

The book cover features a yellow background with a large white sun in the upper left. The sun has rays extending across the top and sides. In the center, a white circle contains the text '365 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК'. To the right, a white hand is shown holding a black pen. In the foreground, a blue pot contains a small green plant with two leaves. The overall design is clean and modern.

365
ПОЛЕЗНЫХ
ПРИВЫЧЕК

18+

**Лучше
с каждым днем**

Джессика
Кэссити

Эту книгу хорошо дополняют:

[Одна привычка в неделю](#)

Бретт Блюменталь

[Будь лучшей версией себя](#)

Дэн Вальдшмидт

[Супермен по привычке](#)

Тайнан

[Гормоны счастья](#)

Лоретта Грациано Бройнинг

Jessica Cassity

BETTER EACH DAY

365 Expert Tips for a Healthier, Happier You



Джессика Кэссити

ЛУЧШЕ С КАЖДЫМ ДНЕМ

365 полезных привычек

Москва
«[Манн, Иванов и Фербер](#)»
2019

Информация от издательства

Издано с разрешения Chronicle Books LLC

На русском языке публикуется впервые

*Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря
2010 г. № 436-ФЗ: 18+*

Кэссити, Джессика

Лучше с каждым днем : 365 полезных привычек / Джессика Кэссити ; пер. с англ. Е. Ряхиной. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019.

ISBN 978-5-00117-679-4

Как прожить долгую, интересную и счастливую жизнь? В поисках ответа автор этой книги расспросила сотни специалистов: ученых, психологов, врачей, йогов и многих других. Их простые, но действенные рекомендации и собраны в этой книге. Советы самые разные: о том, как похудеть, меньше волноваться, правильно расслабляться, ставить реалистичные цели, крепче дружить или время от времени отдыхать от цифровых технологий. Рассчитаны на всех, независимо от пола и возраста.

Следуйте советам по порядку или выбирайте на свой вкус, главное — начните менять свою жизнь к лучшему уже сейчас!

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав

First published in English by Chronicle Books LLC, San Francisco, California.

© Jessica Cassity, 2011

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

*Моей сестре Ребекке Кэссити и моей названной сестре
Лизе Галайтес. С вами моя жизнь меняется к лучшему каждый
день!*

Предисловие

За время работы обозревателем рубрик о здоровье в New York Times, Prevention, Health и других изданиях я расспросила сотни специалистов о том, в чем секрет здоровой и счастливой жизни. Ученые, йоги, психологи и многие другие с энтузиазмом отвечали на мои вопросы. Все готовы делиться своими знаниями и наблюдениями и надеются, что их секреты не останутся достоянием научных журналов, а дойдут до широкой публики, которой больше всего и будут полезны. Но часто в ходе интервью для журнальной колонки я получаю столько ценной информации, что ее хватило бы на больше чем одну статью. И вот несколько лет назад я начала записывать эти простые, но очень действенные советы в отдельный блокнот и применять их в повседневной жизни: я постепенно изменила пищевые привычки, полюбила готовить, стала получать больше от занятий йогой и научилась лучше расслабляться — и все это постепенно, без насилия над собой, шаг за шагом. Заметив, как изменились мои привычки, мировоззрение, жизненные приоритеты, я поняла, что эти советы помогут изменить жизнь к лучшему не только мне, но и многим другим. С этой мыслью я и приступила к работе над книгой.

Структура этой книги предельно проста: на каждой странице вы найдете простой совет, который поможет вам на пути к счастью, здоровью, мудрости и долголетию. Советы самые разные: о том, как похудеть, меньше тревожиться, крепче дружить или время от времени отдыхать от цифровых технологий. Они рассчитаны на всех, независимо от пола и возраста, но наверняка некоторые из них найдут больший отклик, чем другие. Если же какой-то из советов вам не помогает или это просто не то, что вам нужно в данный момент, — спокойно пропускайте его и читайте дальше. Следовать советам по порядку — да и вообще всем советам в книге — необязательно: это просто подборка маленьких рекомендаций, пользуйтесь ими по своему усмотрению.

Работа над книгой напомнила мне, сколько таких советов вошло у меня в привычку с тех пор, как я о них узнала. Например, после разговора с социологом и общественным активистом Паркером

Палмером, автором книги *A Hidden Wholeness* («Где скрыта целостность»), я уже не спешу давать друзьям рекомендации, а задаю им такие вопросы, которые помогут им самостоятельно решить, как поступить. По совету диетолога Бонни Тауб-Дикс, автора книги *Read It Before You Eat It* («Прочитай перед тем, как съесть»), я стала заранее нарезать овощи на несколько дней вперед, чтобы было легче приступить к приготовлению ужина. Доктор Марк Липонис, медицинский директор сети велнес-центров Canyon Ranch, убедил меня отказаться от привычки проверять телефон по ночам — я даже не задумывалась о том, что мое тело переключается из режима сна, стоит лишь несколько секунд посмотреть на светящийся экран. Одни советы стали неожиданными подарками судьбы, в то время как другие я целенаправленно искала, чтобы обрести равновесие и радость жизни. Одним из первых советов, которому я последовала, был перестать «обсасывать» проблемы — подолгу и в подробностях рассказывать друзьям о своих неприятностях: вроде бы от этого должно становиться легче, но на самом деле зачастую чувствуешь себя только хуже. Аманда Роуз, доцент кафедры психологии Миссурийского университета науки и технологий, посоветовала задать таким разговорам четкие временные рамки: выговориться один раз, а потом переключиться и не развивать тему. Я с удивлением обнаружила, что это помогает избавиться от тревожности. Теперь, когда я начинаю о чем-то беспокоиться, то стараюсь выйти на прогулку в парк: многие исследования, на которые я ссылаюсь в этой книге, показывают, что достаточно побыть на природе от 5 до 20 минут, чтобы успокоиться и расслабиться.

Многие специалисты, от нейробиологов до йогов, отмечают огромную пользу медитации, но мне, честно говоря, тяжело долго сидеть без движения. Так что я освоила другую технику, предложенную психологом Линдой Лантьери, автором книги *Building Emotional Intelligence: Techniques to Cultivate Inner Strength in Children* («Развитие эмоционального интеллекта: как воспитать в ребенке внутреннюю силу»). Когда я хожу пешком, я просто стараюсь «быть здесь и сейчас», а не погружаться в размышления. Я замечаю, что успокаиваюсь, когда вместо того, чтобы думать

о делах, обращаю внимание на то, что вижу вокруг и что чувствую. Либо когда занимаюсь садоводством — и ученые, и психологи говорят о том, что работа в саду помогает урезонить негативные мысли, пробуждает творческое мышление и приносит покой и счастье.

Эта книга — подборка идей, из которых вы выбираете те, что вам подходят, и приспособливаете их к своей жизни. Какие-то советы найдут у вас отклик не сразу, а может быть, не найдут вовсе, но все их можно пробовать применять на практике. Даже если какая-то идея не подойдет вам, быть может, именно она нужна вашему другу или подруге. Поскольку все эти советы основаны на опыте почти двухсот выдающихся специалистов, я за них ручаюсь.

Писать эту книгу было необычайно приятно. Пусть идея собрать все советы под одной обложкой принадлежит мне, но именно люди, с которыми я беседовала, наполнили эти страницы мудростью и жизнью, и я чрезвычайно благодарна им за то, что они щедро поделились своим временем и мыслями. Их работа заслуживает признания, и я с радостью рассказываю о ней вам.

Надеюсь, что книга, которая изменила мою жизнь к лучшему, поможет и вам обрести здоровье, счастье, долголетие и мудрость.

Ваше счастье — в ваших руках

Сколько раз вы говорили: «Мне для счастья не хватает того-то и того-то»? Будь то новая работа, идеальный спутник жизни или избавление от пары лишних килограммов, мы уверены, что стоит изменить одну-две вещи в жизни — и мы окажемся на верном пути к счастью. Однако исследования показывают, что самый мощный фактор счастья — это не внешние события, а внутренние ощущения.

Доктор Соня Любомирски, профессор психологии Калифорнийского университета и автор книги «Психология счастья: новый подход»¹, предлагает «модель длительного счастья». Оказывается, лишь десять процентов ощущения счастья дают внешние обстоятельства, над которыми мы не властны или почти не властны, как, например, место рождения. Пятьдесят процентов обусловлены генетически, то есть неизменны. Но остается целых сорок процентов на ощущение счастья, зависящее от целенаправленных действий — от того, на что мы решаем потратить свое время. Это может быть медитация, спорт, путешествия — что угодно, что приносит больше всего радости.

Составьте список занятий, которые доставляют вам удовольствие. В трудные минуты обращайтесь к этому списку, чтобы напомнить себе, чем стоило бы заняться. Кулинария, волонтерство или физические упражнения для достижения определенной цели — все это занятия, которые способны повышать настроение, какие бы напасти ни приключились в жизни.

Посмотрите в окно

Отдых на природе улучшает память и успокаивает душу. А если вы не можете выбраться на прогулку? Оказывается, чтобы восстановить силы, достаточно наблюдать за природой за окном,

утверждает доктор Рэйчел Каплан, профессор психологии среды Мичиганского университета.

Каплан провела исследование с участием жителей шести районов с малоэтажной застройкой. Те, у кого окна выходили на природу, отмечали более высокое качество жизни, хорошее самочувствие и были больше довольны своим районом, чем те, у кого в окнах были видны только другие здания. Каплан выделяет этот фактор в ряду других и отмечает, что под «природой» в данном случае необязательно понимать лес или большой парк. «Достаточно видеть хотя бы одно дерево — это уже огромное преимущество. У природы много проявлений, и немножко — это куда лучше, чем совсем ничего».

Ученые полагают, что для повышения настроения полезно смотреть на комнатные растения — особенно если вы за ними ухаживаете. Так что, если вам не хватает покоя или удовлетворенности жизнью, заведите пару комнатных растений. А как только у вас появляется возможность наблюдать природу из окна машины, дома или офиса, уделите время тому, чтобы ее прочувствовать. Одно-единственное деревце или цветочек способны дать надежду, покой или жизненные силы, когда их не хватает.

003

Не требуйте от себя невозможного

Ставить конкретную цель, занимаясь спортом или фитнесом, — это прекрасная мотивация. Но если это нереалистичная цель — например, после десяти лет лежания на диване за две недели привести себя в форму и пробежать марафон, — вы очень быстро забросите тренировки и вернетесь на диван. Чтобы не сдаваться, ставьте себе трудные, но достижимые цели, призывает директор по фитнесу Центра диетологии и физкультуры Дюкского университета Джеральд Эндресс.

Начните с маленьких шагов к большой цели. Для начала обозначьте цель на месяц тренировок: например, сбросить два

килограмма или стать энергичнее, советует Эндресс. Потом составьте реалистичный план тренировок. Если вы обещаете себе каждый день заниматься по часу, а на самом деле будете выбираться в спортзал только три раза в неделю, лучше запланируйте эти три раза. Получится больше — будет повод себя похвалить! И наконец, не опускайте руки при неудачах. Если у вас не получилось достичь цели, подумайте, не слишком ли высокую планку вы себе задали. А если цель реалистична, то задумайтесь, почему вы себя саботируете.

004

Обезболивающий... шоколад!

Когда вам больно — неважно, ушибли вы палец или ноет спина, — побалуйте себя. Расслабьтесь, выспитесь — и, как призывает новое исследование, съешьте конфетку! По словам доктора Пола Дарема, директора Центра биологических наук в Миссурийском университете, небольшая порция шоколада — проверенное наукой средство, способствующее восстановлению после травмы и боли.

Дарем исследовал воздействие какао на заживление: в эксперименте животные, которым в рацион включали какао — такое, как в темном шоколаде, — быстрее восстанавливались после травмы. «Какао не останавливает воспаление — воспаление является естественной и необходимой физиологической реакцией, которая не дает нам пользоваться травмированной частью тела; но при этом какао снижает остроту реакции клеток на воспалительный процесс, которая может привести к хроническим болям». Это полезнее, чем обезболивающие, отмечает Дарем, потому что шоколад не маскирует неприятные ощущения, вызванные травмой, а они, в свою очередь, не дают нам перенапрягаться.

005

Хотите похудеть — завязывайте с семейными застольями

Громкие разговоры и огромный стол, уставленный разносолами, — без этого не обходится семейный праздник. К несчастью, оттого, что все вкусности стоят рядом, мы не задумываясь берем добавку, и не один раз.

Ученые из Корнеллского университета измерили, сколько человек съедает, когда общее блюдо стоит прямо перед ним и если за ним нужно идти. Неудивительно, что, когда блюдо не на глазах, соблазн не так велик; сюрпризом для исследователей стала разница. Когда блюдо стояло вне доступа, участники эксперимента съедали на 20–29 процентов меньше, чем когда за добавкой стоило только протянуть руку. Чтобы после праздничного застолья не мучиться животом, сократите бессмысленное переедание: не ставьте общее блюдо на стол.

006

Натуральные эфирные масла против стресса

Если вы переживаете стресс, не спешите покупать свечки с ароматом лаванды. Конечно, мерцающий огонек и успокаивающий аромат помогают расслабиться, но запах — лишь часть ароматерапии, напоминает Хоуп Гиллерман, основатель H. Gillerman Organics — марки лекарственных и косметических средств на основе эфирных масел. Аромат лаванды способствует расслаблению, но в свечах обычно используются искусственные ароматизаторы, а по-настоящему успокаивающее воздействие оказывает только натуральное эфирное масло лаванды.

Эфирное масло — это концентрированный секрет растения; его частицы настолько малы, что, когда вы вдыхаете аромат, они попадают к вам в легкие, поясняет Гиллерман. Лаванда особенно хороша тем, что естественным образом понижает уровень

кортизола — гормона, выделяемого при стрессе. Поэтому аромат лаванды часто связывают с расслаблением.

Чтобы расслабиться, Гиллерман советует наполнить ванну водой, лечь в нее, а затем ненадолго снова открыть кран и добавить в струю воды несколько капель эфирного масла лаванды. Так вы вдохнете ценное вещество в момент его наибольшей эффективности — при мгновенном соприкосновении с воздухом.

