

ГДЕ ВЗЯТЬ СИЛЫ В НАЧАЛЕ ВЕСНЫ

В холодное время года мы реже бываем на свежем воздухе, почти не видим солнышка, не так активно двигаемся, как летом, да еще и витаминов получаем недостаточно. Неудивительно, что энергетический потенциал организма значительно снижается, из-за чего у многих ощущается упадок сил, портится настроение, возникает апатия, рассеивается внимание, ухудшается память, снижается работоспособность, слабеет иммунитет. В это время года особенно важно своевременно подзарядить свои внутренние батарейки!

ВИТАМИННЫЙ ДОПИНГ

Слабость, сонливость, забывчивость, потеря интереса ко всему, что вас обычно увлекало, – все это следствие упадка сил, вызванного сезонным авитаминозом. Получить ударную дозу витаминов бодрости из растительных стимуляторов умственной активности помогут свежеежатые соки (в первую очередь апельсиновый и грейпфрутовый) и энергетические фитокотейлы.

Готовить их просто: берете 1 ст. ложку травяной смеси, заливаете 1 стаканом крутого кипятка, нагреваете 20 минут на водяной бане, после чего остужаете, фильтруете, отжимаете и льете по 1/2 стакана дважды в день за 15-20 минут до еды в течение 3 недель. Потом 7-10 дней перерыв, после чего хорошо бы попринимать отвар еще 2 недели для закрепления эффекта.

Рекомендованные сборы (все травы берутся поровну):

- плоды шиповника, корни солодки и аралии маньчжурской, трава тысячелистника и эхинацеи;
- плоды шиповника, боярышника, конского каш-

тана, черной смородины и трава зверобоя.

Заваривайте чай из взятых поровну плодов шиповника и ягод смородины или рябины из расчета 1 ст. ложка сбора на 2 стакана кипятка. Выдержите чай в термосе около часа, а затем смешайте с настоем изюма: в нем много калия, который укрепляет мышцы и сердце, наполняя организм бодростью.

● 1 ст. ложку изюма с горкой (10 г) промойте, мелко изрубите, залейте 1/2 стакана кипятка и подержите на огне 10 минут. Смешайте с витаминным чаем и пейте по половине или целому стакану несколько раз в день после еды.

ЧИСТАЯ СИЛА

Повышенная утомляемость – астения часто бывает следствием общей зашлакованности организма. Конечные продукты обмена веществ и прочие токсины в избытке накапливаются во внутренней среде во время простуд, а также из-за склонности к запорам, нерационального питания, плохой экологии, недостатка движения и свежего воздуха. Попробуйте-ка

фонтанировать энергией, когда ваш организм зашлакован, фактически – отравлен. Очистить его от внутреннего мусора помогут специальные напитки для детоксикации. Например, клюквенный морс на травах. Возьмите 25 г клюквы, по 10 г плодов шиповника, черной смородины и боярышника, по 5 г травы зверобоя и лаврового листа. Залейте смесь 0,5 л кипятка, подержите на слабом огне полчаса, остудите, отожмите и профильтруйте. Добавьте 0,5 л яблочного, апельсинового или грейпфрутового сока и выпейте в течение дня.

АКТИВАТОРЫ ЩИТОВИДКИ

В холодное время года щитовидная железа начинает лениться, снижая выработку гормона тироксина, который считается главным активатором умственной и физической деятельности. Повышенная утомляемость, рассеянность, забывчивость, медлительность, плохая сообразительность и даже ухудшение слуха, которое мы связываем с последствиями отита, – все эти проблемы, типичные для холодных месяцев, часто объясняются не столько накопившейся усталостью, а сезонным спадом в работе щитовидной железы.

◆ Разбудить ее помогут богатые йодом морепродукты и морская капуста, а также чай с лимоном, медом, боярышником, черноплодной рябиной, нормализующими функцию щитовидки.

◆ Орехи с медом тоже отлично стимулируют ленивую железу. Разомните в ступке 3-4 грецких ореха, смешайте со 1 ст. ложкой меда и съешьте вместо десерта.

ПОВЫШАЕМ ОБОРОТЫ

При перепадах температуры и атмосферного давления, сопровождающих оттепели и похолодания, многие жалуются на слабость, сонливость, звон в ушах, головокружение по утрам при подъеме с постели, головную боль. Эти симптомы указывают на нейроциркуляторную дистонию по гипотензивному типу – с пониженным артериальным давлением: таким оно, как правило, бывает не все время, а лишь при перемене погоды, сопровождающейся сосудистыми реакциями. Организм в такие моменты напоминает двигатель, работающий на малых оборотах. И ощущения соответствующие – вы быстро устаете, все время хотите спать и существуете словно бы вполсилы.

Воспользуйтесь тонометром и, если диагноз подтвердится, принимайте в неблагоприятные по метеорологическим факторам дни настойки растительных нейростимуляторов, повышающих давление и тонизирующих нервную систему, – экстракты левзеи, элеутерококка, лимонника, корня женьшеня, родиолы розовой, заманихи, аралии. Принимать по 15-20 капель по 2-3 недели с перерывами не меньше месяца 2-3 раза в

день за 15-30 минут до или через 4 часа после еды, но только не перед сном.

Лимонник и родиолу, кстати, можно вырастить и на даче. Если успеете посадить их нынешней весной, будете потом класть их листочки в чай и добавлять в салаты – это поможет нормализовать давление и вызвать прилив сил.

