей воды или контрастных температур.

Удалять многослойный макияж лучше всего с помощью очищающего молочка. Большое количество такого средства нанесите на кожу и снимите поверхностное загрязнение сухой косметической салфеткой. Затем умойтесь водой. Некоторые женщины очищают кожу возле глаз только детскими маслами, нанесенными на ватку. Этого вполне достаточно, особенно если кожа не слишком чувствительна и масло ее не раздражает.

Для удаления стойкой помады вам будет недостаточно пенящихся очищающих средств (геля, мыла или жидкого крема), понадобится либо масло (очищающее или просто детское), либо специальное средство для удаления такой помады. Оно имеет очищающую и питательную составляющие. Перед применением его нужно взболтать, чтобы они соединились. Затем средством пропитывают ватный тампон с жидким кремом и на 5 секунд прижимают к губам. Легкими движениями с губ снимают помаду и ополаскивают водой.

Средства, содержащие очищающие масла, косметологи рекомендуют смывать водой и мылом. Это не повредит даже очень сухой коже – ее защитит оставшаяся на поверхности жирная пленка.

Очищающие средства не должны оставаться на коже дольше 20 секунд. За это время они успевают эффективно на нее воздействовать. Более длительное применение лишь высушивает кожу и вредит ей. Применяя очищающие средства, точно придерживайтесь указания по дозировке. При использовании очищающего молочка в большинстве случаев достаточно одной чайной ложки, жидкого крема – порции величиной с горошину. Большее количество средств не только неэкономно, но и вредно для кожи.

Очищать кожу можно и фирменной косметикой, и народными средствами.

Настой из травы маргаритки и фиалки трехцветной хорошо очищает кожу, устраняет шелушение, угри и кожную сыпь. Это средство можно применять для умывания. 1 ч. ложку травы маргаритки и фиалки залить 1 л воды комнатной температуры, дать настояться 8-10 часов (на ночь). После этого процедить.

Одним из самых действенных очищающих средств для лица являются маски на основе косметической глины. Для жирной и проблемной кожи хорошо подойдет белая, голубая и зеленая глина; для комбинированной (смешанной) и нормальной – розовая глина; для сухой и чувствительной – красная глина, а для стареющей, увядающей – желтая. Самый простой рецепт очищающей маски из глины – развести ее порошок небольшим количеством чистой прохладной воды, чтобы получилась однородная масса средней

густоты без комочков. Держать такую маску на лице необходимо 10–12 минут, после чего тщательно смыть и затем смазать кожу увлажняющим кремом.

Все это касается ежедневного обязательного очищения кожи лица. Раз или два в неделю я рекомендую делать пилинги. Однако они подходят только для здоровой кожи. При любых кожных заболеваниях, даже прыщиках, применять абразивы не следует, это может привести к сильному раздражению или инфекции. В этом случае используйте для домашнего пилинга легкие пенящиеся кремы и гели – их действие более мягкое.

Пилинг является древнейшей косметологической процедурой. Сотни лет назад он был достаточно болезненным – использовались едкие щелочи, огонь и кипяток. А в современном виде пилинг появился лишь в XIX веке, когда немецкий дерматолог Унна создал и опубликовал методику очищения кожи фенолом, резорцинолом и салициловой кислотой. С той поры пилинг стал одной из важнейших отраслей косметологии.

Домашний пилинг должен учитывать тип вашей кожи. Для жирной его можно применять еженедельно, для более тонкой сухой – лучше раз в две недели. Помните, что сухая кожа негативно реагирует на часто встречающиеся в пилингах частички скорлупы орехов или косточек: они слишком острые для такой кожи. В этом случае используйте домашний пилинг на кремовой основе, куда в качестве очищающего и отшелушивающего средства включен воск.

Размолот горсть отрубей или геркулеса, смешайте массу с водой до образования кашицы и нанесите состав на лицо, при этом слегка как бы протирая лоб, нос, щеки и подбородок, после чего смойте водой комнатной температуры. Эту процедуру советую делать курсом – ежедневно на ночь в течение 2 недель.

Очень хороши в домашних условиях пилинги из кофейной гущи. Нанесите гущу на чистую увлажненную кожу, дайте ей немного подсохнуть. Снимайте кофейный пилинг круговыми массирующими движениями, после чего сполосните кожу сначала теплой, потом холодной водой.