007

Учитесь правильно читать этикетки

Чтобы разумно тратить деньги — и разумно питаться, — мы обращаем внимание на состав продуктов. Проблема в том, что состав, указанный на упаковке, часто о многом умалчивает. Производители прибегают к хитрым приемам, чтобы продукты казались более полезными и здоровыми. Например, считается, что в обезжиренных продуктах нет трансжиров: «На этикетке будет написано: 0 граммов трансжиров, но, если в списке ингредиентов вы увидите гидрогенизированные или частично гидрогенизированные жиры, это значит, что в продукте все равно есть трансжиры, пусть и в остаточных количествах», — поясняет диетолог Бонни Тауб-Дикс, автор книги *Read It Before You Eat It* («Прочтите перед тем, как съесть»), в которой как раз и рассказывается, что можно узнать из этикеток пищевых продуктов. Их содержание достаточно мало, чтобы производитель имел право не указывать их на упаковке, но обратите внимание на рекомендуемый размер порции: это еще одна уловка — если указываются два печенья, а вы, скорее всего, съедите десяток, то малое количество трансжиров быстро превратится в большое.

008

Телевизор — это не отдых

По статистике, взрослый человек в среднем смотрит телевизор более четырех часов в день, преимущественно для того, чтобы «отдохнуть». Но на самом деле эффект от телевизора прямо противоположный, предупреждает доктор Марк Берман, специалист по когнитивной нейробиологии из Мичиганского университета: «Кажется, что смотреть телевизор — это отдых, потому что физически это легко: не нужно ничего делать, только лежать на диване». Но после нескольких часов перед телевизором вы не испытываете прилива сил, а только чувствуете еще большую усталость и раздражение.

«Многие программы строятся так, чтобы полностью завладеть вашим вниманием», — отмечает Берман, который изучает, в частности, воздействие различной обстановки на память и концентрацию внимания. Вы рассчитываете дать голове отдохнуть после долгого рабочего дня, а вместо этого переключаетесь на другое дело, которое также требует внимания.

Чтобы отдохнуть и развеяться по-настоящему, выберите занятие, которое действительно восстанавливает силы и не требует пристального внимания. Медитация и физические упражнения помогают отвлечься, а пребывание на природе отлично восстанавливает силы. Мы успокаиваемся, даже просто рассматривая фотографии деревьев и других природных объектов. «Природа позволяет размышлять, что не дают другие занятия, такие как просмотр телепередач», — подытоживает Берман.

009

Любите себя, чтобы быть добрее к другим

Когда друзья и родные нуждаются в поддержке или совете, вы всегда готовы прийти на помощь. Действительно, помогая близким, мы чувствуем себя лучше, но если себя не жалеть, то и добрые дела будут изматывать. Лучший способ восстановить силы — уделить время себе, говорит Линда Лантьери, директор организации The Inner Resilience Program («Внутренняя эластичность»), которая занимается развитием эмоциональной

устойчивости у школьных учителей. Такой перерыв позволит не утратить сострадание.

«Заботясь о себе — уделяя время тому, чтобы восстановить свои эмоциональные ресурсы, — вы настраиваете чувствительный инструмент, с помощью которого взаимодействуете с миром, — говорит Лантьери. — Щедрость не может вытекать из пустого сосуда». А чтобы восполнить запасы, уделите время занятиям, которые приносят вам удовольствие, особенно таким, после которых вы чувствуете прилив сил и спокойствие. Кому-то помогают йога и медитация, кто-то работает в саду, готовит или сочиняет рассказы. «Чтобы проявлять сострадание к другим, нужно для начала проявить сострадание к себе», — говорит Лантьери. Позвольте себе снизить уровень стресса и перезарядиться, и вы сможете активнее поддерживать близких.

010

Витамины лучше, чем мультивитамины

Новые исследования показывают, что привычные с детства мультивитамины — универсальные таблетки с десятками веществ — на самом деле мало кому подходят. При здоровом сбалансированном питании, которое включает витаминизированные продукты, полезнее принимать препараты, содержащие конкретные витамины или минералы, которых недостает в вашем рационе. Если вы уже получаете с пищей рекомендованную норму витаминов В₁₂, С и А, железа и фолиевой кислоты, то прием мультивитаминных способен увеличить потребление этих веществ до уровня, превышающего рекомендуемый, говорит доктор Дайана Маккей, сотрудница Лаборатории антиоксидантов Тафтовского университета.

«Старайтесь все необходимые вещества получать со сбалансированным питанием: включайте в рацион больше цельных продуктов — цельное зерно, фрукты и овощи, бобовые, орехи, нежирные молочные продукты, рыбу, птицу, постное мясо, ненасыщенные жиры», — советует Маккей. Мультивитаминные

комплексы, в которых содержатся десятки витаминов и минералов, подходят тем, кто питается неправильно для своего образа жизни или на определенном жизненном этапе нуждается в увеличенной дозе сразу нескольких веществ. «Тем, кто не может включить в свой рацион ряд продуктов, — вегетарианцам, людям с непереносимостью лактозы — и тем, кому прописана низкокалорийная диета, мультивитамины бывают показаны, чтобы восполнить объем жизненно важных веществ, которых может не хватать в рационе», — говорит Маккей. Если вас беспокоит недостаток одного вещества, например железа, лучше принимать монопрепарат, а не мультивитамин.

011

Сохраняйте молодость ума

Когда мы учимся новому, это стимулирует функционирование клеток мозга и сохраняет его здоровье и молодость. Например, когда вы в путешествии осваиваетесь в незнакомом городе — скажем, запоминаете дорогу от гостиницы до кафе или до фонтана Треви, — то на самом деле помогаете мозгу сохранять молодость, формируя новые клеточные связи. По словам доктора Кристины Галл, профессора нейробиологии из Калифорнийского университета в Ирвайне, задачи, требующие обучения, фактически способствуют непрекращающемуся развитию мозга.

Для умственного здоровья полезно обучение любого рода: и чтение учебников, и исследовательская работа, и даже повседневные задачи. «Почти все, на что вы обращаете внимание в течение дня, может считаться обучением, — говорит Галл. — Например, когда вы вспоминаете, где припарковали машину или с кем разговаривали с утра, вы изучаете и запоминаете информацию».

Изучать новое особенно важно в зрелом возрасте, когда для того, чтобы сохранять умственное здоровье, нужно прилагать больше усилий. «Положительный эффект от обучения в течение жизни становится более заметным с возрастом, когда память уже

функционирует не оптимально», — отмечает Галл. Когда вы сохраняете активность и открыты новым задачам, вы стимулируете и поддерживаете память. Запишитесь на курсы иностранных языков, разгадывайте кроссворды, найдите новое хобби или отправьтесь в далекое путешествие.

012

Снижайте потребление калорий — но не в ущерб вкусу

Легкие блюда — это звучит прекрасно, однако низкокалорийная еда часто уступает по вкусу высококалорийной. К счастью, есть простые способы снизить потребление калорий и жира, не жертвуя вкусом, говорит диетолог Мона Лару, член Американской ассоциации диетологов и основатель Naked Nutrition — нью-йоркской службы консультирования по вопросам питания, физической активности и здорового образа жизни. Заменяйте жирные продукты более полезными альтернативами, чтобы получить желаемый вкус без лишних калорий.

Например, вместо майонеза Лару предлагает приправлять еду густым йогуртом — в нем меньше калорий и больше белка, и он придает блюду пикантность. Чтобы сделать вкус ярче, добавьте в йогурт васаби, зиру или лемонграсс. Сливочное или растительное масло при выпечке можно заменить яблочным пюре. «Конечно, придется поэкспериментировать, но результат практически не будет отличаться», — уверяет Лару. Можно заменять даже основные ингредиенты: попробуйте вместо мяса завернуть в лаваш грибы, тонко нарезанные и обжаренные на оливковом масле с зирой и перцем чили. У вас получится более питательное и гораздо менее жирное блюдо.

Еще несколько простых советов: вместо сэндвичей с двумя кусками хлеба делайте открытые бутерброды, приправляйте салат лимонным соком, чтобы потребовалось меньше масла, и смешивайте обычный йогурт с нежирным густым греческим — так

вы сохраните вкус и сделаете перекус полезнее. А выбирая мясо, отдавайте предпочтение нежирным кускам.

013

Развивайте кратковременную память

Если вам кажется, что вы стали всё забывать, задумайтесь о том, как вы запоминаете и вспоминаете факты, номера, даты и прочее, советует доктор Марк Берман, специалист по когнитивной нейробиологии из Мичиганского университета.

«На кратковременную память сильно влияют помехи, — говорит Берман. — Когда вы пытаетесь запомнить новые сведения, помехи создает уже известная информация, а новые данные, в свою очередь, мешают вспоминать старые». Яркий пример: когда вы пытаетесь запомнить слишком много однотипных сведений сразу — допустим, четыре телефонных номера, — они у вас перепутаются. Чтобы уменьшить воздействие подобных помех, во время обучения разделяйте однотипные источники информации: так, занятие алгеброй после урока французского и перед уроком испанского поможет не запутаться в новых иностранных словах, отмечает Берман, а осваивать все тонкости нового вида спорта следует с перерывами.

Конечно, помехи создаются и внешними источниками: неважно, штудируете вы учебник или стараетесь сосредоточиться на беседе, вам будет труднее запомнить информацию, если вы находитесь в шумном кафе или отвлекаетесь на телевизор или что-то еще. На первый взгляд кажется, что заучивать информацию под музыку или телеигру «веселее», но есть риск, что вы будете отвлекаться и придется чрезмерно напрягать внимание, чтобы абстрагироваться от лишних раздражителей.

014

Возвращайтесь к физической активности постепенно

Все мы хоть раз в жизни забрасывали занятия спортом или фитнесом. Но если вы в последний раз надевали тренировочный костюм лет десять или двадцать назад, не стоит сразу возобновлять прежний режим занятий. Грегори Дифелис, хирург-ортопед Нью-Йоркской клиники специальной хирургии, отмечает, что с возрастом режим тренировок следует менять. В тридцать-сорок лет организм уже не так вынослив, как в юности, напоминает Дифелис. А значит, кросс по пересеченной местности, который раньше давался без труда, теперь может привести к растяжениям мышц и разрывам связок — Дифелис называет такие травмы «синдромом героя выходного дня». «Герои выходного дня» занимаются спортом редко и поэтому всякий раз выкладываются на полную, что чревато травмами. Если вы давно не занимались, запланируйте три-пять тренировок в неделю, но с небольшой нагрузкой и уделяйте больше времени разминке: это позволит снизить риск травмы.

015

Медитируйте, чтобы не заикливаться на ошибках

Вы легко прощаете оплошности родным и друзьям — а себе? Когда вы что-то сделали не так — будь то мелочь (забыли расписаться в дневнике у ребенка) или что-то серьезное (сказали другу что-то обидное), — сколько времени вы себя за это укоряете? Возможно, слишком много. Шерон Зальцберг, автор книги «Медитации для молодости, снятия стресса и укрепления отношений»², отмечает, что бесполезно расстраиваться и заикливаться на своих ошибках. Вместо этого нужно принять ситуацию, передохнуть и начать заново.

Умение прощать себя приходит, когда вы понимаете, что учитесь на ошибках, говорит Зальцберг. От чего больше пользы:

от того, что вы два часа себя пилите за мелкую оплошность, или от того, что осознаете, в чем были неправы, и решаете, что в другой раз поступите иначе? «Из каждой ошибки можно извлечь урок, — напоминает Зальцберг, — но только если вы умеете себя прощать».

Чтобы научиться себя прощать, Зальцберг предлагает особый стиль медитации — медитацию любящей доброты. Ее задача — отпустить мысли, но в какой-то момент вы, скорее всего, все равно отвлечетесь. В этом случае просто отметьте, что вы отвлеклись, но не критикуйте и не судите себя, призывает Зальцберг. Возможно, это мелочь, но она подкрепляет один из важнейших уроков в жизни: не заикливаться на ошибках.

016

Инструкция для похода к врачу

По последним данным, средняя продолжительность приема у терапевта — 18 минут. Это не так много, а возможно, вам случалось находиться в кабинете врача куда меньше времени. Не удивительно, что зачастую просто не удается задать все интересующие вопросы и получить ответы. Но есть возможность извлечь максимум пользы из того времени, которое смог уделить вам врач, говорит терапевт Рональд Хоффман, автор книги *How to Talk With Your Doctor* («Как разговаривать со своим врачом»).

Если вы идете на прием к специалисту впервые, заранее составьте короткий, на страницу, отчет о своем здоровье, предлагает Хоффман. Простой текст, в котором кратко изложена история болезни, поможет врачу быстрее сопоставить ваше состояние с прошлым и определить, какие недомогания влияют на ваше самочувствие. Чтобы не растеряться на приеме, заранее подготовьте конкретные вопросы — так вы извлечете больше пользы из общения с врачом.

А чтобы вам уделили больше времени, Хоффман советует: «Записывайтесь на первый или последний прием дня, тогда доктор будет меньше вас торопить». И не опаздывайте. Опоздавший

пациент часто сбивает весь график приема, а если вы заставили врача ждать, он, скорее всего, уделит вам еще меньше времени.

017

Расширяйте ментальное пространство с помощью йоги

Личное пространство необходимо в любых взаимоотношениях, но часто ли вы создаете его для себя? Кэти Малачек, магистр делового администрирования, инструктор йоги, коуч и автор нескольких книг, отмечает, что расширение физического и ментального пространства играет большую роль в поддержании здоровья.

«Принимая позы йоги, мы растягиваемся, поворачиваемся, крутимся, складываемся, сгибаемся и даже стоим на голове, — говорит Малачек. — Это нас выжимает, снимает напряжение и высвобождает пространство для работы пищеварительной системы и других жизненно важных органов. На уровне сознания йога учит нас создавать пространство между собой и своими мыслями». Йога — это своего рода медитация в движении, физическая практика, которая требует сосредоточиться на своем теле и дыхании. Когда в упражнение вкрадывается внутренний диалог — сомнения в себе, воспоминания, мысли о делах, — вы можете просто заново сосредоточиться на теле, сознании и дыхании, чтобы отделить себя от этих привычных мыслей. Польза от йоги именно в том, чтобы постоянно восстанавливать свою связь с настоящим моментом, отмечает Малачек. Чем больше вы занимаетесь, тем лучше учитесь формировать такое пространство между собой и своими мыслями и за пределами коврика.

018

Храните витамины правильно

Если вы держите витамины в ванной или на кухне, возможно, вы не получаете всех необходимых вам полезных веществ. Влажность снижает эффективность многих лекарств, предупреждает доктор Лиза Мауэр, старший преподаватель Уистлеровского центра исследования углеводов в Университете Пердью. Некоторые препараты, такие как витамин С, способны при неправильном хранении за считанные дни полностью утратить эффективность.

«Витамины лучше всего хранить в сухом, прохладном и темном месте», — рассказывает Мауэр о результатах лабораторных исследований. Если вы держите витамины в помещении с высокой влажностью, лучше перенести их, например, в спальню, где не будет перепадов влажности. Заводская упаковка витаминов и лекарств рассчитана на то, чтобы защищать их от воздействия света, но достаточно открыть пузырек, чтобы впустить влагу, и, когда вы закроете крышку, влажный воздух останется внутри.