**ПРИГОТОВЬТЕ
ТОНИЗИРУЮЩИЙ
НАСТОЙ ИЗ...**

...травы зверобоя, корней родиолы и заманихи, плодов шиповника и боярышника, листьев крапивы (2:4:4:4:3:3);

...цветков календулы, череды, листьев подорожника, плодов рябины, боярышника, шиповника, корней аралии маньчжурской и травы левзеи сафлоровидной (2:2:2:2:3:3:3:3).

Если нет каких-то компонентов, заваривайте настой без них. Можете заменить или комбинировать травы по своему усмотрению, сохраняя соотношение ингредиентов.

Залейте 1 ст. ложку любого из этих двух сборов стаканом кипятка, настаивайте в термосе 45 минут, процедите и отожмите. Принимайте по 1/4 стакана 2-3 раза в день в течение месяца. Через 2 недели курс фитотерапии можно повторить.

МЫШЕЧНАЯ ЭНЕРГИЯ

Летом мы двигаемся как минимум в 1,5-2 раза активнее по сравнению с холодным временем года, а ведь большая часть энергии вырабатывается в мышцах, это настоящие энергетические станции нашего тела. Заставляя их периодически работать, мы поднимаем настроение и получаем заряд бодрости. Если же они простаивают без дела,

слабость и упадок сил гарантированы. Специально для холодного времени года врачи разработали комплекс упражнений, которые можно выполнять прямо дома или на рабочем месте, не вставая со стула.

Для шеи. Такая гимнастика улучшает мозговое кровообращение, устраняя головную боль, усталость и нервно-напряжение. Кстати, его первый симптом – зажатость мышц шеи и плечевого пояса. Только будьте осторожны с вращением головой. При остеохондрозе шейного отдела позвоночника, о котором свидетельствует боль в этой области по типу радикулита, эти движения противопоказаны.

☑ Опустите голову вперед, потянув задние мышцы шеи. Затем медленно запрокиньте назад, потянув передние. Повторите 2 раза. Это упражнение помогает и от второго подбородка.

☑ Положите руки на затылок, медленно опустите голову и сосчитайте до 10. Вернитесь в исходное положение (и. п.).

☑ Положите правую руку на голову (ладонью на левое ухо). Левую опустите. Наклоните голову вправо, потянув шейные мышцы, и сосчитайте до 10. Вернитесь в и. п. и повторите еще раз, а затем проделайте то же самое в другую сторону 2 раза.

☑ Делайте широкие вращательные движения головой, растягивая мышцы шеи и плечевого пояса. Выполнив один оборот по часовой стрелке, повторите то же самое против нее – всего 2 раза.

Для плеч, рук и позвоночника. Упражнения на растяжку снимают утомление, бодрят и исправ-

ляют осанку. Движениям полагается быть плавными, дыханию – ровным, а натяжение мышц не должно причинять дискомфорт. Проследите за этим!

☑ Поднимайте и опускайте плечи 10 раз.

☑ Выполняйте круговые движения в плечевых суставах, вращая верхними частями рук (плечами). Повторите 10 раз.

☑ Вытяните правую руку, зажав ее левой на уровне локтя, и растягивайте плечевые мышцы, считая до 20. Повторите левой рукой.

☑ Соедините руки перед грудью и сильно потяните их вперед, одновременно округляя спину и стараясь оттягивать ее назад. Сохраняйте эту позу, пока не досчитаете до 10.

☑ Соедините руки за спиной и сильно потяните их назад, округляя грудь и выдавая ее вперед. Оставайтесь в этом положении, пока не досчитаете до 10.

Для туловища и ног. Выполняя этот мини-комплекс, вы почувствуете себя свободнее и бодрее, ощутите легкость в теле, как будто крылья за спиной выросли. Ну что – полетели?

☑ Сядьте на стул. Закиньте левую ногу за правую и разверните туловище вправо. Побудьте в этой позе, пока не сосчитаете до 10 (дышите ровно). Повторите 2 раза, а затем проделайте то же самое в другую сторону.

☑ Вытяните руки за спину и держитесь ими за спинку стула, не прислоняясь к ней. Расправьте плечи, округлите грудь и считайте до 10. Дыхание не задерживайте.

☑ Опустите голову, округлив спину, а руками обопритесь о колени. Сосчитайте до 10, а затем

выпрямитесь, расправив плечи. Повторите 10 раз.

ЧАШКА ЧАЯ

Чтобы сохранить бодрость духа и ясность мысли, пейте зеленый чай. Он стимулирует мозговую активность не столько за счет кофеина, сколько благодаря гамма-аминомасляной кислоте (ГАМК). Она обладает ноотропным действием – подпитывает мозг и стимулирует энергетический обмен в нервных клетках, улучшает умственную работоспособность, повышает коэффициент интеллекта. Неврологи специально назначают ГАМК при нарушениях мозгового кровообращения и гипоксии, а также для борьбы с нервным истощением во время экзаменов и авралов на службе. Чашка зеленого чая подействует не хуже.

ГЛОТОК КИСЛОРОДА

Самое действенное и дешевое средство, помогающее взбодриться, – это глоток морозного воздуха. Ведь он в 1,5 раза богаче кислородом, чем летом. Выходите на улицу и получаете бесплатный сеанс оксигенотерапии, столь необходимой головному мозгу: ведь его клетки потребляют львиную долю кислорода, попадающего в легкие. Если на полноценную прогулку времени нет, выходите на воздух хотя бы на полчаса перед сном. Даже такая короткая прогулка хотя бы трижды в неделю помогает оставаться в тонусе, а также нормализует давление, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, уменьшает уровень стресса и укрепляет иммунитет.

Ирина КОВАЛЕВА,
терапевт,
врач общей практики.