

УЧИМСЯ ОПТИМИЗМУ

Не так давно ученые Бостонского университета в ходе масштабного исследования пришли к выводу, что у оптимистов продолжительность жизни выше: на 11% у мужчин и на 15% у женщин.

Связано это с тем, что с оптимизмом воспринимающие жизнь люди чаще пессимистов ведут здоровый образ жизни, быстрее восстанавливаются после стрессов.

Существует точка зрения, что невозможно научиться быть оптимистом: это качество у человека либо есть, либо его нет. Так ли это на самом деле? Американские ученые отвечают однозначно: нет, не так. Чтобы поменять образ мыслей с негативного на позитивный, достаточно раз в день выполнять несколько нехитрых упражнений.

Вспомните какой-то эпизод из жизни, когда вам было очень весело, и от души посмейтесь несколько минут. Мозговая деятельность после такого упражнения возрастает в несколько раз, резко улучшается память, нормализуются артериальное давление и ритм сердца.

Возьмите за правило просто так улыбаться коллегам, друзьям, прохожим, своему отражению в зеркале. Две-три минуты «улыбашек» в день по положительному влиянию на организм сравнимы с утренней физзарядкой. И наоборот, доказано, что всего лишь нахмуренные брови и сжатые губы значительно ухудшают показатели кардио- и энцефалограммы.

И еще один совет от себя лично: откажитесь от критики. Не осуждайте никого только потому, что не согласны с его мнением. Спокойно воспринимайте любую точку зрения, даже если она диаметрально противоположна вашей. И тогда вам не придется расстраиваться, огорчаться, переживать...

Друзья, всем хорошего настроения! Давайте учиться быть оптимистами и чаще улыбаться друг другу.

Как всегда, ждем ваших писем по нашим адресам:

Адрес для писем: 101000 г. Москва, а/я 216,
ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
(для журнала «Предупреждение Плюс. Библиотечка ЗОЖ».)
e-mail: pr_plus@zoi.ru

Владимир КИРИЛЛОВ.

НЕ БУДИТЕ СПЯЩИЙ ВИРУС

Герпес Зостер

В детстве многие из нас переболели ветряной оспой, или, проще говоря, ветрянкой. Проходит эта болезнь обычно без особенных осложнений и последствий для здоровья. А вот вирус Герпес Зостер, который ее вызывает, навсегда остается в организме. Микроб таится в клетках нервной системы и дремлет, чтобы в определенный момент проснуться и нанести удар. И тогда развивается более грозное заболевание – опоясывающий лишай. Такое название болезнь получила из-за специфического расположения высыпаний, которые покрывают тело человека подобно поясу, занимая левую или правую половину туловища.

Долгое время ветрянку и опоясывающий лишай считали совершенно разными заболеваниями, и лишь в 50-х годах прошлого века ученым удалось подтвердить их общую природу. Однако есть между родственного происхождения болезнями и одна существенная разница. Все мы помним, что заразиться ветрянкой очень легко – для этого достаточно даже просто постоять рядом с больным человеком. А вот заразиться опоясывающим лишаем в классическом понимании этого слова нельзя. И тем не менее все, кто когда-то переболел ветрянкой, могут столкнуться с этим коварным недугом.

Факторы-триггеры

Дремлющий в организме вирус находится под контролем иммунной системы. Она сдерживает Герпес Зостер, не давая ему размножаться и захватывать клетки нашего тела. Но как только иммунитет снижается, болезнь поднимает голову. И способствуют этому факторы-триггеры, которые нару-