Проверить витамины можно на глаз: если в упаковке есть признаки влажности, препарат лучше выбросить. Если на таблетках появляются темные пятна, это часто говорит о воздействии влаги и ухудшении их качества. И, конечно, следите за сроком годности. Просроченные витамины и лекарства обычно теряют эффективность независимо от того, как их хранили.

019

Регулируйте потребление кофе, чтобы быть энергичнее

Известно, что кофе бодрит в начале рабочего дня и придает энергии, если вы немного устали. Но если вы пьете кофе не каждый день, возможно, лучше вовсе от него отказаться. Доктор Питер Роджерс, глава отделения экспериментальной психологии в Бристольском университете, утверждает, что нерегулярное употребление кофе на самом деле способно снизить работоспособность.

Роджерс выяснил, что у тех, кто пьет кофе по будням и почти или вовсе не употребляет его по выходным, чаще возникают

чувство усталости и головные боли. Чтобы снизить такое воздействие, пейте кофе каждый день (а в те дни, когда вам не требуется бодрящий эффект, переходите на кофе без кофеина, чтобы избежать синдрома отмены) либо выпивайте чашку крепкого кофе, только если вам это необходимо, например перед длительной поездкой за рулем. То же верно для чая и других кофеиносодержащих напитков.

020

Похвала, а не насмешка

Лучшие тренеры вдохновляют своих подопечных достигать большего и открывать в себе новые возможности — и такой подход работает не только в спорте. «Многие принципы спортивного наставничества справедливы и для других взаимоотношений», — говорит доктор Дэвид Конрой, доцент кафедры кинезиологии, развития личности и исследования семьи в Университете штата Пенсильвания.

Слова ободрения побуждают человека достигать большего — неважно, болеете вы за ребенка на школьном конкурсе или поощряете супруга или супругу открыться и выразить себя. «Теплое, дружеское ободрение работает в любом контексте», — говорит Конрой. И напротив, критика и контролирующее поведение мешают попыткам улучшить результаты. Жесткие слова способны даже ухудшить, а не улучшить результаты человека.

Конечно, те же принципы распространяются и на отношение к себе, отмечает Конрой. Будьте с собой мягче и не ругайте себя чрезмерно, когда ошибаетесь или что-то не получается с первого раза. Немного внимания и заботы творят чудеса.

021

Апельсиновый сок — против вредной еды

Поздний завтрак в выходной день — явно не самый полезный прием пищи за неделю. Блинчики и оладьи, омлеты, щедрые порции бекона — после такого завтрака обедать хочется не скоро, и все же это огромный объем калорий, жиров и углеводов. Но если вы время от времени переедаете в выходной, дополните застолье апельсиновым соком, чтобы снизить вред для здоровья. Конечно, сок не сожжет лишние калории, зато поможет облегчить воспаление, которым часто приходится расплачиваться за вредную еду. Исследователи из Университета Буффало отмечают, что апельсиновый сок снижает число вредных радикалов в крови после потребления жирной и богатой углеводами пищи, а также помогает регулировать инсулиновую резистентность. Естественно, это не значит, что можно есть все подряд, запивая соком, но, если вы время от времени переедаете, стакан апельсинового сока поможет избежать вредных последствий.

022

Чтобы лучше запоминать, устройте мозгу перерыв

Когда фильм, лекция или книга дали вам много пищи для размышлений, позвольте себе отдохнуть и ненадолго отвлечься. Ученые обнаружили, что умственный перерыв — когда, моя посуду, ни о чем не думаешь или думаешь о чем-то незатейливом — на самом деле помогает лучше закрепить новую информацию. В недавнем эксперименте Нью-Йоркского университета участникам предлагали запомнить пары изображений. Ученые измеряли активность мозга, пока участники рассматривали изображения и запоминали их, а затем, через несколько минут, отдыхали. Оказалось, что новая информация активирует определенный участок мозга, и у некоторых участников во время отдыха активность мозга только возрастала — именно они показывали лучшие результаты. Фантазировать — это не гарантированный способ улучшить память, но стоит попробовать. Во время интенсивной подготовки сделайте небольшой перерыв, потом

вернитесь к работе и посмотрите, насколько хорошо запомнили новую информацию.

023

Худейте реалистично

Журнальный заголовок обещает: «Минус пять килограммов за две недели!». Прежде чем соблазняться быстрым похудением, спросите себя, насколько реалистично такое обещание. Самый полезный способ похудеть — это сочетание физической активности и здорового питания, и худеть таким образом без вреда для здоровья можно максимум на 2–4 килограмма в месяц, предупреждает доктор Хизер Хаузенблас, доцент кафедры прикладной физиологии и кинезиологии во Флоридском университете.

Врач или фитнес-тренер помогут поставить реалистичные цели, которые будут вас вдохновлять, а заодно и составят план, как их достичь. Если хочешь сбросить лишний вес, лучше начинать с малого. Поставьте себе цель избавиться от некоторой части лишних килограммов, и только когда достигнете ее — задавайте новую планку. «Если вы сразу поставите большую цель, например похудеть на пятнадцать килограммов, то рискуете потерять мотивацию и разочароваться, если желаемый результат наступит не так быстро, как вам бы хотелось, и в итоге вы можете вовсе забросить идею», — говорит Хаузенблас. И относитесь с долей скептицизма к заголовкам и обещаниям фитнес-программ.

024

Маленькие изменения с пользой для планеты (и кошелька)

Если вы перешли на энергосберегающие лампочки и ходите в магазин со своим пакетом, вы уже много делаете для того, чтобы

вести экологически ответственный образ жизни. И такие маленькие шаги в сумме дают большой эффект, говорит Дженнифер Шваб, специалист по энергоэффективному и экологическому строительству и директор по энергоэффективности в Sierra Club Green Home — организации, помогающей людям сделать свое жилище экологичнее. Прежде чем менять машину на более экологичную или планировать капитальный ремонт, можно без больших усилий и затрат осуществить небольшие изменения, которые уменьшат вредное воздействие на окружающую среду.

Герметизация окон — один из самых простых и дешевых способов сократить расход энергии в частном доме, напоминает Шваб. Заделайте швы и щели герметиком, и вы надежно отгородите внутреннее пространство дома от внешних воздействий, а значит, зимой не придется много топить. Еще одно простое изменение: регулирование расхода воды. Установите душевую лейку с пониженным напором, а в сливы раковин вставьте сетки, и будете расходовать заметно меньше воды. Бытовая техника, потребляющая меньше электроэнергии, также поможет экономить электричество и средства. Если вы собираетесь менять холодильник или кухонный комбайн, выберите устройство, отвечающее международным стандартам энергоэффективности.

025

Ешьте осознанно — ешьте меньше

Открытый пакет чипсов и включенный телевизор — верный рецепт переедания; отвлекающие факторы и неосознанный перекус идут рука об руку. Но вы можете попасться в эту ловушку, даже если старательно отмеряете порцию, говорит доктор Джефф Брунстром, исследователь пищевого поведения из Бристольского университета. Когда мозг не сосредоточен на еде, он забывает направить телу сигнал, что вы уже сыты, а значит, вы возьмете добавку, даже если не хотите и дополнительные калории вам не нужны.

По словам Брунстрома, в подсознании сохраняется информация о том, что вы едите, и на ее основе мозг определяет, когда вам

поест в следующий раз. Но эти механизмы дают сбой, если вы не сосредоточены на еде. «В экспериментах мы подтвердили, что, если человека отвлекать во время еды, это мешает формированию таких воспоминаний, и при следующем приеме пищи он испытывает больший голод и потребляет больше», — говорит Брунстром. Чтобы полностью усваивать пищу — и физически, и сознанием, — устраните все отвлекающие факторы и во время еды сосредоточьтесь на том, что у вас в тарелке.

026

Любите безусловно

Если вы все время раздаете окружающим советы, как лучше себя реализовать, то, наверное, убеждены, что ваши предложения — это замечательное проявление заботы о других. Но даже если вы ясно видите, что человеку необходимо меняться и развиваться, ваши настояния вряд ли заставят его действовать — зато вызовут ощущение, что вы вмешиваетесь в его жизнь и осуждаете его, предупреждает доктор Паркер Палмер.

«Если вы выражаете любовь и одобрение только тогда, когда человек поступает так, как вам нравится, это на самом деле снижает вероятность того, что он постарается соответствовать вашим пожеланиям, — говорит Палмер. — Каждому нужен кто-то, кто скажет: “Я люблю тебя таким, какой ты есть, и поддержу тебя в любом начинании, даже если ты решишь ничего в себе не менять”». Когда вы не навязываете человеку свои представления о его будущем, он больше вам доверяет и чувствует, что вправе менять — или не менять — свою жизнь ради себя самого, а не кого-то другого. Чтобы перестать думать за других, напоминайте себе о том, что каждый из нас самостоятелен и несовершенен, а лучший способ поддержать близкого человека — быть рядом, не критикуя и не навязывая своих надежд и представлений.

027

Цепочка добрых дел

Возможно, вы слышали о принципе «цепочки добрых дел»: тот, кому сделали добро, делает добро другому. Это прекрасная идея — и к тому же недавно получившая научное подтверждение. В компьютерном эксперименте анонимным участникам раздавали деньги; их можно было оставить себе или поделиться с группой. Когда участник делился деньгами с другими, начиналась цепная реакция.

«Мы обнаружили, что щедрый поступок одного человека способен спровоцировать проявление щедрости еще на трех ступенях», — говорит один из авторов исследования, доктор Джеймс Фаулер, профессор Калифорнийского университета в Сан-Диего и соавтор книги «Связанные одной сетью: как на нас влияют люди, которых мы никогда не видели»³. Когда в эксперименте дали деньги группе из трех анонимных участников, они пожелали передать их дальше, другой группе из трех участников, и следующие группы поступали так же. Цепочка закончилась, когда акт щедрости затронул двадцать семь участников.

Доброму делу необязательно быть большим и заметным, чтобы оказать влияние на человека или сеть. Кроме того, анонимные проявления щедрости не меньше вдохновляют «продолжить цепочку», чем щедрый поступок знакомого. Помыть посуду за соседом по комнате, добавить мелочи незнакомому человеку в магазине или спонсировать стипендию для нуждающегося ребенка — любое доброе дело способно породить много других.

028

Ржаной хлеб насыщает на весь день

Тост из ржаного хлеба на завтрак — одно из лучших средств, чтобы не перекусывать во второй половине дня. Новое исследование шведских ученых показывает, что ржаной хлеб поддерживает чувство сытости до восьми часов. В исследовании,

одним из авторов которого выступила Ханна Исакссон, докторант Шведского университета сельскохозяйственных наук, участники ели на завтрак тост с маргарином и абрикосовым джемом: одним подавали тост из ржаного хлеба, другим — из пшеничного. Несколько часов спустя тем же утром и позднее, во второй половине дня, у участников проверили чувство сытости, чувство голода и желание поесть. Те, кто ел ржаной хлеб, отмечали меньшее чувство голода и меньшее желание поесть.

«То, что чувство сытости сохранилось на высоком уровне даже после следующего приема пищи — одинакового для всех обеда, — показывает, что у потребления ржаного хлеба есть физиологические эффекты, продлевающие процесс пищеварения», — говорит Исакссон. Высокое содержание клетчатки в ржаном хлебе считается ключевым фактором в длительном ощущении сытости, но Исакссон считает, что на результатах сказывается и психологический фактор: черный хлеб более сытный, чем белый.

Дольше чувствовать сытость после еды — веский довод, особенно если вы стараетесь избежать лишних перекусов. Похожие результаты показывает и хлеб с разным содержанием ржаной муки — попробуйте смешанные варианты и выберите, что вам придется по вкусу. А если вы предпочитаете кашу, обратите внимание на ржаную крупу — она так же способствует чувству насыщения, как и тост из ржаного хлеба.

029

Музыка вместо инструкции

В состоянии стресса вы, возможно, включаете диск, на котором на фоне музыки записаны инструкции для медитации. Но вообще-то лучше послушать любимые песни. По данным исследования, недавно опубликованного в журнале *Psychosomatic Medicine*, музыка, которую вы выбираете сами, более эффективна в борьбе со стрессом, чем подборки музыки для релаксации.

Когда участники эксперимента слушали музыку, которую выбрали сами, физические показатели стресса у них снижались так

же, как после занятий спортом. Ученые считают, что прослушивание музыки, которая вызывает положительные эмоции — а не просто расслабляет, — позволило участникам эксперимента снизить стрессовую реакцию. И что особенно хорошо, такой эксперимент каждый может провести дома: поставьте любимый диск в проигрыватель или выберите трек в плеере — и отпустите напряжение.

030

Разминка перед сексом

Есть много способов создать романтическое настроение в спальне: тихая музыка, свечи, бутылка шампанского. А теперь к этому перечню можно добавить и велосипед. Техасские ученые узнали, что аэробная нагрузка, например велопрогулка, помогает женщинам настроиться на секс. В одном эксперименте ученые измеряли уровень возбуждения участниц после просмотра двух фильмов подряд: первый был нейтрального содержания, а второй — эротический. А затем участницы по полчаса занимались на велотренажере перед просмотром тех же самых фильмов. После фитнеса женщины испытывали в целом более сильное возбуждение. Ученые считают, что учащение пульса и улучшение кровообращения после физических упражнений на самом деле подготавливают тело к занятию сексом. Если вам не нравится езда на велосипеде, попробуйте быструю ходьбу — результат будет таким же.

031

Избавление от тревожных мыслей

Нравится нам это или нет, но наше сознание не полностью нам подчиняется, и чем больше мы стараемся о чем-то не думать, тем чаще к нам приходят именно эти нежелательные мысли, говорит

доктор Джон Абрамовиц, профессор и заведующий отделением психологии в Университете Северной Каролины в Чапел-Хилле. Но не отчаивайтесь: есть способ успокоить тревогу, когда мысли уносят вас в нежелательном направлении.

Когда вас не оставляют тревожные мысли, например о том, почему молодой человек или девушка так долго не звонит, попробуйте отвлечься. Позвоните друзьям, почитайте книгу, выйдите на пробежку. И постарайтесь мыслить рационально. «Когда вы научитесь понимать, что торопитесь с выводами, то начнете пресекать такие мысли, — говорит Абрамовиц. — Посмотрите на факты. Насколько вероятно, что молодой человек вам не звонит потому, что хочет вас бросить? Может, он просто стоит в пробке, а телефон разрядился».

