

Способов

хорошего
самочувствия

Люси Келли



Люси Келли

9 способов хорошего самочувствия

«Неоглори»

2007

Келли Л.

9 способов хорошего самочувствия / Л. Келли — «Неоглори»,
2007

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

© Келли Л., 2007

© Неоглори, 2007

Содержание

1. Главный виновник старения, или как бороться со стрессом	5
Обвиняется... Стресс!	5
2. Скажите «нет» усталости и бессонице	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Люси Келли

9 способов хорошего самочувствия

1. Главный виновник старения, или как бороться со стрессом

Обвиняется... Стресс!

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

Следовать принципу «жизнь или смерть» можно лишь тогда, когда вашей жизни действительно угрожает опасность. Но если гормоны стресса снова и снова выбрасываются в кровь в течение обычного дня, когда на вас накричал начальник, сын опять получил двойку, а муж вернулся с работы навеселе, они вносят в ваш организм хаос. В конце концов вам ведь не нужно драться не на жизнь, а на смерть ни с мужем, ни с сыном, ни с начальником.

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

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

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

Как это происходит с точки зрения физиологии? Выбрасываемые в кровь гормоны заставляют организм «вздрагнуть», забирают из его резервов жиры и «быстрогорящую» глюкозу для выработки энергии, повышают ритм работы сердца и тонус мышц, переносят кровь от менее важных в данный момент участков и органов (кожи, желудка и почек) к мозгу, сердцу и мышцам.

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

торам и открывать клетки подобно ключу, стимулируя, таким образом, дальнейшее накопление жира в этом месте.

Как же работает этот механизм?

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

Стресс не только усиливает аппетит, но и способствует выделению большого количества инсулина, который увеличивает запас жира и повышает чувствительность организма к липопротеиновой липазе – ферменту, вырабатывающему жир. Более того, недавние исследования показали, что некоторые женщины в состоянии стресса начинают есть больше жирной пищи.

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

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

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

Более того, ущерб, наносимый стрессом вашей иммунной системе, может даже замедлить заживление обыкновенных царапин и порезов.

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

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

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

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

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

Способы борьбы со стрессом

Сосредоточьтесь на одной проблеме, а не на нескольких сразу. Женщины переживают больше и чаще мужчин. Психологи обнаружили, что это происходит потому, что мы склонны

беспокоиться более глобально. Мужчина обычно сокрушается по поводу чего-нибудь актуального, например, о повышении по службе своего конкурента, а не его. А женщина вечно тревожится абстрактно о работе «вообще», о благополучии каждого члена семейства. Старайтесь сосредоточиться на реальных, текущих вопросах и отмечать воображаемые поводы для беспокойства, а также те, на которые вы повлиять не в состоянии. Тогда вы автоматически снизите уровень своего стрессового перенапряжения.

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

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

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

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

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

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

Огромное количество стрессов возникает на почве несбывшихся ожиданий. Они уместны, когда вы можете полностью контролировать ситуацию. Но нельзя всерьез ожидать, что вы получите ту вакансию, ради которой только что прошли собеседование. Можно надеяться, что работодатель наймет именно вас. Думайте: «Я надеюсь» вместо «Я ожидаю» – и вы намного ослабите стресс.

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

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

Побудьте наедине с собой. Когда у вас выдался не самый лучший денек, выкроите 10–15 минут, чтобы побыть наедине с собой и внутренне возродиться. Выключите сотовый. Найдите спокойное место: уютную кафешку, уголок в парке или возле водоема, уединитесь в ванной и

т. д. На несколько минут выбросите из головы все свои дела и обязательства. Делайте то, что помогает вам расслабиться: медитируйте, читайте книжку, пойте. Это очень нужно – найти определенное время, пусть даже считанные минуты, на создание ощущения внутреннего мира и покоя. Важна не продолжительность таких психологических передышек, а их регулярность.

Переключитесь на хорошие события, произошедшие за день.

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

И последний совет. Не позволяйте перегружать себя чужим негативом.

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

2. Скажите «нет» усталости и бессоннице

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

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

Еда как лекарство от бессонницы

Когда вы мало спите, организм начинает вырабатывать чрезмерное количество кортизола – гормона, который обычно «сопровождает» стресс. Если же вы высыпаетесь, уровень кортизола достигает своего максимума примерно в 5–6 часов утра, а затем медленно снижается в течение дня. Вот почему вечером, готовясь ко сну, вы обычно чувствуете себя расслабленной и сонной.

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

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

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

«Заряд бодрости в кофеине»

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

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

Сон и гормоны

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

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

Что такое «сонный долг»?

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

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

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

Следующие советы помогут вам бороться с бессонницей.

Как бороться с бессонницей

Если вы не можете заснуть

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

Советы

- Дайте себе возможность отдохнуть. Возвращайтесь с работы не менее чем за 3 часа до того, как лечь спать.
- Перед сном примите теплую, расслабляющую ванну. Небольшое повышение температуры тела «запустит» биологические механизмы охлаждения, которые сделают сон глубоким.

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

- Старайтесь перед сном не читать и не смотреть телевизор.
- Снять стресс и расслабиться перед сном помогут монотонные занятия: вяжите, раскладывайте пасьянс. Но только не делайте этого лежа в постели!
- Помогает заснуть и правильный ужин. В молочных продуктах, рыбе, птице, семечках тыквы и подсолнуха содержится триптофан – аминокислота, которая вызывает сонливость. Стакан молока с медом – лучшее снотворное.
- Не стоит много есть менее чем за 3 часа до сна. Вы можете не заснуть из-за тяжести в животе или изжоги.

Если вы просыпаетесь среди ночи

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

Советы

- Снять боль от менструальных спазмов можно не только с помощью анальгетиков. Попробуйте приложить к низу живота грелку с горячей водой.
- После ужина ограничьте своей питьевой режим, чтобы не прерывать сон желанием сходить в туалет.
- Исключите спиртное. Алкоголь только поначалу оказывает снотворное действие, но позже вызывает обратную реакцию, заставляя просыпаться среди ночи.
- Часто беременность вызывает бессонницу. В последнем триместре, когда малыш уже ворочается и мешает вашему нормальному сну, поддерживайте живот подушками.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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