Так хочется спать по утрам

ВОЗ признал XXI век веком депрессий. Депрессия, Новый год, часовые пояса. Существует ли связь между этими понятиями? Ученые-медики и общественники обсудили проблемы темного времени суток и другие стрессогенные факторы, воздействующие на человека.

ФОТО: BASHVEST.RU

Люди жалуются на сонливое состояние, виня в этом погоду и отмену перехода на зимнее время

Погодные аномалии нынешнего года, отсутствие снега во многих регионах России даже на Новый год, плюсовые температуры за 60-й параллелью, ураганные ветры – причина плохого самочувствия для многих людей. Они жалуются на сонливое состояние, дневную апатию, виня в этом не только погоду, но и отмену перехода России на зимнее время в этом году.

Вредное времяисчисление

Петербургский комитет «За восстановление в России жизни по поясному времени» уже 15 лет ведет активную научно-исследовательскую деятельность и утверждает, что «в России выбран самый вредный вариант исчисления времени».

Комитет пришел к выводу, что существовавшее до нынешнего года «семимесячное «летнее время» превратилось в круглогодичное..., а с учетом «декретного часа» сдвиг стрелок часов относительно поясного времени составил уже два часа». Это ведет к преждевременному (до восхода солнца) пробуждению, а хроническое недосыпание вызывает накапливающуюся усталость у людей и возрастание заболеваний. Из-за резкого ухудшения здоровья детей возрастет их агрессивность, нежелание учиться и пропадет интерес к жизни. «Двойное декретное время» выгодно властям, которым легче будет управлять более послушным, «безмолвным» народом», – делает выводы Комитет.

СПб комитет считает, что этот Закон должен быть отменен как противоречащий здравому смыслу и науке. «Безвредной для здоровья является жизнь в согласии с Природой по времени», – уверен член комитета Н. Артемьев.

По мнению ученых

Смену времени, погодные аномалии и… новогодние праздники президент Ассоциации терапевтов Петербурга Владимир Симаненков назвал депрессогенными факторами. Они могут приводить человека к плохому настроению, стрессу и обострению таких серьезных заболеваний, как стенокардия и гипертония, «которые становятся неуправляемыми».

Профессор считает, что принятие президентом РФ решения об отмене перехода России на зимнее время не подкреплено исследованиями и может быть ошибочным. Он напоминает, что «человек погружен в биоритмы: солнечные, лунные, сердечные». Человек – малая частица Космоса и полностью зависит от них. Отсутствие нынешнего перехода на зимнее время, при действии на территории России (с 1930 г.) декретного, а не реального времени, приводит к тому, что «человек просыпается в темноте и фактически весь день проводит в темноте». Это является, в свою очередь, причиной сбоя биоритмов, ведущего к смене эмоционального состояния и расстройствам в работе организма. Искусственный свет, широко используемый человеком в это время, не заменяет естественный, так как они не совпадают по спектру.

Однако профессор отметил, что научных данных о влиянии изменения времени на зимнее или летнее, нет, но «много спекуляций об ужастиках». Врач считает, что «не следует драматизировать ситуацию» и подкрепляет свой вывод данными о том, что «только 10% населения очень чувствительны и зависимы от перемены времени».

Гораздо большим злом профессор считает Новый год, когда мы «ночь проводим без сна, употребляем алкоголь и банкетную пищу». Он называет и это «ритмическим прыжком, после которого наступает нижняя фаза ритма — плохое настроение».

Профессор, главный специалист комитета по здравоохранению Петербурга Ольга Кузнецова дает профессиональные советы для поддержания хорошего настроения, а значит и здоровья в Новом 2012 году. Она считает, что значительно улучшить состояние помогут черный шоколад, баклажаны, творог, бананы и лесные орехи. Они ответственны за повышение в организме серотонина – «гормона радости». На обед предпочтительна индейка, а день лучше завершить молоком. Не ново, но нейрофизиологи доказали, что регулярное употребление этих продуктов и физическая активность, хотя бы ходьба, ведут к повышению выработки гормона радости.