032

Пусть физическая активность войдет в привычку

Не надо заниматься спортом из-под палки. Есть много способов вдохновлять себя на продолжение тренировок, говорит доктор Джеймс Мэддакс, профессор психологии из Университета Джорджа Мейсона.

Когда вы начинаете заниматься спортом, полезно сосредоточиться на перспективах — например, на общей пользе для здоровья. Многим, чтобы встать с дивана, достаточно уяснить себе, что физическая активность снижает риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, говорит Мэддакс. Избавление от лишнего веса — тоже прекрасный мотив для занятий спортом. Но ставьте себе реалистичные цели: тренируйтесь не ради того, чтобы обрести идеальное тело, как у самой модной знаменитости, а ради того, чтобы выглядеть и чувствовать себя лучше, чем сейчас.

Если вы начинаете терять запал, пригодятся мини-мотивы для каждой тренировки. «Пусть вы поставили себе долгосрочную цель быть сильным и здоровым, но повседневные цели — расслабиться, поднять настроение, провести больше времени с друзьями — сразу помогут почувствовать себя лучше, и это заставит вас соблюдать

режим», — говорит Мэддакс. Например, когда вы собираетесь на прогулку, пригласите соседа составить вам компанию, и физическая активность превратится в социальное взаимодействие. А если вы целый день просидели на работе в четырех стенах, подумайте о том, как приятно будет выйти вечером на пробежку, подышать свежим воздухом и получить большой заряд эндорфинов.

033

Чистота по старинке

Принцип «сделай сам» в последние годы все больше входит в моду: кто-то выращивает пряные травы на подоконнике, кто-то дарит самодельные открытки. Примените этот принцип к уборке, и вы не только сэкономите на дорогих чистящих средствах, но и будете уверены, что наводите чистоту без химикатов и токсинов, говорит Кэссиди Рэндалл, координатор программ и работы с общественностью в организации Women's Voices for the Earth, которая занимается экологическим надзором. Вам понадобятся несколько доступных компонентов и пустая стеклянная банка или флакон с распылителем. Вот для начала два рецепта.

Универсальный чистящий спрей (для кухонных поверхностей, пола, окон и зеркал)

1/2 литра белого спиртового уксуса

1/2 литра воды

20–30 капель эфирного масла для аромата (по желанию)

Совет: чтобы оттереть сложные загрязнения, предварительно подогрейте смесь в микроволновке.

Мягкий чистящий крем (для плиты и сантехники)

500 граммов соды

125 граммов жидкой мыльной основы (выбирайте такую, что не содержит лаурилсульфат натрия и диэтаноламин — от них может быть вредный побочный эффект)

4 чайные ложки растительного глицерина (служит консервантом)

5 капель эфирного масла с антибактериальным эффектом, например лаванды, чайного дерева, розмарина или любого другого на ваш выбор (по желанию)

Совет: смесь хранится в закупоренной стеклянной банке до двух лет. На сложные загрязнения сначала побрызгайте уксусом, подождите, а потом отчистите кремом.

034

Щедрость улучшает карму

Случалось вам наблюдать искреннюю благодарность или проявление щедрости, которые тут же вдохновляли сделать что-то хорошее еще для кого-нибудь? Это естественная реакция, говорят американские и британские ученые, исследовавшие позитивное ощущение, которое возникает у свидетелей добрых дел. Участникам эксперимента показали видеоролики: одним — добрый и жизнеутверждающий, другим — нейтральный, третьим — смешной. После этого им якобы надо было заполнить анкету, но экспериментатор сделал вид, что файл с ней не открывается. Участников отпустили, а потом предложили пройти длинный и скучный опрос для другого исследования. Те, кто смотрел жизнеутверждающий ролик — в котором ученики хвалили своих учителей, — уделили этому опросу почти вдвое больше времени, чем остальные. Это не значит, что нужно совершать добрый поступок ради того, чтобы получить от Вселенной что-то взамен, однако исследование позволяет предположить, что поговорка «Что посеешь, то и пожнешь» — не просто поговорка, а настоящая истина.

035

Подзарядка из прошлого

Когда у вас большой список целей, но не хватает мотивации или уверенности, чтобы приступить к делу, попробуйте поднять боевой дух следующим образом: составьте список своих последних достижений. «Когда дела идут не так, как бы вам хотелось, оглянитесь назад на свои успехи — это вас успокоит и ободрит», — говорит доктор Айелет Фишбах, профессор поведенческой теории и маркетинга из бизнес-школы имени Бута при Чикагском университете. Вспомните, как настрой, ум и способности помогли вам достичь желаемого, и вам будет легче продвинуться вперед в новых проектах и планах.

036

Перехитрите тренажер, чтобы избавиться от лишнего веса

Вы регулярно потеете в спортзале, а стрелка весов стоит на той же цифре? Если вы не худеете, хотя кардиотренажер показывает, что вы сжигаете много калорий, возможно, проблема не в вас, а в тренажере, говорит доктор Мишель Олсон, профессор спортивной физиологии Обернского университета в Монтгомери.

«К сожалению, механизм подсчета калорий в беговых дорожках и эллиптических тренажерах часто имеет погрешность в 20–30 процентов», — говорит Олсон. Так что, если тренажер показывает, что вы «набегали» на 260 калорий, вернее будет предположить, что на самом деле вы сожгли около 200 калорий. «Чтобы компенсировать погрешность, я рекомендую заниматься дольше, чтобы получить показатель примерно на 30 процентов больше желаемого; так, если вы хотите сжечь 300 калорий, занимайтесь, пока тренажер не покажет 390», — советует Олсон. Даже если у вашего тренажера не такая большая погрешность, увеличения времени или интенсивности тренировки уже будет достаточно, чтобы ускорить снижение веса.

037

Секрет идеальной порции

Если у вас голова идет кругом от подсчета граммов жира, углеводов, калорий и витаминов, одно простое правило поможет вам сбалансировать питание. Аманда Мизрак, консультант по холистической медицине и основатель велнес-центра Living Light Wellness в Нью-Йорке, говорит, что в идеале на тарелке должны быть все цвета радуги.

«Для начала я наполовину заполняю тарелку зелеными листовыми овощами с добавлением красного, оранжевого и желтого — разноцветными овощами и фруктами», — рассказывает Мизрак. Оставшуюся половину тарелки делим пополам и одну четверть заполняем цельными злаками или крахмалистыми овощами, такими как печеный батат, а оставшаяся четверть — примерно 100 граммов нежирных белковых продуктов — это кусок мяса величиной с колоду карт. Чтобы сбалансировать питание, добавьте на тарелку немного полезных жиров омега-3, например заправьте салат оливковым маслом или добавьте несколько ломтиков авокадо.

038

Сделайте хобби интереснее, разделив их с друзьями

Многими хобби мы обычно занимаемся в одиночестве. Но исследования показывают, что в компании друзей любимые занятия — такие как рисование, танцы и кулинария — приносят еще больше удовольствия. Убедительное доказательство: доктор Энн Скингли, ведущий научный сотрудник Исследовательского центра искусства и здоровья имени Сидни де Хана при Университете Кентербери-Крайстчерч в Новой Зеландии, долгое время исследовала, как воздействуют на настроение прослушивание музыки и пение, и обнаружила, что благоприятный эффект обоих этих занятий заметно увеличивается в группе.

Скингли сотрудничает с клубом под названием Silver Song Club, который дает возможность пожилым людям регулярно собираться вместе и петь. Хотя ее исследование показало, что прослушивание музыки и пение повышают чувство счастья, члены клуба считают, что на их удовлетворенность жизнью влияет также то, что они собираются и занимаются этим вместе. Скингли исследовала только пение, однако группы по интересам, посвященные другим занятиям, таким как скрапбукинг, чтение или кулинария, также способны улучшить настроение. Кроме того, ряд исследований показывает, что чувство причастности к сообществу и поддержка имеют массу других преимуществ для здоровья и даже способны продлевать жизнь.

039

Физкультура против простуды

Если вы легко простужаетесь, задумайтесь о покупке кроссовок. Нет, пробежка в парке не вылечит насморк, но исследования показывают четкую связь между физической активностью и укреплением иммунитета. Более того, некоторые ученые отмечают, что те, кто регулярно занимается спортом, вдвое меньше времени проводят на больничном.

Аэробные упражнения — лучшее средство для повышения иммунитета, говорит доктор Марк Липонис, медицинский директор сети курортов Canyon Ranch и автор книги *Ultra Longevity* («Ультрадолголетие»). Учащение пульса повышает иммунную реакцию тела и помогает ему лучше справляться с вирусами и бактериями. Как показывает недавнее исследование, некоторые аэробные упражнения в этом отношении особенно эффективны: ритмические занятия, такие как плавание и гребля, лучше укрепляют иммунитет, чем футбол или баскетбол, где нагрузка неравномерная. Еще два хороших варианта — танцы и езда на велосипеде, отмечает Липонис. Чтобы обеспечить положительный эффект, уделяйте кардиотренировкам по полчаса в день пять дней в неделю.

Связь тела и разума укрепляет решимость

Если вам трудно напрячь волю, напрягите бицепсы. Оказывается, сокращение мускулов на самом деле помогает достичь того самоконтроля, который нужен, чтобы придерживаться здорового питания, справляться с неприятными делами, отказываться от чрезмерно калорийных лакомств и закреплять другие полезные привычки. В Чикагском университете недавно проводили интересный эксперимент: участников просили напрягать мышцы, когда они пили невкусный спортивный напиток, испытывали боль или сталкивались с соблазном, который трудно было побороть. Когда участники напрягались — причем неважно, палец напрягать, голень или бицепс, — они чувствовали большую решимость: выпивали больше полезного напитка, отказывались от вредной еды и дольше терпели неприятные ощущения. Воспользуйтесь этой тактикой, когда вам потребуется проявить силу воли: просто сожмите кулак, и любую трудность будет преодолеть проще.

Заставьте рабочее место работать на вас

Возможно, на работе вы слишком много взваливаете на свои плечи — в буквальном смысле. Регулярная работа за компьютером приводит к болям в шее и спине, перенапряжению зрения и усталостным травмам, таким как туннельный синдром. Если вы много времени проводите за компьютером, очень важно обустроить рабочее место так, чтобы оно приносило пользу здоровью, — и это совсем не трудно, говорит Карен Джейкобс, доктор образовательных наук, сертифицированный специалист по реабилитационной терапии, участник программы повышения квалификации, член Американской ассоциации специалистов по

реабилитационной терапии, профессор реабилитационной терапии в Бостонском университете.

Самое важное — это подобрать такой стул, чтобы он поддерживал спину, а ноги при этом твердо стояли на полу, говорит Джейкобс. Клавиатуру и мышку лучше расположить на одном уровне — в идеале чуть ниже поверхности стола, например на выдвижной полке. Поставьте монитор примерно на расстоянии вытянутой руки; он должен быть поднят на такую высоту, чтобы вы могли прочесть верхнюю строчку текста на экране, не наклоняя голову и не вытягивая шею. Не забудьте учесть блики экрана, которые могут быть косвенной причиной болей при сидячей работе: из-за плохой видимости вы придвигаете монитор ближе или сутулитесь, так что старайтесь, чтобы источник света находился перпендикулярно к экрану.

Но обустроить удобное рабочее место недостаточно — при сидячей работе важно также часто менять позу. Джейкобс рекомендует регулярно делать небольшие перерывы для упражнений на растяжку. Прижмите ладони друг к другу, как для молитвы, чтобы растянуть мышцы в запястьях, сжимайте и разжимайте кулаки, сделайте несколько наклонов и поворотов корпуса в стороны. Даже просто встать или пройтись до кулера и то будет полезно, чтобы тело отдохнуло от сидячей позы.

042

После ссоры стоит выспаться

Наверняка вы слышали совет: не ложиться спать рассерженным. Но справедлива ли эта рекомендация? Потеряете ли вы надежду на примирение, если не разрешите спор как можно быстрее? Вовсе нет, говорит доктор Роберт Гулд, заведующий кафедрой конфликтологии в Портлендском университете.

«Когда вы ложитесь спать рассерженным, это ухудшает сон, — говорит Гулд. — Но иногда полезнее дать себе время переварить ссору». Когда вы дистанцируетесь от ссоры, у вас появляется возможность лучше сформулировать свою позицию и обдумать

сказанное другой стороной. Однако откладывать разрешение спора надолго не следует. Как отмечает Гулд, «когда спор слишком разгорается, стоит дать ему остыть; но не следует делать вид, что вовсе ничего не случилось».

043

Избавьтесь от жира на животе, чтобы предотвратить диабет

Вот еще один повод разделаться с жиром на животе: ученые из Германии выявили, что большой объем талии, даже при нормальном индексе массы тела, часто является показателем риска диабета второго типа. Определите, попадаете ли вы в зону риска: измерьте объем талии и объем бедер и поделите первое число на второе. У женщин соотношение выше 0,80 означает средний риск диабета второго типа, результат 0,85 и выше — высокий риск. Для мужчин значение 0,96 и выше — это средний риск, а начиная от 1,0 — высокий. Высокий риск диабета второго типа также повышает риск появления других возрастных недугов: сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с памятью, деменции. Чтобы избавиться от жира на животе, повышайте физическую активность (особенно помогают кардиоупражнения) и придерживайтесь разумного питания.

044

От улыбки станет всем светлей

Вот вам повод улыбнуться: масса исследований показывает, что люди, которые часто улыбаются, имеют больше друзей, ведут более яркую жизнь и чувствуют себя счастливее, говорит доктор Мэтью Гертенштейн, доцент кафедры психологии и руководитель лаборатории осознания и эмоций Университета Депоу. Дело в том,

что мимика не только отражает наше внутреннее состояние, но и демонстрирует окружающим, что мы собой представляем.

Вот, например, одно из недавних исследований Гертенштейна: он изучил старые фотографии выпускников и выявил связь между интенсивностью улыбки и качеством отношений. Те, кто на фотографии улыбался слабее, в пять раз чаще разводились. «Я не говорю, что недостаток улыбок приводит к разводу, — говорит Гертенштейн, — но улыбка — это отражение внутреннего состояния, и мы, улыбаясь, чаще привлекаем к себе таких же довольных жизнью людей».

045

Еще один довод в пользу шоколада

Уже за один вкус шоколад можно было бы назвать чудо-едой. Но у шоколада и какао-продуктов еще и очень много полезных для здоровья свойств: например, они успокаивают при тревоге, снижают уровень холестерина, защищают организм от свободных радикалов — и, как показывают недавние исследования, заодно помогают понизить артериальное давление.

