

Максимальная польза для здоровья — от местных продуктов

В последние годы набирает обороты движение за потребление местных — то есть выращенных в том же регионе, где вы живете, — продуктов. Это полезно и для окружающей среды, и для здоровья. Хотя употребление местных и сезонных продуктов кажется современным трендом, на самом деле это один из принципов аюрведы — древнего философского учения о здоровье.

Лора Пламб, преподаватель аюрведической медицины и одна из основательниц целительской школы Deer Yoga School of Healing Arts в Сан-Диего, отмечает, что пища, чтобы в ней сохранялась прана — жизненная сила, которая передается едоку, — должна быть свежей. Чем короче путь от поля или огорода до вашего стола, тем свежее продукты. Когда вы придерживаетесь сезонного питания и употребляете региональные продукты, вы получаете питательные вещества, предназначенные природой для этого времени года, отмечает Пламб. Например, осенью появляется много корнеплодов, которые помогают запастись силами и укрепить иммунитет перед зимним сезоном. Покупайте местные и сезонные овощи на рынке — или выращивайте сами.

Приберитесь дома, чтобы разобраться в себе

Если захламленный рабочий стол или неубранный дом мешают вам сосредоточиться, знайте: вы принадлежите к довольно многочисленной части человечества. Итальянские ученые недавно провели исследование, в котором доказали, что беспорядок виноват в возникновении множества отвлекающих стимулов. Хотя эксперимент оценивал прежде всего способность сосредоточиться на визуальном объекте, ученые полагают, что захламленность оказывает такое же воздействие на мышление, поскольку нам трудно сконцентрироваться, когда глаза и мысли разбегаются. Чтобы лучше контролировать свое внимание, наведите порядок. Старайтесь хотя бы раз в неделю разбирать, сортировать и вообще упорядочивать свои вещи, чтобы очистить обстановку, а заодно и голову от хлама.

Грибы против болезней

Известно, что грибы — ценный источник белка, а вегетарианскую диету невозможно без них представить. Но пользы для здоровья от них гораздо больше, чем от овощей. Грибы шиитаке помогают понизить уровень холестерина и обладают противоопухолевым действием, а зимние опята (известные в азиатской кухне под названием «энокитаке») укрепляют иммунитет. Новые исследования показывают, что полезны для здоровья и менее экзотические (и более доступные по цене) грибы. Так, шампиньоны продаются круглый год в любом супермаркете, а польза от них значительна, как отмечают ученые из Университета штата Аризона. В недавнем исследовании доктор Кит Мартин, токсиколог и старший преподаватель университетского колледжа инноваций в области здравоохранения и ухода за больными, обнаружил, что, по-видимому, все съедобные грибы помогают снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза. Чтобы получить максимум пользы для здоровья, постарайтесь несколько раз в неделю включать в свой рацион грибы разных видов.

Не разговаривайте по телефону за рулем (даже с гарнитурой)

В ряде стран разрешается пользоваться за рулем мобильным телефоном, если телефон снабжен гарнитурой. К сожалению, судя по исследованиям, такое вождение далеко не безопасно, говорит доктор Дэвид Стрэйер, профессор психологии Университета штата Юта. При использовании гарнитуры риск аварии остается таким же, как если бы вы разговаривали, держа телефон в руке. Дело не в том, что вы не держите руль двумя руками, а в том, что часть мозга, необходимая для безопасного вождения, отвлекается на телефонный разговор.

Это не означает, что водить автомобиль надо непременно молча. «Ехать со взрослым пассажиром на самом деле безопаснее, чем быть в машине одному», — говорит Стрэйер. Даже если вы беседуете с пассажиром, он, скорее всего, будет смотреть на дорогу и заметит что-то опасное, а при плохой видимости помолчит, чтобы вас не отвлекать. Но если вы заняты беседой с человеком, которого нет рядом, ваше внимание уже не будет сосредоточено на дороге — вы отвлечетесь на тему разговора. Телефонные разговоры за рулем являются причиной аварий почти так же часто, как вождение в нетрезвом виде, отмечает Стрэйер. Это достаточный довод, чтобы отложить звонки до того времени, когда вы прибудете в место назначения.

Будьте объективны — и тренируйтесь больше

Насколько ваши тренировки соответствуют вашим планам? Доктор Хизер Хаузенблас, доцент кафедры прикладной физиологии и кинезиологии в Флоридском университете, говорит, что большинство людей — от качков до любителей лежать на диване — склонны преувеличивать свою физическую активность, так что вы, скорее всего, тоже думаете, что занимаетесь куда больше, чем в действительности.

Чтобы объективно оценить свой режим физической активности, попробуйте записывать, сколько вы на самом деле занимаетесь. Фиксируйте тип, интенсивность и длительность каждой тренировки, а через две недели посмотрите на цифры и придумайте, как повысить физическую активность. Или, если вы предпочитаете спортзалу пешие прогулки, купите шагомер. Носите его в течение недели, подсчитайте, сколько шагов в среднем делаете за день, и поставьте себе цель повысить это число.

Вкладывайте деньги в счастье

Счастье не купишь — но то, как вы тратите деньги, способно повлиять на ощущение счастья. Новое исследование Корнеллского университета показало: радость от покупки обычно достигает наивысшего показателя в момент покупки, а затем равномерно снижается. Однако траты на впечатления — такие как экскурсионная поездка или урок гребли — вызывают прилив счастья, который со временем только растет.

Возьмем, например, два варианта траты: новый диван или путешествие, предлагает доктор Томас Гилович, профессор и руководитель отделения психологии Корнеллского университета и один из авторов упомянутого исследования. Если вам необходим новый диван, казалось бы, тратить деньги на путешествие нет смысла: поездка — это лишь несколько дней, а вот новая мебель останется надолго. Тем не менее исследование показывает, что мы быстро забываем, что диван новый, а вот воспоминания о поездке остаются надолго и даже вносят вклад в развитие нашей личности.

«Личность — это сумма опыта, но никак не сумма вещей», — напоминает Гилович. Когда вы тратите деньги на отдых, вы тратите деньги на счастье. Еще один вариант, возможно, даже более полезный, — это вложиться в развитие своего района, чтобы появилось больше мест для проведения досуга рядом с домом. «Вкладывая средства, время и силы в среду обитания, вы создаете максимум возможностей для отдыха, а значит, и для новых впечатлений».

Самая полезная продолжительность сна — семь часов

Наверняка вы не раз слышали о том, что люди, которые спят по пять часов или меньше, сильнее подвержены риску ряда серьезных заболеваний. Однако новые исследования показывают, что те, кто спит по девять и более часов подряд, подвержены таким же рискам, в частности сердечно-сосудистых заболеваний. По данным Медицинской школы при Университете Западной Виргинии, семь часов — это волшебное число, когда речь идет о сне и здоровье: ночной отдых продолжительностью шесть или восемь часов также незначительно повышает риск сердечных заболеваний. Чтобы плавно настроить организм на здоровую продолжительность сна, постепенно увеличивайте или уменьшайте ее на несколько минут.