Можно сделать дома и глиняный пилинг. Глина используется в чистом виде: она сама обладает абсорбирующими очистительными свойствами. Некоторые женщины, стремясь сделать такой пилинг более глубоким, добавляют в глину природные абразивы, например размолотую в кофемолке яичную скорлупу. Делать его можно один раз в неделю.

Для медового пилинга возьмите в равных пропорциях (по 1 ст. ложке) натуральный мед, яичный желток, соду и молотые овсяные хлопья. Если у вас особо чувствительная кожа, то соду исключите. Тщательно перемешайте все ингредиенты до образования однородной массы. Нанесите на предварительно очищенную кожу ровным слоем и держите от 2 до 15 минут (в зависимости от индивидуальных особенностей кожи), а затем аккуратно смойте.

Виноградный скраб подойдет для сухой и чувствительной кожи. Мякоть 5–6 ягод винограда смешайте с молотыми овсяными хлопьями и оставьте на 2–3 минуты для набухания. Нанесите скраб на кожу, помассируйте лицо в течение 5–10 минут и сполосните прохладной водой.

Избавиться от сильного шелушения помогает скраб из 2–3 ст. ложек подогретого растительного масла, смешанного с мелко размолотой овсянкой. Круговыми движениями его надо нанести на кожу, 2–3 минуты помассировать лицо, а затем смыть теплой водой.

Воспаленную кожу подлечит травяной скраб. Возьмите 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ч. ложку ромашки или лаванды. К полученной смеси добавьте 6 капель лавандового масла. При использовании смесь разбавляют водой и размешивают до образования пасты.

Для нормальной кожи подойдет апельсиновый скраб. Столовую ложку высушенной и измельченной апельсиновой цедры смешайте с чайной ложкой молотого миндаля и добавьте немного теплой воды до кашеобразного состояния. Нанесите эту смесь на кожу, энергично помассируйте лицо в течение 3 минут и смойте теплой водой.

Омолаживающим эффектом обладает смесь из 3 ст. ложек овсяной муки с 1 ст. ложкой овсяных отрубей и таким же количеством молотых орехов миндаля. Добавьте столовую ложку пшеничной муки и поместите скраб в полотняный мешочек. Перед использованием намочите смесь теплой водой и мягко помассируйте кожу в течение 15–20 минут.

Домашние пилинги следует делать осторожно. Сначала обработайте небольшой участок кожи, и если все в порядке, можете использовать средство постоянно.

Химический пилинг лица – альтернатива пластической хирургии. Пилинг способствует быстрой регенерации кожи – она выглядит помолодевшей, здоровой и свежей. Исчезают мелкие морщинки, коже возвращаются тонус и эластичность. Эту химическую процедуру делают для омоложения, удаления морщин, выравнивания рельефа кожи (пор, рубчиков, пятен после угревой болезни), профилактики и коррекции генетического старения, предупреждения последствий фотостарения, удаления пигментных пятен.

Этот вид пилинга нельзя делать при различных заболеваниях в стадии обострения (угревая болезнь, псориаз, нейродермит, герпес), нарушениях целостности кожи в зоне лечения, беременности и лактации.

//-- Массаж --//

Массаж можно делать и в салоне у специалиста, и дома, самостоятельно. Перед процедурой кожа очищается без использования скраба и пилинга, глубоко увлажняется и питается кремом. Массаж начинают с легких поглаживаний кожи от середины лица к краям и вверх. Ни в коем случае нельзя растягивать кожу (особенно в области вокруг глаз). Веки массируют легкими постукивающими движениями. Все движения выполняются по массажным линиям – линиям наименьшего растяжения кожи:

- от середины лба к височным впадинам;
- от стенки носа к верхним завиткам ушных раковин;
- от углов рта к середине ушных раковин;
- от середины подбородка к мочкам ушных раковин.

Движения рук должны быть синхронными, легкими, скользящими, но не растягивающими кожу. Это одно из главных требований.

Массаж состоит из четырех основных приемов:

- поглаживание;
- растирание;
- поколачивание;
- плотное прижимание.