Доктор Карен Рид, научный сотрудник Школы здравоохранения и клинической практики при Аделаидском университете, исследовала влияние на здоровье флаванолов, содержащихся в какао. По-видимому, именно эти натуральные соединения помогают регулировать артериальное давление. Больше всего какао содержится, как правило, в темном шоколаде: на этикетке должно быть указано от 70 до 80% какао. На данной стадии исследования еще неясно, сколько шоколада надо употреблять, чтобы получить полезный эффект, так что учитывайте количество жиров и калорий, когда решаете, сколько съесть — целую плитку или только кусочек.

Если вы не сладкоежка, вам повезло: флаванолы содержатся также в других продуктах — винограде, красном вине и зеленом чае; еще одно исследование Рид показывает, что употребление чеснока может оказывать такое же благоприятное воздействие на давление.

Верните яркость отношениям, ничего не меняя

Если ваши отношения превратились в рутину, можно попробовать что-то новенькое в постели или отправиться в экзотическое путешествие. Или, как свидетельствует исследование Университета Северной Каролины в Чапел-Хилле, можно просто обращать больше внимания на то, как ваш партнер проявляет заботу. В одном недавнем эксперименте пары фиксировали каждый момент, когда испытывали благодарность за какой-то поступок партнера, будь то повседневное дело (забрать детей со спортивной тренировки) или широкий жест (приготовить шикарный обед). Такое повышение осознанности способствовало тому, что чувство благодарности сохранялось более одного дня после события, а пары чувствовали большее единение, когда обращали внимание на щедрые поступки друг друга.

Чтобы сблизиться с любимым человеком, чаще благодарите его за все, что он делает для вас, — и сами не забывайте отвечать тем же.

Уговорите себя на хорошее настроение

Ничего страшного, если ваши разговоры с окружающими ограничиваются болтовней «о природе, о погоде». Но имейте в виду: новые исследования показывают, что содержательные беседы — лучшее средство повысить настроение с помощью общения. В исследовании были сопоставлены уровень счастья (по самостоятельной оценке участников) и качество беседы: те, кто чаще вел содержательные разговоры, чувствовали себя счастливее, чем те, кто ограничивался светской беседой.

В ходе исследования, одним из авторов которого выступил доктор Маттиас Мель, старший преподаватель отделения психологии Аризонского университета, разговоры 97 студентов-

участников в течение четырех дней записывались, а затем были классифицированы как поверхностные или содержательные. (Под поверхностными понимались разговоры, ни к чему не обязывающие, вроде комментариев о погоде, в то время как содержательная беседа подразумевала обмен идеями и информацией: обсуждение событий в жизни друг друга или обмен мнениями по поводу новостей.) В целом более высокую удовлетворенность жизнью отмечали те, кто просто больше разговаривал и меньше времени проводил в одиночестве; однако самые счастливые вели на треть меньше поверхностных разговоров и вдвое больше содержательных по сравнению с теми, кто отмечал самую низкую удовлетворенность.

Так сколько же содержательных разговоров требуется, чтобы стать счастливее? Ученые не торопятся указывать точные цифры; впрочем, в другом исследовании Мель выявил, что достаточно «прописать» участнику всего пять дополнительных содержательных бесед в неделю, по 15 минут каждая, чтобы он отметил улучшение настроения. Но не стоит замерять разговоры таймером, просто обращайтесь внимание на возможность содержательно побеседовать. Это поможет поднять настроение вам и наверняка принесет пользу собеседнику.

048

Здоровье за компанию

«Вы толстеете за компанию!» — кричали заголовки несколько лет назад, когда исследование влияния социальных сетей показало, что наличие полных друзей способствует ожирению. Однако, как говорит один из авторов этого исследования доктор Джеймс Фаулер, профессор Калифорнийского университета в Сан-Диего, это лишь часть общей картины.

«Когда мы впервые опубликовали результаты, это вызвало громкую реакцию», — вспоминает Фаулер. Многие подумали, что надо прекратить общение с такими друзьями, чтобы не перенять их вредные привычки. Но на самом деле исследование показало,

что верно противоположное: для здоровья полезнее не изолироваться от толстых друзей, а помогать им изменить образ жизни к лучшему. «Мы не обнаружили никаких свидетельств тому, чтобы пример друзей был менее заразителен, когда речь идет о похудении, а не о наборе веса», — говорит Фаулер. Точно так же, как мы невольно заимствуем у друзей вредные привычки, можно перенять и более здоровый образ жизни: привычку чаще заниматься спортом или меньше пить.

Если вы хотите помочь другу изменить образ жизни, мало просто привлечь его к занятиям, полезным для здоровья. Сначала сами заведите хорошую привычку, а потом предложите еще кому-то из друзей к вам присоединиться: так у человека, которому вы хотите помочь, будет больше хороших примеров для подражания. Зовите друга бегать с вами по утрам — пригласите еще кого-нибудь из его приятелей, и новая полезная привычка будет легче даваться всем вам. «Если ваш друг добьется успеха и закрепит хорошую привычку, это отразится и на вас», — говорит Фаулер.

049

Жасмин — натуральное средство от стресса

Вы наверняка слышали, что медленное глубокое дыхание помогает справиться с тревогой. А знаете ли вы, что жасмин — цветущее растение или эфирное масло — еще больше усилит эффект от такого дыхания? Швейцарские ученые обнаружили, что сладкий аромат этого цветка оказывает такое же влияние на сознание, как препараты — стабилизаторы настроения. Ученые надеются, что со временем натуральные средства на основе жасмина придут на смену вызывающим привыкание лекарственным препаратам, которые широко применяются для лечения депрессии, тревожности и нарушений сна. Когда вам нужно успокоиться, понюхайте цветок жасмина или капните эфирного масла на кожу или хлопчатобумажную ткань — и вздохните с облегчением.

Вспоминайте большие удачи и почувствуйте себя счастливее

Возможно, вы слышали о «дневниках благодарности»: вы заводите тетрадку и записываете в ней все хорошее, большое или малое, за что вы благодарны миру. А недавнее исследование показывает, что для того, чтобы чувствовать себя везучим, еще полезнее выражать благодарность за определенные вещи — моменты, которые изменили вашу жизнь. Исследование, одним из авторов которого была доктор Минкен Ко, научный сотрудник и преподаватель бизнес-колледжа Иллинойского университета, показало, что воспоминание об этих значимых событиях (пусть даже в свое время они казались незначительными) усиливает чувство благодарности.

Вместо того чтобы отмечать повседневные события, вызывающие чувство благодарности (например, супруг с утра приготовил вам кофе), подумайте о тех случаях, которые привели к большим переменам в вашей жизни, таких как встреча с будущим партнером, и особенное внимание обратите на роль случайности в этих событиях. Например, если вы познакомились не в самой романтической обстановке, скажем на автобусной остановке, обеспечьте себе прилив оптимизма и ощущение удачи — посмотрите, какие маловероятные обстоятельства привели вас друг к другу (допустим, обычно вы добираетесь на работу на машине, а в тот день оба решили поехать на автобусе). По словам Ко, сосредоточиваясь на наиболее значимых событиях в жизни, вы будете испытывать более глубокую благодарность, чем от простого перечисления повседневных радостей.

Для разрешения конфликта внесите ясность в общение

Случалось ли вам разрешить конфликт, а потом обнаружить, что вы и ваш собеседник, придя к соглашению, совершенно по-разному его истолковали? Такое происходит постоянно, отмечает Сьюзен Конрад, сотрудничающая с рядом компаний по всему миру по вопросам межличностных и деловых отношений. Чтобы внести ясность, Конрад советует такой прием: просто повторите собеседнику его позицию так, как вы ее поняли.

«Поскольку мы все по-разному истолковываем одни и те же слова, вы можете быть уверены, что верно поняли собеседника, только если объясните ему, как вы восприняли его позицию», — говорит Конрад. И это полезно не только для разрешения конфликтов, но и в повседневном общении, например, чтобы уточнить вашу роль в крупном рабочем проекте. Когда вы своими словами объясняете, как поняли ту или иную информацию, вскрываются различия в понимании. А вовремя их обнаружив, вы сможете договориться и убедиться, что соглашение достигнуто не только на словах, но и на деле.

Для легкости дыхания

Вы замечали в сауне легкий ментоловый аромат? В спа-центрах и фитнес-клубах при уборке темных и влажных помещений часто пользуются эфирным маслом эвкалипта — оно обладает антибактериальным, противовирусным и противогрибковым действием и пахнет значительно приятнее химических чистящих средств. Кроме того, масло эвкалипта облегчает дыхание и помогает зарядить энергией тело и сознание, говорит целительница Хоуп

Гиллерман, основатель марки лекарственных и косметических средств на основе эфирных масел.

Чтобы справиться с заложенностью носа, изготовьте собственное средство для душа или парной, предлагает Гиллерман. Растворите пол чайной ложки эфирного масла эвкалипта (оно продается в аптеках и магазинах здорового питания) в маленьком флаконе неароматизированного масла для тела и взболтайте. Перед тем как принять душ или войти в парную, намажьте средством грудь и плечи. Под воздействием высокой температуры, пара и влаги эфирное масло превращается в идеальный состав для ингаляции. Пользуйтесь этим средством в сезон простуд или тогда, когда вам нужен прилив сил.

053

Шведский стол с умом

Если объявление «шведский стол без ограничений» заставляет вас забыть об умеренности в еде, обратите внимание на несколько простых приемов, которые помогут избежать серьезного ущерба для фигуры. Ученые из Корнеллского университета обнаружили, что люди с более низким индексом массы тела оставляют на тарелке больше еды и пережевывают пищу более тщательно. Кроме того, меньше съедают те, кто сидит спиной к раздаточной линии и во время еды кладет на колени салфетку. Помимо этих приемов сопротивляться соблазну шведского стола будет проще, если пользоваться маленькими тарелками и, прежде чем накладывать себе еду, изучить весь ассортимент.

054

Органика органике рознь

Если вы решили перейти на «зеленую» косметику, не спешите верить всему, что читаете на этикетках, предупреждает Шивон

О’Коннор. На этикетке вашего любимого лосьона может быть написано «органический», «натуральный» и «экологически чистый», но, поскольку употребление этих слов не регулируется законом, ингредиенты могут быть вовсе не такими полезными, как хотят вас уверить производители. Чтобы убедиться, что средство действительно органическое — то есть что ингредиенты выращены или добыты без использования стойких химических пестицидов, которые наносят вред вашему здоровью и окружающей среде, — ищите на упаковке маркировку государственной или международной организации по экологической сертификации, например USDA — Министерства сельского хозяйства США, говорит О’Коннор. Только такая маркировка — зачастую та же, что используется для продуктов питания, — гарантирует, что продукт соответствует строгим стандартам.

055

Поднимите настроение музыкой

Радуетесь, когда по радио звучит ваша любимая песня? Наука подтвердила то, о чем мы давно догадывались: прослушивание музыки, которая нам нравится, способно улучшить настроение. Так говорит доктор Энн Скингли, ведущий научный сотрудник Исследовательского центра искусства и здоровья имени Сидни де Хана при Университете Кентербери-Крайстчерч в Новой Зеландии. Одно из исследований, проведенных Скингли, показало, что прослушивание музыки, которую вы находите приятной, снижает тревожность и помогает справляться с трудными ситуациями — помимо того что в целом повышает ощущение счастья.

И нет нужды оставлять свое настроение на усмотрение радиодиджеев. Составляйте собственные подборки музыки, от которой вам становится легче на душе, будь то концерты классической музыки или поп-хиты, — главное, чтобы она на вас хорошо влияла. И тогда, едва вам станет грустно или тревожно,

просто включайте любимый плей-лист и ждите, когда настроение поднимется.

056

Убивайте больше микробов антисептиком

Гели-антисептики многим заменяют частое мытье рук, но, если вы сомневались, насколько эффективны эти спиртовые составы, теперь можете не беспокоиться: недавнее исследование медицинской школы при Виргинском университете показало, что гель-антисептик уничтожает больше микробов, чем мытье рук с мылом. В частности, исследовалась эффективность таких гелей в борьбе с риновирусами, которые примерно в трети случаев служат возбудителями простуды. Гели-антисептики с содержанием этанола и органических кислот убивали примерно 80 процентов микробов, а мытье рук с мылом — только 31 процент. Если вы все же предпочитаете мыть руки водой, старайтесь не пользоваться антибактериальным мылом: еще одно исследование показало, что оно ничуть не лучше уничтожает микробы, чем обыкновенное туалетное мыло, но, как полагают ученые, из-за антибактериальных формул микроорганизмы могут стать устойчивыми к широко применяемым антибиотикам, в частности к амоксициллину.

057

Отключите гаджеты и обретите спокойствие

С кем вы проводите больше времени — с лучшим другом или со своим смартфоном? Ответ очевиден. Новые технологии позволяют нам всегда оставаться на связи, но это не значит, что вы обязаны в любое время быть доступны для общения. Чтобы дать себе возможность отдохнуть, приучитесь выделять время, когда вы в буквальном смысле будете отключаться от гаджетов, говорит Линда Лантьери. «Я стараюсь хотя бы один выходной день

не включать компьютер, — говорит Лантьери. — После тяжелой рабочей недели, чтобы по-настоящему отдохнуть, мне нужно переключиться из рабочего режима». Если не можете совсем отказаться от гаджетов, хотя бы ограничьте их использование, например не просматривайте рабочую почту после восьми вечера или не пользуйтесь социальными сетями по выходным. Когда вы меньше отвлекаетесь на онлайн-общение, у вас остается больше сил для друзей и родных, которые рядом с вами физически, а не виртуально, и больше времени на любимые занятия, например чтение или спорт, которые помогают зарядиться энергией и защититься от эмоционального выгорания.

058

Стройте более глубокие отношения

Наверняка у вас в жизни были такие отношения, в которых вы чувствовали себя совершенно комфортно: когда и вам, и вашему партнеру удавалось по-настоящему быть собой, со всеми своими странностями и несовершенствами. Чем такие отношения отличаются от других, в которых разговоры получаются не настолько глубокими или вы боитесь искренне выразить свои чувства? Как отмечает доктор Паркер Палмер, основа здоровых и взаимно обогащающих отношений — это общее для участников «безопасное пространство», где каждый может свободно высказывать свои мысли и чувства и быть собой.

Подобное доверие складывается не сразу: нужно суметь выстроить отношения, в которых оба чувствуют, что их слышат, принимают и не осуждают. Задавая открытые вопросы, вы показываете, что заинтересованы в партнере, но не стараетесь его переделать, а ему это помогает чуть лучше узнать самого себя. Чтобы такие беседы фокусировались не на вас, а на партнере, Палмер советует спрашивать себя: «Что я хочу услышать: искренний ответ или подтверждение своей правоты?» Когда мы слушаем, но не судим собеседника, мы участвуем в глубинном исследовании

натуры, которое укрепляет межличностную связь и чувство одобрения, — так и строится самая крепкая дружба.