Татьяна ПЕТРОВА

Подъем по лестнице имеет смысл

У тех, кто задумывался о преимуществах лестниц перед лифтами, теперь есть еще один стимул. Оказывается, подъем по лестнице на несколько этажей не только приносит пользу для здоровья, но и экономит время.

ФОТО: PAUL HESLEY/GETTY IMAGES

Врачи рекомендуют использовать любые способы для активности в повседневной жизни. (Лестница в музее в Ватикане)

С тех пор как Элиша Грейвс Отис придумал лифт таким, каким мы его знаем сейчас, у нас появилась возможность строить небоскребы. Но с другой стороны, это добавило нам лишний повод для оправдания лени. Хитроумные устройства облегчают нам жизнь, но снижение физической активности приводит к болезням цивилизации.

Но еще не все потеряно. Врачи из одной канадской больницы обнаружили, что использование лестниц вместо лифта экономит время (на ожидание лифта ежедневно тратится примерно 15-20 минут).

Конечно, речь идет о трех-, четырехэтажных зданиях, к которым относится большинство строений, а не об «Эмпайр-стейт-билдинг». На подъем в последнем, вероятно, может уйти целый рабочий день. Хотя все определяется физической формой, и нет предела совершенству.

Если вы освоите вашу лестницу на работе, можете испытать свои силы на Останкинской телебашне. Ради шутки напомню, что рекорд забегов в ней на высоту 337 м составляет 11 минут 55 секунд.

Врачи рекомендуют использовать любые способы для активности в повседневной жизни. Даже парковка машины дальше от работы имеет свои плюсы. Тем более, если мы говорим о подъемах по лестнице.

В более ранних исследованиях было обнаружено, что постоянное использование лестницы работниками в течение 12 недель привело к уменьшению объема талии и закономерному снижению доли жира, артериального давления и уровня «плохого» холестерина. Правда, в этом исследовании люди поднимались по лестнице примерно 20 раз в день.

Возможно, не у всех есть такая необходимость в повседневной жизни. Поэтому можно подумать о других альтернативах. Как бы там ни было, не стоит идти на поводу у лени, и это благотворно отразится на физической форме и здоровье сердечно-сосудистой системы.

Кирилл БЕЛАН

СОВЕТЫ ЗВЕЗД

Как быстро обрести форму после праздников

Всякий раз, глядя на голливудских красавиц, мы задаемся вопросом: каким образом им удается сохранять столь изящные формы?

ФОТО: JENANISTON.NET

Дженнифер Энистон

Гвинет Пэлтроу и Кортни Лав советуют включить в ежедневный рацион зеленый чай, так как он содержит антиоксиданты, пополняет жидкость в организме, улучшает обмен веществ, а также снижает аппетит.

Дженнифер Лопес для того, чтобы вернуть себя в надлежащую форму, садится на рыбно-овощную диету, во время которой еще принимает витаминный комплекс, содержащий Омега-3 кислоты.

Дженнифер Энистон, в свою очередь, утверждает, что лучший способ обрести хорошую физическую форму и душевное равновесие – это занятия будоконом, – одним из видов восточного фитнеса. Это сочетание йоги, восточных единоборств и медитации, которое при этом не требует никакой специальной подготовки.

Келли Осборн считает: для того чтобы похудеть, необходимо полностью отказаться от спиртного. Актриса убедилась в этом на собственном опыте. И это неудивительно, ведь алкоголь содержит в себе большое количество калорий – особенно крепкие напитки.

Ева Лонгория ежедневно выпивает около трех литров жидкости в день, что помогает ей поддерживать мышечный тонус и избавляться от токсинов. Сюда, кроме обычной воды, могут входить различные соки, зеленый чай, морсы и травяные отвары.

Марина МАНУКЬЯНЦ