При поглаживании движения должны быть пластичными, мягкими, легкими, слегка прижимающими, они действуют успокаивающе, снимают напряжение. Растирание и поколачивание оказывают более глубокое воздействие: улучшают процессы тканевого обмена и питания, повышают мышечный тонус. Плотное прижимание активизирует кровообращение, повышает мышечный тонус и упругость кожи.

После окончания самомассажа лицо необходимо очистить, тщательно промокнув бумажными салфетками. Его рекомендуется делать с 25 лет.

Массаж может продолжаться с 10 минут до получаса. Как правило, он повторяется каждые

3-4 дня в течение месяца – это дает максимальный эффект. После массажа кожу необходимо обработать тоником и антивозрастным кремом.

Так называемый механический массаж проводится только в салоне с применением различных аппаратов, которые работают, используя полезную силу тока или ультразвук. Такой массаж действует на самые глубокие слои кожи и разглаживает значительные морщины. Если нет противопоказаний, курс проводят самое большее 2 раза в год.

Для массажа можно использовать щетку. Купите щетку из натурального волоса или мочалку из люфы. Они не должны быть ни чересчур жесткими, ни чересчур мягкими. Массируйте свое тело поглаживающими движениями. Начните со ступней, затем обработайте ноги и туловище, живот и ягодицы. Массируйте руки, начиная с ладоней и заканчивая плечами. Если у вас щетка с длинной ручкой, помассируйте спину. В последнюю очередь воздействуйте на грудь и шею.

Помимо того что такая процедура поднимает настроение, она обладает огромным оздоровительным эффектом. Сухой массаж способствует выведению токсинов лимфатической системой. Через пару недель вы заметите, что кожа стала более гладкой и повреждения на ней исчезли.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Человечество придумало множество способов омоложения. Некоторые из них универсальны, другие подходят не всем. Вода – тот самый источник молодости, пить из которого может каждый. Но мы подчас ищем экзотику, стараемся раздобыть какой-то особый тайный рецепт, который изменит нас внешне и внутренне. Между тем обыкновенная вода способна творить чудеса. Однако только в том случае, если мы правильно ее используем. Напомню вам эти правила.

1. Ешьте продукты, наполненные водой! Старайтесь употреблять в пищу больше свежих фруктов, овощей, цельнозерновых культур и орехов. Пожилым людям следует ограничить себя в мясе (лучше готовить его на пару). Постарайтесь снизить потребление сахара и соли.

2. Сидячий образ жизни порождает массу недугов, уже не говоря о том, что приводит к дистрофии мышц и, как следствие, – к обезвоживанию клеток. Даже небольшая физическая активность вернет мышцам тонус и избавит от болей и недомоганий.

3. Учитесь справляться со стрессом и жизненными неурядицами. Не зацикливайтесь на проблемах и неприятностях, начинайте день с позитивного настроения. Не забывайте поддерживать контакты с друзьями!

4. Позволяйте себе маленькие радости – делайте себе подарки, когда достигнете какой-то цели. Ожидание вознаграждения – неплохая мотивация.

5. Тренируйте мозг и память, чтобы, дожив до 100 лет, не мучиться старческими болезнями и продолжать наслаждаться жизнью.

В журнале «Всегда женщина» я подсмотрела забавную статистику, которая, на мой

взгляд, очень верна.

Факторы, укорачивающие жизнь.

- Проживание рядом с оживленной автострадой – минус 2,5 года.
- Постоянное курение – минус 10 лет.
- Хронический алкоголизм – минус 10 лет.
- Ожирение – минус 9 лет.
- Лишний вес (без ожирения) – минус 3 года.
- Сильный стресс (потеря близкого человека) – минус 1 год.

Факторы, увеличивающие продолжительность жизни.

- Счастливый брак – плюс 5 лет.
- Наличие домашнего животного – плюс 4 года.
- Полноценный сон – плюс 5 лет.
- Регулярный секс – плюс 7 лет.
- Проживание в высокогорной местности – плюс 12 лет.
- Оптимистическое отношение к жизни – плюс 7,5 года.

Выводы делайте сами! Желаю вам не стареть, отлично себя чувствовать и всегда находиться в приподнятом настроении!

Автор: Людмила Рудницкая

Издательство: Питер

ISBN: 978-5-459-01008-4

Год: 2011

Страниц: 208