059

Анализируйте панику

Большинство людей нервничают перед выступлением на публике или первым свиданием, но, если тревога слишком вам мешает — вы начинаете запинаться, чувствуете напряженность в теле или головокружение, — стоит разобраться с ситуациями, которые лишают вас уверенности в себе. К счастью, говорит доктор Майкл Отто, профессор психологии Бостонского университета, переосмыслить подобную ситуацию не так уж сложно.

Прежде всего нужно разграничить иррациональные страхи и реальную вероятность. В психологии это называется когнитивной реструктуризацией. Да, в любой ситуации что-то может пойти не так, но насколько вероятен именно такой поворот событий? «Важно посмотреть на ситуацию, которая заставляет вас нервничать, и проанализировать ее заново, — говорит Отто. — Когда вам кажется, что дело обернется катастрофой, когнитивная реструктуризация поможет проанализировать, что на самом деле может произойти, насколько это плохо и насколько вероятно».

Как только вы рассмотрите самый пессимистичный сценарий — и поймете, что он вряд ли воплотится, а если и воплотится, то это будет не настолько плохо, как вам кажется, — ваша паника пойдет на убыль, и вы сможете более спокойно воспринимать ситуацию. К вам начнет возвращаться уверенность, а когда вы успешно справитесь с ситуацией, которая прежде заставляла нервничать, возможно, вы вовсе перестанете тревожиться из-за таких вопросов.

060

Танцуйте на здоровье (и счастье)

Бывает, что от радости мы готовы пуститься в пляс, но, оказывается, существует и обратная взаимосвязь: от танцев на самом деле становишься счастливее. Доктор Джереми Нобл, магистр в области здравоохранения, сотрудник Гарвардской школы здравоохранения и основатель и президент Фонда искусства и целительства, отмечает, что танец помогает вылечить и предотвратить психические и физические расстройства.

Исследование показывает, что занятие искусством повышает чувство удовлетворенности жизнью, которое, как доказано, предотвращает сердечные и другие заболевания и помогает справиться со стрессом, горем и депрессией. А поскольку танец особенно полезен для физического самочувствия (и помогает сбросить лишний вес!), Нобл называет его «двумя средствами в одном»: занятие, которое приносит пользу и душе, и телу.

От балета и бальных танцев до хип-хопа — для каждого найдется подходящий стиль. Запишитесь в школу танцев, смотрите видеоуроки или просто включите погромче любимую музыку и дайте волю телу. Неважно, чего вы хотите — обрести красивое тело, стать довольнее жизнью, снизить риск заболеваний или просто весело убить время, — принимайте ежедневную дозу танца!

061

Ставьте подходящие цели, чтобы стать счастливее

Когда вы знаете, чего хотите и как этого достичь, вы видите больше смысла в жизни и у вас возникает чувство счастья. Однако некоторые достижения на самом деле ощущения счастья вовсе не приносят, говорит доктор Ричард Райан, профессор психологии, психиатрии и образования Рочестерского университета. Поэтому посмотрите, правильные ли цели вы себе ставите.

«Мы выяснили, что люди, сосредоточенные на материальном достатке, имидже и популярности или славе — на том, что мы считаем “внешними ценностями”, — более несчастны и испытывают больше негативных физических симптомов

и стресса, — говорит Райан. — Те же, кто больше настроен на социум, взаимоотношения и личностный рост, чаще чувствуют себя здоровыми и счастливыми».

Ставя себе цели, постарайтесь найти творческие идеи, которые соответствуют вашим ценностям и интересам: например, освоить новый профессиональный навык или повидать все природные достопримечательности в стране. Как говорит Райан, такие цели вызовут больше положительных чувств, чем стремление купить новый дом или побывать на всех светских вечеринках — причем неважно, воплотите вы эти цели или нет. Конечно, необходимо сохранять в жизни баланс, так что не загоняйте себя в угол грандиозными планами. Райан напоминает: «Оставьте себе место на то, чтобы просто жить».

062

Доверяйте своим инстинктивным суждениям

Если вы доверчивый человек, то, возможно, беспокоитесь, что кто-то может воспользоваться вашим добросердечием и склонностью видеть в других только лучшее. Но не волнуйтесь: доверие необязательно означает наивность, как показывает исследование Университета Торонто. Более того, в одном эксперименте люди, которые склонны ожидать от окружающих честности и искренности, лучше подмечали обман, чем те, кто был настроен скептически. Ученые не могут точно сказать, почему доверчивые люди так хорошо выявляют ложь, в то время как осторожные чаще попадают на обман, однако исследование предлагает такое объяснение: те, кто склонен доверять другим, лучше определяют людей, заслуживающих доверия. Так что, если инстинкт вам подсказывает, что человеку можно доверять, положитесь на инстинкт.

063

Не жертвуйте сном

Привычная ситуация: утром предстоит ответственная презентация или экзамен, но вы откладывали подготовку до последнего, и теперь придется сидеть допоздна. Безобидная прокрастинация, так? Нет, не так. Ученые из Калифорнийского университета в Беркли доказали, что из-за недосыпа мозг перестает работать в полную силу.

Более того, недосып может настолько снизить эффективность работы мозга, что вы усваиваете не больше 40 процентов информации. Это значит, что на понимание и запоминание одного и того же объема информации вам потребуется в два с лишним раза больше времени. Вместо того чтобы сидеть над материалом всю ночь, лучше забраться под одеяло: всего полутора часов сна достаточно, чтобы восстановить способность мозга к обучению.

064

Вместо таблеток от головной боли — точечный массаж

Если вам надоело пить таблетки от головной боли, попробуйте точечный массаж — естественный способ быстро устранить боль без медикаментов. Возможно, вы слышали такой совет: надавливать на мясистую часть руки, расположенную между большим и указательным пальцем. Это одна из точек, наиболее часто используемых при точечном массаже, говорит Винас Элиз, специалист по иглоукалыванию и основатель центра альтернативной медицины Integrative Healing в Ферфаксе. Просто сожмите этот участок большим и указательным пальцем другой руки и подержите пару минут или пока не пройдет головная боль.

Если же у вас синусовая головная боль, для быстрого избавления от нее нужна другая точка, говорит Элиз. Чтобы воздействовать на эту точку, сильно надавите на внутренние края бровей большим и указательным пальцем одной руки. Для удобства можно при этом

упереться локтем на стол и опустить голову. Слишком сильно давить не надо, но вы должны ощущать некоторый дискомфорт. Через несколько секунд головная боль отступит. Чтобы закрепить результат, Элиз советует повторять воздействие каждый час по 2–5 минут.

065

Чтобы настроиться на фитнес, планируйте занятия заранее

Дневники тренировок ведут примерно так же, как дневники питания: вы записываете все упражнения, которые выполнили, чтобы точно знать, сколько на самом деле вы занимаетесь, и вдохновить себя на большее. Исследования показывают, что такой дневник помогает сохранить мотивацию. Но если вы то и дело забываете делать записи, а чистые листы не слишком активно подталкивают вас в сторону спортзала или стадиона, попробуйте другую хитрость. Вместо того чтобы отмечать, какие упражнения вы сделали и сколько пробежали, за день до тренировки запишите ее план, чтобы настроить себя на конкретную программу действий. Так у вас будет время морально к ней подготовиться, собрать спортивную сумку и исключить вероятность, что вы в последний момент придумаете отговорку.

066

Хотите романтики — носите красное

На первый взгляд это клише, но, если вы ищете вторую половинку, наденьте что-нибудь красное. Мы привыкли связывать этот цвет с романтикой из-за роз, сердечек и валентинок, но на самом деле он вызывает более глубокий, инстинктивный отклик, говорят ученые из Рочестерского университета. Ученые давно отметили, что многих животных в период ухаживания притягивает

красный цвет, но лишь недавно выявили такие же предпочтения у людей: в пяти различных экспериментах мужчины оценили женщин в красном как более привлекательных и соблазнительных. Недавние исследования показали, что и женщин привлекают мужчины в красном. Учтите это, когда выбираете наряд для выхода в свет.

067

Хотите быть здоровыми — встаньте

Даже если вы регулярно тренируетесь, но все остальное время проводите в сидячем положении — за рабочим столом, в машине, на диване, — это может свести на нет положительное воздействие спорта. Более того, недавнее исследование Американского онкологического общества показало, что у женщин, которые проводят сидя более шести часов в день — а это даже меньше, чем продолжительность рабочего дня в офисе, — вероятность смерти от различных причин повышается на 37 процентов, несмотря на то что они регулярно занимаются в спортзале. Исследование показало, что от длительного сидения растёт индекс массы тела, артериальное давление и уровень холестерина — отсюда и повышенный риск для здоровья. Чтобы меньше времени проводить сидя, постарайтесь увеличить повседневную физическую активность. Добирайтесь на работу пешком или на велосипеде — или хотя бы ставьте машину в нескольких кварталах от офиса, чтобы немного пройтись. Если вы большую часть времени сидите за столом, настройте на компьютере оповещения, которые будут каждые 20–60 минут напоминать, что следует встать и пройтись по кабинету. Чтобы больше времени проводить на ногах, старайтесь вставать всякий раз, как звонит телефон, заведите чашку поменьше, чтобы чаще ходить к кулеру, или общайтесь с коллегами лично, а не по электронной почте.

068

Спорт для остроты ума

Вам и так приходится жонглировать десятками дел одновременно — так почему бы не научиться жонглировать по-настоящему? Новое исследование Оксфордского университета показывает, что жонглирование увеличивает число нейронных связей: у людей, научившихся жонглировать, наблюдался рост активности в области мозга, ответственной за зрительно-моторную координацию и ловкость, которые обычно ухудшаются с возрастом. Другие занятия, воздействующие на тело и ум, обладают таким же эффектом, так что, если вам не по душе жонглирование, попробуйте другое занятие, требующее полной сосредоточенности и координации, например настольный теннис, скалолазание или парные танцы. По данным исследования, благотворно влияют на мозг не успехи в каком-либо из этих занятий, а их продолжительность: от успехов уровень изменений не зависит, а вот от продолжительности — да.

069

Заведите домашнего питомца, чтобы предотвратить проблемы с сердцем

У любителей животных появился повод еще раз почесать брюшко любимому Чернышу: домашние питомцы полезны для здоровья. Этот вывод подтверждается многими исследованиями, в том числе недавним исследованием Миннесотского университета, которое выявило, что у владельцев кошек вероятность сердечного приступа на треть ниже, чем у тех, у кого кошек нет. Ученые полагают, что кошки служат буфером от стресса — одной из главных причин сердечно-сосудистых заболеваний. Хотя исследование касалось только владельцев кошек, ученые считают, что положительно влияют на своих хозяев любые домашние животные. Не хотите держать животное дома? Нет проблем. Отправляйтесь

волонтером в ближайший приют для животных и общайтесь с четвероногими на здоровье — в буквальном смысле.

070

Порядок шаг за шагом

Некогда навести порядок в доме? Просто подстройте эту задачу под свой ритм жизни. Крупные начинания — например, разбор завалов на балконе — пугают своей грандиозностью, но незачем сразу хвататься за большие дела, говорит Эмили Уилска, основательница The Organized Life — профессиональной организаторской компании в Сан-Франциско. Есть дела, с которыми можно справиться за считанные минуты, и эти маленькие достижения в сумме приводят к большим переменам.

«Навести порядок гораздо проще, если большую задачу разделить на маленькие и заниматься ими по очереди», — говорит Уилска. Например, если у вас беспорядок в прихожей, для начала ровно расставьте обувь. Когда закончите с этим минутным делом, можете остановиться или продолжить — по настроению: вы в любом случае сделали шаг к порядку.

И забудьте свои идеальные представления о порядке. Как отмечает Уилска, навести порядок — не значит так обустроить свой дом или рабочее место, как будто там не ступала нога человека. Порядок означает, что вы легко и быстро находите все, что вам нужно, и не захламляете свое пространство и сознание. А чтобы хлам и хаос не отвоевали пространство снова, выделите раз в неделю время на то, чтобы восстановить порядок.

071

Утихомирьте внутреннего критика с помощью медитации

Быть человеком — значит, увы, испытывать неприятные эмоции. Проработать их отлично помогает медитация сочувствия, говорит Шерон Зальцберг. Эта практика не избавляет от мучительных мыслей, но изменяет то, как вы о себе думаете.

«Когда вы отмечаете, что испытываете неприятное для вас чувство — например, гнев, страх или ревность, — не поддавайтесь порыву навесить на это чувство ярлык “плохо”, “неправильно”, “признак слабости”, — говорит Зальцберг. — Уйдите от негативных суждений, охарактеризуйте свое ощущение иначе: “я страдаю”, “мне грустно”». Когда вы перестаете критиковать себя за то, что испытываете те или иные эмоции, вы учитесь относиться к себе с сочувствием.

Медитация помогает выработать этот навык, отмечает Зальцберг: упражняясь в сочувствии к себе во время медитации, вы приучаетесь проявлять такое сочувствие и в реальной жизни. Для начала выделите немного времени каждый день на то, чтобы посидеть в тишине. Во время медитации позвольте мыслям свободно возникать у вас в сознании и не судите их. Вместо этого, напоминает Зальцберг, «скажите себе: нет ничего плохого в том, что я испытываю это чувство, оно просто причиняет мне боль». Если вы в такие моменты дарите себе сочувствие и принимаете себя, вы будете проявлять доброту к себе и в других сферах жизни.

072

Приведите в идеальную форму дом (и тело)

Если уборка стоит в списке ваших приоритетов выше, чем фитнес, вполне возможно, что вам повезло: недавнее исследование показало, что порядок (или беспорядок) в доме больше говорит о состоянии здоровья хозяина, чем близость дома к спортивным учреждениям или дорожкам для бега. Ученые не могут сказать точно, в чем причина: может быть, дополнительная физическая активность при уборке помогает оставаться в спортивной форме, а может быть, забота о порядке в доме отражает стремление его хозяина заботиться и о своем теле. В любом случае, исследование

позволяет заключить, что браться за швабру полезно по многим причинам. Чтобы при уборке сжигать больше калорий, включите в домашние дела физическую активность: переносите небольшие тяжести, лучше всего по лестнице вверх и вниз, или делайте полуприседания и подъемы на носках, когда моете посуду.

