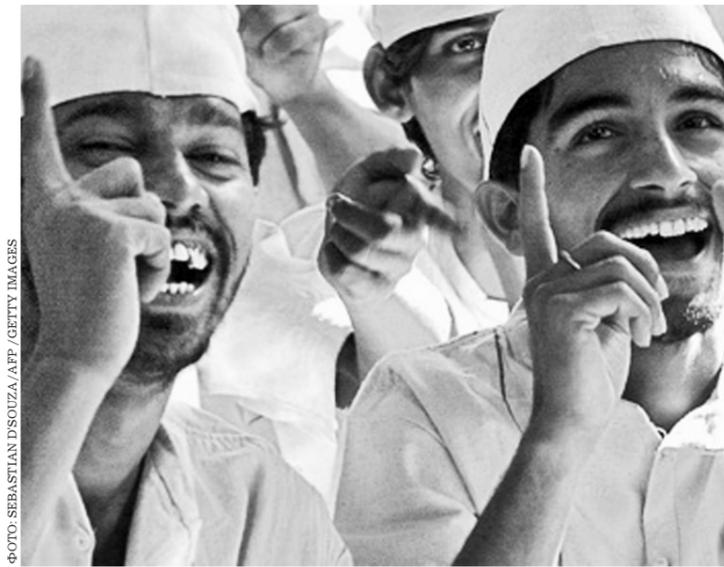


Исцеляющая сила смеха

В этом беспокойном мире сегодня нам как никогда нужно больше смеяться. Как заметил американский актёр Алан Алда, «когда люди смеются, они обычно не убивают друг друга». А от смеха, как известно из истории, ещё никто не умер.



Заключенные тюрьмы Bombay's Arthur Road смеются во время курса обучения доктором Мадан Катариля

В телевизионном интервью пограничника, вернувшегося домой после патрулирования границы, спросили: «Что вы, в первую очередь, делаете, вернувшись домой после столь долгого отсутствия?» «Занимаюсь любовью с женой», — ответил он.

Интервьюер смутился: «Я понимаю, долгое время вы были далеко... Но что же делаете потом?» Молодой человек ответил: «Я занимаюсь любовью с женой ещё раз».

«Да, ну а потом-то что вы делаете?», — разочарованно продолжает интервьюер. «А, я снимаю лыжи».

Я надеюсь, что эта шутка позволит кому-то из вас рассмеяться, поскольку исследования подтверждают: хороший смех является одним из лучших методов лечения.

Доктор Робин Данбар, психолог-эволюционист Оксфордского университета, говорит, что животные в брачных играх для налаживания

отношений поглаживают и избавляют друг друга от блох. К счастью, у людей нет необходимости избавлять друг друга от блох, но Данбар утверждает, что наши шутки являются «ухаживанием на расстоянии». Он добавляет, что искренний смех также повышает количество эндорфинов, морфиноподобных веществ, способствующих уменьшению боли.

Чтобы доказать свою точку зрения, он показал участникам исследования несколько различных видео, часть которых были смешными. Он надел исследуемым манжеты для измерения артериального давления, чтобы проверить их болевой порог, и доказал, что забавные и смешные сцены могут снизить степень болевой чувствительности.

Много лет назад у Нормана Казинса, бывшего редактора Saturday Review Magazine, после стрессовой поездки в Европу развилось заболевание, деформи-

рующее суставы. Врачи рассказали ему, какое мрачное будущее его ожидает.

Казинс решил проверить, может ли смех повлиять на ход болезни. День за днем он смотрел старые фильмы-комиксы Лорела и Харди. Он обнаружил, что после 10 минут смеха он в течение двух часов мог спать без боли.

Лечащие врачи Казинса из Калифорнийского университета были настолько поражены его восстановлением, что попросили читать лекции студентам-медикам. Он назвал их «мышечные преимущества внутреннего бега трусцой без необходимости выходить на улицу».

Хороший смех вызывает сокращения мышц брюшной стенки, обеспечивающие хорошую разминку для брюшной полости и грудных мышц. После смеха снижается частота сердечного ритма и артериальное давление. Этот успокаивающий эффект длится в течение 45 минут. Искренний смех также производит оксид азота, который расслабляет артерии и снижает кровяное давление.

Смех не может вылечить все заболевания: если у вас диабет I типа, то вам всё равно будет необходим инсулин, однако в любом возрасте смех помогает облегчить эмоциональные страдания. В годы Гражданской войны в США Аврам Линкольн как-то заметил: «Я бы умер от того страшного напряжения, в котором нахожусь днём и ночью, если бы не смеялся».

Вот ещё одна попытка улучшить здоровье.

Врач говорит своему пациенту: — У вас прекрасное здоровье, вы проживёте до 80 лет.

