

# Устоим перед простудой!

**Наступила осень и принесла с собой дожди и холодный ветер. А значит, нас ожидают слякоть и промокшие ноги. Мы предлагаем несколько способов, которые помогут нам не поддаваться простуде.**

Прежде всего, необходимо правильно питаться. Диета не окажет быстрого результата, но может помочь в укреплении иммунитета. Старайтесь уменьшить количества жиров и алкоголя, но увеличьте употребление цельнозерновых продуктов, овощей, фруктов, легко усваиваемых белков и незаменимых жирных кислот. Замените молоко и молочные продукты соками и фруктами. При появлении симптомов болезни сократите количество мясных блюд, так как в остром периоде не рекомендуется создавать чрезмерную нагрузку на пищеварительную систему.

Врачи советуют употреблять больше продуктов, содержащих антиоксиданты, в том числе витамин С. Он усиливает иммунные реакции и выработку антител. Витамин С содержится в цитрусовых и квашеной капусте. В первые дни заболевания пейте большое количество жидкости, чтобы усилить диурез и выведение токсинов из организма. По-

дойдут чай, фруктовые и овощные соки. Лимонный сок разбавляйте медом и употребляйте несколько раз в день.

Некоторые исследования подтвердили эффективность леденцов с цинком в деле устранения симптомов простуды. Такое действие цинка связывают с его возможным подавлением размножения вирусов.

Для предупреждения простуды и укрепления иммунитета используйте настои и отвары лекарственных трав: эхинацеи, ромашки, цветков бузины, мяты перечной, плодов шиповника, тысячелистника обыкновенного, имбиря и других. К примеру, эхинацея укрепляет слизистые защитные барьеры в полости носа, рта и горла. Она очищает кровь и лимфатическую жидкость, улучшает циркуляцию антител.

С точки зрения традиционной китайской медицины, цель лечения простуды – в достижении непрерывного потока энергии ци и гармонии энергий инь (женской)

и ян (мужской). Можно помочь организму справиться с простудой, используя акупунктуру (нажатие пальцами в биологически активных точках). При головной боли и лихорадке полезен точечный массаж в точках LI11 («пруд Крукед») и GB20 («ворота сознания»).

Чтобы найти точку LI11, согните правый локоть. Начало складки на внешней поверхности в области локтя и будет точкой LI11. Чтобы найти точку GB20, положите обе руки за голову, поместите пальцы на основание черепа, по обе стороны от боковых отростков позвонков. Массируйте эти точки в течение одной-двух минут.

Не стоит бояться повышения температуры, так как она играет защитную роль и наделяет наш организм преимуществами в противостоянии вирусам. При простудных заболеваниях выраженность температурной реакции, как правило, соответствует активности защитных процессов. В настоящее время врачи не рекомендуют сбивать температуру, если она не выше 38,5° С.

Будьте здоровы!

Кирилл БЕЛАН



Осень заставляет нас подумать о том, что нужно сделать, чтобы не простудиться

ФОТО: BAM PRODUCTIONS/GETTY IMAGES

## ИССЛЕДОВАНИЯ

### Работники офисов устают быстрее

**Неутешительные новости для работников офисов с открытой планировкой: оказывается условия работы в офисах «опенспейс» не только не эффективны и снижают продуктивность труда, но и ухудшают самочувствие сотрудников.**

Совместное исследование британских и американских исследователей доказало, что работа в офисах «опенспейс» осложняется постоянным шумом и посторонней суетой, что может понизить эффективность работы на 15%, а также существенно ухудшить самочувствие сотрудников.

Напомним, что офисы с открытой планировкой («опенспейс») были изобретены в 50-х годах прошлого века с целью облегчить взаимодействие сотрудников и повысить производительность их труда. Но, по мнению ученых, рабочая атмосфера в них далека от совершенства. В таких офисах человек пребывает в излишнем напряжении, что приводит к дополнительной нагрузке.

«Вы сосредоточены на работе, а где-то рядом трезвонит телефон. Вы теряете концентрацию. Вы стараетесь не обращать на это внимания, но головной мозг устроен так, что легко чувствует отвлекающие факторы», – считает автор исследований доктор Джек Льюис.

Кроме того, в таких офисах часто запрещается размещать на рабочем столе личные вещи, например фотографии близких, безделушки или цветы. Психолог Крейг Найт из Экстерского университета считает: «Если бы работникам разрешали украшать свои рабочие места личными вещами, это улучшило бы их самочувствие на 32%, а эффективность труда – на 15%».



Работа в офисах с открытой планировкой способствует быстрому утомлению

Такая «домашняя» обстановка создает комфортные условия и способствует психологической разгрузке, что улучшает концентрацию. Эксперименты, поставленные на лабораторных животных профессором Фредом Гейджем, подтвердили это. Мозг мышей, находившихся в пустых клетках, через месяц уменьшился на 15% по сравнению с мозгом животных, обитавших в более благоприятной среде. У последних, кстати, наблюдалось увеличение сети кровеносных сосудов и развитие нейронов.

Поэтому смело берите любимые вами безделушки и несите их в офис. А если ваш шеф сделает вам замечание, покажите ему эту статью.

Филипп ИОФФЕ

## ОТКРЫТИЯ

### Грязные деньги

**Доллары, евро, рубли, юани и другие бумажные купюры ежедневно проходят через миллионы рук, кошельков и карманов, что становится причиной их загрязнения. Но никто не ожидал обнаружить на купюрах, кроме обычной грязи, потенциально токсичное вещество бисфенол А.**

Производители используют бисфенол в поликарбонатной пластмассе, которая применяется в производстве пластиковых бутылок, контейнеров, спортивного инвентаря и бытовой электроники. Многочисленные исследования подтвердили, что бисфенол нарушает гормональный статус, имитируя действие женского полового гормона эстрогена. Это приводит к различным проблемам со здоровьем.

Ранее бисфенол уже был обнаружен на американских купюрах, и только недавно экологи решили проверить и другую мировую наличность на загрязнение. Ученые провели анализ 156 купюр из 21 страны мира, и все они содержали бисфенол. Наиболее высокий уровень его содержания был зафиксирован на денежных купюрах Бразилии, Чехии и Австралии, а наиболее низкий – на валютах Филиппин, Таиланда и Вьетнама.

Бисфенол содержится и в домашней пыли, однако на купюрах его гораздо больше. При этом суммарная доза загрязнения бисфенолом, которую можно получить от бумажных денег, на порядок ниже, чем доза от домашней пыли. Эту особенность ученые объясняют длительностью потенциального контакта.

Наиболее вероятной причиной появления бисфенола в валюте является термобумага, которая используется в кассовых аппаратах, полагают ученые. Они считают, что чек, который мы часто кладем в кошелек рядом с купюрами, может загрязнять бисфенолом деньги.



Никто не ожидал обнаружить на купюрах помимо обычной грязи потенциально токсичное вещество бисфенол А

Но все-таки ученые успокаивают: обнаруженная концентрация бисфенола не является большой проблемой и не представляет серьезной опасности для здоровья. Достаточно чаще мыть руки после соприкосновения с деньгами и чеками.

Филипп ИОФФЕ

### О деньгах

Деньги – не только источник бактерий и микробов, но и источник негативной энергии  
с сайта [fin-i.com](http://fin-i.com)