073

Мысли от боли

При хронических болях помогают не только привычные лекарственные средства. Более того, есть вероятность, что обезболивающие медикаменты скоро перестанут быть самым популярным средством облегчения физической боли: все больше специалистов в области велнеса, в том числе из центра реабилитации знаменитой клиники Мэйо, прибегают для этого к поведенческой психотерапии.

По данным исследований, справляться с болью хорошо помогает переключение внимания: чтобы уменьшить проявление неприятных симптомов, бывает достаточно отвлечься на что-то приятное. Полезно также рисовать в воображении нечто спокойное — это тоже заметно облегчает боль, хотя еще не определено точно, какие именно мысли эффективнее всего, говорит доктор Шанталь Берна, научный сотрудник отделения психиатрии Оксфордского университета.

Экспериментируйте с разными приемами: слушайте музыку, читайте книги, вспоминайте о приятных встречах с друзьями.

074

Сделайте перерыв, чтобы сконцентрироваться на новом деле

В течение дня вы постоянно переключаетесь между разными занятиями, будь то рабочие задачи или переход из «офисного

режима» в «домашний», и часто приходится делать это мгновенно. Если вам тяжело перестраиваться, пригодится какое-нибудь промежуточное занятие, говорит доктор Габриэла Кора, основатель Института здоровья и благополучия руководителей в Майами и автор книги *Leading Under Pressure* («Лидерство под давлением»).

«Если вы были полностью сосредоточены на одном занятии и чувствуете, что выгораете, отвлекитесь на что-то иное, “промежуточное”. То же касается и ситуаций, когда вам надо с новыми силами переключиться на другую задачу», — говорит Кора. Примеры таких переходных занятий: поесть, полистать журнал, поболтать с другом по телефону, позаниматься спортом или просто пройтись пешком. Главное — отвлечься от предыдущего занятия, чтобы собраться с силами. «Если вам нужно переключиться с одного дела на другое, советую сделать перерыв как минимум на двадцать минут, — отмечает Кора. — За более короткое время перестроиться будет сложнее».

075

Скажите «нет» негативному мышлению, чтобы предотвратить проблемы со здоровьем

Негативный настрой вредит не только отношениям с окружающими. Оказывается, мышление и действия так же сильно влияют на здоровье, как питание и физическая активность. В недавнем исследовании, проведенном Национальным институтом США по проблемам старения, более пяти тысяч участников заполнили анкеты, в которых оценивали свою доброжелательность в общении. У тех, кто получил высокие баллы по категориям скептицизма, недоверия, цинизма, эгоцентризма и высокомерия, чаще наблюдался артериосклероз, чем у более доброжелательных людей. Эти данные показывают, что чем выше негативный настрой, тем выше риск сердечных заболеваний. Если вы склонны считать, что стакан наполовину пуст, то, чтобы сберечь здоровье, учитесь мыслить оптимистично.

Экологически чистые продукты... для уборки

Выбирая органические продукты питания, вы сокращаете воздействие химикатов на организм, но борьба против вредных и токсичных веществ не ограничивается холодильником. Скорее всего, вы пользуетесь чистящими средствами, которые содержат такие же вредные компоненты. К счастью, определить, какие средства опасны для здоровья, а какие нет, вовсе не трудно.

«Закон не обязывает производителей чистящих средств полностью указывать состав продукции на этикетке, поэтому покупателям трудно избежать использования нежелательных химикатов», — говорит Кэссиди Рэндалл, координатор программ и работы с общественностью в организации Women’s Voices for the Earth, которая занимается экологическим надзором. Однако ряд компаний указывают состав продукции у себя на сайтах, так что в интернете можно поискать средства, которые не содержат аллергенов, аммиака, хлорных отбеливателей, наночастиц серебра, фталатов, мускуса синтетического происхождения, триклокарбана и других потенциально опасных компонентов, которые могут вместе с вредными бактериями убивать и полезные, вызвать раздражение кожи и ряд других нежелательных побочных эффектов. Даже если на этикетке указано, что средство «экологичное» или «натуральное», не стоит принимать эти слова на веру: употребление этих терминов не регулируется, и безопасный с точки зрения производителя продукт может оказаться вовсе не безвредным для потребителя.

Природа вдохновляет на заботу

Если вам нужен еще один довод, чтобы выбраться на прогулку в парк, в лес или на пляж, то недавнее исследование показало, что пребывание на природе делает нас щедрее. Доктор Ричард Райан,

профессор психологии, психиатрии и образования Рочестерского университета, выявил, что люди, которые проводили время на природе, чаще задумывались о том, как действовать в интересах окружающих, а те, кто много времени проводил в помещении, больше были сосредоточены на собственной выгоде. Ученые еще не установили, как именно работает связь между щедростью и пребыванием на природе, но Райан отмечает: природа, безусловно, побуждает нас на более позитивное и социально ответственное мышление.

Может быть, вы сразу подумали о том, чтобы пригласить начальника на прогулку и посмотреть, не расщедрится ли он на прибавку к зарплате, но лучше все-таки пробовать этот прием на собственных решениях. В следующий раз, когда вам нужно будет сделать ответственный выбор, выйдите прогуляться. Это поможет принять справедливое решение, а заодно вы посмотрите на ситуацию под другим углом: ряд исследований показывает, что прогулка на природе помогает увидеть вопрос по-новому.

078

Разговаривать полезно для здоровья (и настроения)

Хорошая новость для любителей поболтать: «Люди, которые много говорят, обычно счастливее молчунов», — говорит доктор Маттиас Мель, старший преподаватель отделения психологии Аризонского университета.

Мель исследовал разговоры участников обоего пола и обнаружил, что в среднем человек произносит около 16 000 слов в день. (Кстати, то, что женщины говорят намного больше мужчин, — это миф.) Конечно, мы все разные — кто-то более открыт, кто-то интроверт, и на нашу разговорчивость каждый день влияют различные факторы, но в целом исследование Меля показывает, что те, кто регулярно общается с окружающими, выше оценивают свою удовлетворенность жизнью.

«Количество слов, произнесенных человеком, действительно позволяет надежно судить о его удовлетворенности жизнью, — говорит Мель. — Проще говоря, те, кто больше времени посвящает разговорам, по определению больше общаются с людьми, а мы знаем, что социальные связи и интеграция — важный фактор счастья».

Самые счастливые люди проводят примерно на 25 процентов меньше времени в одиночестве и примерно на 70 процентов больше времени за разговорами, чем те, у кого уровень удовлетворенности жизнью был, по их собственным оценкам, самым низким. Бывает, что профессия, образ жизни или увлечения способствуют изоляции, так что, если вам не хватает полезного воздействия общения, чаще связывайтесь с друзьями или вступите в группу, которая повысит ваш уровень социального взаимодействия.

079

Чтобы прийти в форму, измените отношение к спорту

Такие повседневные привычки, как подниматься по лестнице или говорить по телефону стоя, способны сжечь до 350 дополнительных калорий за день, показывает исследование, проведенное в клинике Мэйо. Но если вы в целом негативно относитесь к спорту, это может повлиять на вашу «бытовую» физическую активность, говорит доктор Дэвид Конрой, доцент кафедры кинезиологии, развития личности и изучения семьи в Университете штата Пенсильвания.

Исследование Конроя показало, что от подсознательного отношения к физической активности в спортзале напрямую зависит степень активности в повседневной жизни вне спортзала. В одном эксперименте Конрой оценивал реакцию участников на фотографии и слова, связанные с физической активностью, отмечая, положительная или отрицательная эта реакция в целом. Ученый обнаружил, что чем больше людям неприятна физическая

активность на подсознательном уровне, тем меньше они ее проявляют в повседневной жизни.

Чтобы заставить себя двигаться, постарайтесь изменить свой настрой. «Человеку проще всего повысить уровень активности, когда он формирует установку на активность, ставит цели, связанные с активностью, и планирует, как, когда и где ее проявлять», — говорит Конрой. Выберите тот вид физической активности, который вам нравится. Когда вы привыкнете чуть больше двигаться, повседневная физическая активность — например, ходить по делам пешком, а не ездить на машине, или заходить к коллегам в кабинет, а не звонить, — войдет в привычку.

080

Медитация для терпения и понимания

Когда у вас миллион забот и кажется, что ни на что времени не хватает, вы отмахиваетесь от окружающих и замыкаетесь в себе, забыв, что все мы связаны между собой и что к другим людям надо относиться с сочувствием и пониманием, говорит Шерон Зальцберг. Медитация может стать первым шагом на этом пути.

«Есть одна практика, которую мы начинаем с повторения определенной фразы, например: “Хочу быть добрее, хочу быть спокойнее”», — поясняет Зальцберг. Мысленно повторите эту фразу, сначала сосредоточившись на себе, а потом направьте это пожелание на кого-то из знакомых — на человека, который помог вам, или переживает трудный период, или чем-то вас беспокоит. Затем подумайте еще о ком-нибудь, и еще, и еще — наконец почувствуйте, как круг людей, которым вы желаете добра, расширяется до всего мира, и отправьте это пожелание всему человечеству, советует Зальцберг.

Эта практика вдвойне полезна: во-первых, медитация сама по себе направлена на то, чтобы научить нас терпению и принятию. А во-вторых, напоминая себе о том, что все на свете — и знакомые, и незнакомые — достойны доброго и уважительного отношения, мы учимся лучше осознавать текущий момент, быть внимательнее к

окружающим и с пониманием относиться к своим и чужим недостаткам.

081

Здоровые дружеские отношения

Если ваша жизнь похожа на фильм «Дрянные девчонки» — сплетни, предательства и прочие интриги, — этот совет для вас. Агрессия в отношениях — или стремление нанести вред отношениям или близости между другими людьми — это очень серьезная проблема, говорит доктор Аманда Роуз, доцент кафедры психологии Миссурийского университета. И хотя таким поведением чаще отличаются подростки, у взрослых оно тоже встречается.

Роуз отмечает, что подобное поведение часто проявляется в активном игнорировании человека, исключении его из общения или распространении сплетен. По сути, когда ваш друг или подруга ведет себя совсем не по-дружески, возможно, вы имеете дело с агрессором в отношениях.

Пресечь такое поведение в другом человеке трудно — оскорбительным отношением к другим агрессор обычно добивается внимания к себе, так что ему невыгодно меняться к лучшему. Роуз говорит, что лучше всего окружить себя позитивными дружескими отношениями и ограничить общение с теми, кто ведет себя не по-дружески. Если поведение друга вам стало неприятно, подумайте, намеренно ли он так себя ведет. И если да, задумайтесь, нужен ли вам такой друг.

082

Дышите глубже, чтобы сохранять спокойствие

Когда вас каждый день осаждают тревоги, трудно оставаться спокойным, хладнокровным и собранным. Несколько глубоких вдохов и выдохов помогают успокоиться и снять напряжение,

говорит Элена Броуэр, сертифицированный инструктор по анусара-йоге, основатель и совладелец йога-студии Virayoga в Нью-Йорке.

Прежде всего сконцентрируйтесь на настоящем моменте: какое положение занимает ваше тело, где вы находитесь, какие чувства испытываете. Теперь сделайте глубокий вдох и пропустите воздух через весь торс, почувствовав, как он расширяется, наполните себя чувством собственной целостности, собственного присутствия, говорит Броуэр. Выдыхая, сохраните пространство внутри тела. Продолжайте дыхательные упражнения столько, сколько потребуется, пока пульс не замедлится и не войдет в норму или ладони не перестанут потеть, — и вы будете готовы разобраться со сложной ситуацией.

083

Найдите свой рацион радости

Когда психологи отмечают, что от некоторых продуктов повышается настроение, они не предлагают после тяжелого дня есть мороженое ведрами. И хотя от раздражения и усталости вас может тянуть на сладкое, соленое или жирное, на самом деле повышают настроение совсем другие продукты. В одном британском исследовании участникам предложили отказаться от некоторых продуктов, после чего участники отметили изменения в самочувствии. Отказ от сахара, алкоголя, кофеина (а для некоторых и от шоколада) снизил частоту перепадов настроения и приступов тревоги, а увеличение в рационе количества овощей, фруктов, воды и продуктов, богатых жирными кислотами омега-3, таких как рыба, помогло испытуемым чувствовать себя в целом гармоничнее. Естественно, все мы реагируем индивидуально на различные продукты и питательные вещества, так что начинайте отмечать, как вы себя чувствуете после перекусов и приемов пищи, особенно в период стресса. Записывайте в тетрадку, что вы съели, и оценивайте свое настроение сразу после еды и несколько часов спустя. Экспериментируйте, пока не найдете продукты и блюда, которые благотворно влияют на ваше самочувствие; постепенно

увеличьте их количество в рационе и уменьшите количество тех, после которых у вас портится настроение или появляется дискомфорт.

084

Безжалостно избавляйтесь от лишних вещей

Замечаете, что всякий раз при уборке одному-двум предметам не удается найти место? Вместо того чтобы засовывать их куда попало до следующей уборки, подумайте, нужны ли вам на самом деле эти вещи, предлагает эксперт по вопросам организации Эмили Уилска.

Каждой вещи нужно свое место — иначе вы не сможете ее ни найти, ни убрать. Но когда у вещи долгое время нет своего места, пора задуматься, зачем она вам, говорит Уилска. Мы часто храним вещи, которые, как нам кажется, могут пригодиться, но, если мы ими не пользуемся, они только занимают место.

Чтобы разобраться, не пора ли выбросить, отдать или переделать вещь, уберите ее на месяц в коробку, советует Уилска. Если за это время вы ни разу о ней не вспомните, пора от нее избавляться. Или сделайте «отсеивание наоборот»: вытащите из набитого ящика или шкафчика все, что там есть, а потом решите, что туда стоит вернуть, а что — нет. Когда вы подходите к вещам с позиции «чему здесь должно быть место», а не «что можно выбросить», то принимаете более взвешенные решения.

085

Без запаха пота и риска для здоровья

Скорее всего, вас прошибает пот при мысли о том, что вдруг исчезли все антиперспиранты, но подумайте и о другом: а может, существуют натуральные альтернативы для борьбы с потом? «Потение — естественный способ избавиться от токсинов, и

антиперспирант этому отчасти препятствует», — предупреждает Шивон О’Коннор. «Кроме того, антиперспиранты содержат алюминий и зачастую триклозан, которые могут вызывать серьезные проблемы со здоровьем», — пишет О’Коннор.