— Но, доктор, мне уже 80!

— Ну, а я что вам говорил?

Гиффорд ДЖОНС

ПОЛЕЗНОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ПРИСЕДАНИЕ «ПЛИЕ»

Многие хотели бы восстановить тонус и укрепить мышцы ног. Приседания — упражнение, которое выдержало испытание временем и гарантирует позитивные результаты для нижней половины тела.

Приседания являются непростым упражнением, так как в нём участвуют несколько суставов. Угол в коленном суставе между лодыжкой и бедром всегда меняется, поэтому в приседании задействован широкий спектр мышечных групп.

В повседневной жизни мы приседаем гораздо чаще, чем многие полагают, поэтому способность нормально приседать на корточках для нас немаловажна.

Приседание «плие» значительно отличается от обычного приседания, и уделяет несколько больше внимания внутренней и внешней стороне бедер.

Выполнение

Начните с положения «пятки вместе», ступни развёрнуты. В идеале ноги должны быть развёрнуты так, чтобы колени «смотрели» в том же направлении, что и носки стоп.

Вдохните и опускайте копчик к пяткам так, чтобы бедра раскрылись красиво и широко. На протяжении всего упражнения колени должны быть направлены по той же линии, что и второй палец вашей стопы.

Пятки будут отрываться от пола, чтобы позволить вам сделать более глубокое приседание. Если для начала это слишком сложно, держите пятки на полу и приседайте только наполовину.

Выдохните и толкайте пятки обратно к полу, по мере выпрямления ног.

Когда вы стоите прямо, избегайте расслабления. Держите внутреннюю поверхность бёдер и ягодицы совместно работающими, их мышцы должны оставаться активными.

Выполняйте два подхода по 10-15 повторений или пока не устанете настолько, что не сможете

продолжать выполнение упражнений правильно.

Когда освоите технику, увеличьте количество подходов или количество повторений (например, два подхода по 20-25 повторений или три подхода по 15 повторений).

Советы по технике

Спина должна оставаться прямой и таз не должен выпирать, он опускается по прямой к полу. Держите мышцы живота втянутыми, а плечи расслабленными и развёрнутыми. Для точности выполнения контролируйте движения с помощью зеркала.

Поднимаясь на пальцы ног, больше разводите бёдра и в то же время сосредоточьтесь на балансе тела.

Если вы чувствуете боль или напряжение в коленях, лодыжках или бёдрах, проконсультируйтесь со своим тренером или физиотерапевтом, чтобы убедиться, что технически упражнение выполняется правильно.

Если вы только начинаете, важно не торопиться, дабы не переутомиться. Усложняйте задачу понемногу, контролируя пульс где-нибудь между 10 и 30 разом.

Это фантастическая вариация вашего обычного приседания на корточках! Не пугайтесь названия. Позвольте себе попрактиковаться, и вы будете удивлены, насколько эффективны приседания «плие» для тренировки всех мышц ног. Получите удовольствие!

Эмма-Кейт СТЭМПТОН,
тренер пилатеса



На вдохе начинайте опускать бёдра к полу. Держите пятки, не отрывая от пола, столько, сколько возможно

ПОХУДЕЙ САМ И ПОМОГИ РЕБЁНКУ

Если мы хотим воспитать детей правильно, мы должны стать для них правильным примером во всем. Это касается как здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, так и физической активности.



Если родители хотят, чтобы их дети похудели, они должны начать с себя

В последние несколько лет заболеваемость детей болезнями цивилизации значительно возросла. Сахарный диабет, атеросклероз и другие болезни, которыми раньше страдали только взрослые, теперь не редкость и для детей. Одной из ведущих причин этого является неправильный образ жизни и питание, которым дети учатся у своих родителей.

Исследования учёных из Калифорнийского университета и Университета Миннесоты показывают, что снижение массы тела родителей является ключевым фактором успешной потери веса у ребёнка.

Учёные проанализировали влияние таких факторов, как воспитание навыков, образа жизни и изменения привычного питания. Учёные считают, что если родители хотят, чтобы их дети похудели, они должны начать с себя. В данных исследованиях это оказалось наиболее существенной предпосылкой потери веса у детей.

Конечно, детское ожирение наиболее характерно для

США и западных стран, которые уже давно вкушают «блага» цивилизации. Но если мы не будем уделять этому внимания, то, возможно, быстро догоним их.

Исследования доказывают, какое большое влияние оказывают родители на воспитание детей. Они моментально принимают к сведению то, что видят и слышат. Поэтому, если родители курят, будет очень тяжело доказать ребёнку, что это вредно. В некотором смысле, дети являются отражением родителей. Не зря существует поговорка: яблоко от яблони недалеко падает.

Кирилл БЕЛАН