Но вовсе отказаться от обработки подмышек — не единственное решение. В последнее время на рынке появляется много натуральных дезодорантов. Пробуйте на здоровье, пока не найдете такой, который лучше всего взаимодействует с химическими процессами в вашем организме, призывает О’Коннор. Дезодоранты не препятствуют потоотделению, так что одежда не останется сухой, как при использовании антиперспиранта, но они эффективно маскируют запах и обычно не содержат химикатов, так что белая одежда не пожелтеет под мышками. Чтобы проще было перейти на натуральные средства, О’Коннор предлагает правило «20 на 80»: «Если предстоит ответственное совещание, свидание или выступление — конечно, воспользуйтесь антиперспирантом. Но в повседневных ситуациях — в обычные рабочие дни или отдыхая в выходные — пользуйтесь натуральным дезодорантом. Если хотите, носите его с собой в жаркие дни, чтобы нанести дополнительный слой».

086

Занимайтесь спортом, чтобы укрепить силу воли

Мы постоянно слышим, что любая программа снижения веса должна сочетать физическую активность со здоровым питанием, — оказывается, это проще, чем представляется на первый взгляд, потому что они прекрасно друг друга дополняют. Новые исследования показывают, что, когда вы придерживаетесь программы тренировок, у вас укрепляется сила воли, необходимая для того, чтобы и питаться правильно. В одном из таких исследований женщинам назначали программу тренировок, но не предписывали строгой диеты (просто предлагали есть больше фруктов и овощей и меньше переработанных продуктов). Участницы заметно похудели, но оказалось, что лишь 10 процентов

снижения веса было достигнуто благодаря именно физической активности. Как объясняет один из авторов исследования доктор Джим Аннези, регулярно занимавшиеся спортом женщины отмечали более положительное отношение к своему телу, повышение настроения и уверенности, а это помогало им справляться с соблазном, когда тянуло на вредную еду. Если вам тяжело придерживаться диеты, начните заниматься спортом. Будете регулярно тренироваться — и пищевые привычки изменятся сами собой.

087

Чтобы достичь успеха, приступайте к делу постепенно

Возможно, вам кажется, что полная сосредоточенность на задаче — залог успеха в работе. Однако полное погружение в задачу на самом деле может негативно сказываться на результатах. Если вы бросаетесь с места в карьер, говорят израильские ученые, вам труднее будет отреагировать на неожиданные события, например на новую просьбу или изменение в проекте. Два недавних исследования израильских ученых показали, что гибкость лучше всего обеспечивается комфортным ритмом работы. Когда вы подходите к каждой задаче как к марафону, а не спринтерскому забегу, вы сохраняете резерв энергии, так что вам проще поддерживать хороший темп, бороться с выгоранием и оставаться открытым к переменам.

088

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 основателей целительской школы Deerp 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.

089

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 артериосклероза. 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.

092

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.

095

Пейте больше, чтобы худеть

Пейте больше воды — и избавляйтесь от нежелательных килограммов. Совет настолько простой, что мы невольно ищем в нем подвох, а зря: худеть действительно не так уж сложно, как показывает недавнее исследование, проведенное в Виргинском технологическом институте. Участники эксперимента, которые в течение трех месяцев выпивали по два стакана воды перед каждым приемом пищи, сбросили в среднем на 2,5 килограмма больше, чем те, кому такое питье не предписывали. Те, кто пил воду перед едой, с каждым приемом пищи потребляли в среднем на 75–90 калорий меньше. Ученые полагают, что питье перед едой способствует более быстрому насыщению. Питье чистой воды также сокращает потребление сладких напитков — еще один фактор, влияющий на похудение.

096

Думайте о хорошем, чтобы получить желаемое

Если вы готовы сделать следующий шаг к успехам — не забывайте улыбаться. Доктор Айелет Фишбах, профессор поведенческой теории и маркетинга из бизнес-школы имени Бута при Чикагском университете, отмечает, что хорошее настроение помогает приблизиться к воплощению целей. Исследование Фишбах показывает: когда вы счастливы, вы меньше колеблетесь, приступая к новым проектам или предпринимая изменения, которые ведут вас к конечной цели.

Но у веселья есть и грустная сторона: люди с более позитивным настроением склонны отвлекаться на соблазны. Так что пусть радость мотивирует вас работать на достижение цели, но убедитесь, что, отвлекаясь, не сходите с верного пути.

097

Найдите время для общения у плиты

Часто ли вы готовите вместе с семьей или друзьями? Сара Ливия Секели Брайтвуд, директор мексиканского оздоровительного центра Rancho La Puerta и идеолог знаменитого сада и кулинарной школы этого курорта, отмечает, что готовить вместе с близкими людьми очень полезно для здоровья. Совместное приготовление пищи — это традиция, которая за последние несколько поколений пошла на убыль. Эту традицию стоит возродить. «Не зря людей тянет на кухню — это очаг, сердце дома», — говорит Брайтвуд. Когда вы готовите вместе, вы не просто делите пищу с близкими, но и веселитесь, работаете и играете вместе с ними. Это пробуждает чувство единения и приносит на стол радость. В следующий раз, когда пригласите гостей на обед, предложите им собраться пораньше, чтобы вместе его и приготовить, предлагает Брайтвуд. И тогда питание получит не только тело, но и дух.

098

Сядьте прямо, чтобы мгновенно повысить уверенность в себе

У известного утверждения, что правильная осанка придает человеку более уверенный и авторитетный вид, обнаружилась неожиданная новая сторона: осанка на самом деле способствует повышению уверенности в себе. Это выявило исследование Университета штата Огайо, проведенное под руководством доктора Ричарда Петти, почетного профессора и главы отделения психологии.

В этом исследовании студентам-участникам предлагали, сидя прямо либо сгорбившись, перечислить три своих достоинства и три недостатка, которые влияют на перспективы трудоустройства. После этого студентов попросили рассказать о том, насколько, по их мнению, они будут успешны в дальнейшей профессиональной деятельности. Независимо от того, какие достоинства и недостатки указывали участники, у тех, кто сидел прямо, оценка своих способностей больше соответствовала указанным качествам. Другими словами, чем более правильной у них была осанка во время эксперимента, тем больше они были уверены в том, что написали, и оценивали свои перспективы значительно выше или ниже, чем сутулившиеся участники.

Петти отмечает, что не только осанка способна повысить уверенность в своих словах или действиях. «Когда вы выпрямляетесь, улыбаетесь и киваете, вы производите впечатление человека уверенного и позитивно мыслящего», — говорит Петти. Попробуйте так делать, когда высказываете (или даже просто обдумываете) свои идеи, и окружающие будут больше вам доверять — и вы сами поверите в то, что говорите.

Целых 15 процентов американцев хотя бы раз испытывали приступ депрессии. Хотя всем нам случается предаваться печальным мыслям, настоящая депрессия — упадок настроения, потеря интереса к привычным занятиям и удовольствия от них, проблемы с аппетитом, сном или самооценкой, — начинается тогда, когда мы заикливаемся на негативных мыслях. Доктор Марк Берман, специалист по когнитивной нейробиологии, рассказывает: «Сканирование активности головного мозга показывает, что когда негативная информация попадает в сознание человека, находящегося в депрессии, то от нее очень трудно избавиться». Если отвлечься на другие стимулы или занятия, симптомы временно отступают, но, предупреждает Берман, негативные мысли обычно возвращаются, едва дело закончено. Однако наука говорит, что негативные мысли стоит не заглушать, а по-новому к ним прислушиваться. Когда вы не в духе, попробуйте прогуляться в парке. «На природе, в менее напряженной обстановке лучше получается пересмотреть свои проблемы», — отмечает Берман. Сосредоточьтесь на зрительных и слуховых впечатлениях, пока ваше сознание прорабатывает негативные мысли, и, возможно, так будет легче от них избавиться. Но если симптомы депрессии не становятся слабее больше двух недель, стоит обратиться к врачу.

100

Добавьте движение в повседневную жизнь

Сидячий образ жизни — один из факторов ожирения и повышенного риска ряда заболеваний. Но если день ото дня двигаться даже чуть больше, со временем результат вас удивит! Новые исследования показывают, что даже незначительное увеличение физической активности способно привести к серьезным улучшениям: Доктор Джеймс Левин, профессор медицины в клинике Мэйо, изучает, сколько калорий сжигается во время повседневных бытовых действий, например, когда мы поднимаемся по лестнице или несем из магазина пакеты с продуктами. Он обнаружил, что люди, которые включают

физическую активность в повседневные занятия — например, подходят к коллеге обсудить рабочий вопрос, а не пишут для этого письмо, паркуются дальше от входа в офис и так далее, — сжигают до 350 дополнительных калорий в день. Это равнозначно 45 минутам тренировки на велотренажере — причем вы даже не вспотеете!

Купите шагомер и носите его весь день, чтобы определить, какое расстояние вы обычно проходите пешком. Потом задайте себе новую цель на день — постарайтесь довести число шагов до 10 000 (около 8 километров). И дома, и в офисе, и в городе полно возможностей набрать нужное количество шагов!

101

Учитесь слушать — и укрепляйте дружбу

Если для вас поддержать близкого человека значит выслушать его проблемы и затем объяснить, как их решить, возможно, что на самом деле вы выстраиваете между вами стену отчуждения. Доктор Паркер Палмер предлагает такую памятку для настоящей дружбы: «Не исправляю, не спасаю, не советую, не переделываю».

«Когда друг выглядит встревоженным или жалуется вам на трудности, наверняка вы попросите рассказать о том, что случилось», — говорит Палмер. Но если вы, послушав несколько минут, начинаете советовать, как нужно поступить, вашему другу может показаться, что вы его не слушаете, а только критикуете. Включите умение «глубоко слушать», как это называет Палмер: отвлекитесь от своей роли «спасателя».

«Многие из нас считают, что в жизни нужно помогать другим, но часто наши советы подавляют», — говорит Палмер. Пусть друг выговорится, и, если ему не удастся самому найти решение, начните задавать вопросы, которые помогут ему чуть лучше понять, какие чувства он испытывает. «Создавая в общении безопасное пространство, вы помогаете человеку поговорить на глубинном уровне с самим собой, а не с вами. Ваши представления о том, как

ему следует поступить, больше тешат ваше эго, а не отвечают его душевным запросам».

102

Ешьте медленнее — ешьте меньше

Если вы будете есть медленнее, вы сбросите лишний вес. Во всяком случае, на это указывают результаты исследования, проведенного греческими учеными. В эксперименте двум группам участников давали одинаковые порции мороженого; одной группе дали указание съесть порцию за пять минут, а другой — есть десерт в течение тридцати минут. Сразу после того, как мороженое было съедено, участников попросили оценить, насколько они сыты. Те, кто ел быстро, отмечали более низкий уровень насыщения, чем те, кто наслаждался десертом долго, хотя порции у них были одинаковые.

Мораль такова: «Когда мы едим медленно, выделяется больше гормонов, сигнализирующих мозгу о насыщении, и мы обычно останавливаемся раньше», — объясняет один из авторов исследования, доктор Александр Коккинос, преподаватель терапевтической медицины в медицинской школе Афинского университета. Хотя торопливые едоки в конце концов тоже чувствовали насыщение, но успевали до этого положить себе — и съесть — вторую порцию.

Чтобы есть медленнее, сосредоточьтесь на еде, сведя к минимуму отвлекающие факторы. Выключите телевизор, отойдите подальше от компьютера и настройтесь на то, чтобы получить удовольствие от поглощения пищи — неважно, в одиночестве вы едите или за столом со всей семьей. Еще один способ есть медленнее и меньше: разделите каждое блюдо на несколько. Пусть салат лежит на одной тарелке, мясо — на другой, гарнир — на третьей. Когда вы едите медленнее и больше времени уделяете каждому приему пищи, скорее всего, добавки вам не захочется.

Повод для улыбки

Поговорка «Аппетит приходит во время еды» применима ко многому в жизни, но вряд ли вы подозревали, что ею можно руководствоваться, чтобы повысить настроение. Когда нам хорошо, мы улыбаемся; но исследования показывают, что улыбка — даже если у вас на душе тоска — поднимает настроение автоматически. «Ничего удивительного, что, улыбаясь, мы воспринимаем себя как более счастливых людей», — говорит доктор Мэтью Гертенштейн, доцент кафедры психологии и руководитель лаборатории осознания и эмоций Университета Депоу. Но есть и физиологическая связь: «Многие данные подтверждают, что от улыбки в самом деле повышается настроение, — говорит он. — Когда сокращаются задействованные при улыбке лицевые мышцы, это воздействует на физиологию мозга, и вы испытываете положительные эмоции. Эффект от одной-единственной улыбки не очень сильный, зато он имеет свойство накапливаться, и это очень полезно».

Так что, когда вам хорошо, показывайте это улыбкой. А когда вам плохо, все равно улыбайтесь. Одного этого простого действия может быть достаточно, чтобы настроение улучшилось.

Безглютеновая диета в помощь пищеварению

Возможно, вы слышали о таком заболевании, как глютенная энтеропатия, при котором организму тяжело усваивать глютен — белок, содержащийся в пшенице, ячмене и ржи. Эта болезнь диагностируется в последние годы все чаще (по оценкам Американской ассоциации гастроэнтерологов, ею страдает каждый сотый американец), и безглютеновые диеты и продукты набирают популярность. Терапевт Рональд Хоффман отмечает, что безглютеновое питание приносит пользу и тем, у кого нет непереносимости глютена.

Поскольку проблемы с усвоением глютена не всегда бывают заметны, попробуйте на неделю отказаться от пшеничных (а также ячменных и ржаных) изделий и поймете, будет ли вам полезна безглютеновая диета. «Уже временного отказа от глютена бывает достаточно, чтобы снизить вероятность переутомления, вздутия живота, проблем с пищеварением, болей в суставах, проблем с кожей и респираторных аллергий», — говорит Хоффман.

Обойтись без пшеницы, ячменя и ржи не так сложно, как кажется. Во многих магазинах есть отделы безглютеновых продуктов: широко распространены макаронные изделия, хлеб и печенье из рисовой, кукурузной и картофельной муки, а отказываться от основных продуктов питания, таких как мясо, овощи и фрукты, не придется. Делайте записи перед началом, во время и после окончания безглютеновой недели и посмотрите, какие изменения произойдут в вашем самочувствии. Если они будут значительными, обратитесь к врачу. Если же нет, вы в любом случае можете открыть для себя новые продукты. А еще, отмечает Хоффман, отказ от крахмалистого хлеба и макаронных изделий отлично способствует снижению веса.

Смех — лучшее лекарство

Вот еще один повод учиться радоваться жизни: хорошее настроение способно облегчать боль. Как говорит доктор Шанталь Берна, научный сотрудник отделения психиатрии Оксфордского университета, недавние исследования свидетельствуют о том, что плохое настроение и в самом деле усиливает болевые ощущения.

Участники проведенного исследования, слушая грустную музыку или отдаваясь печальным размышлениям, острее переживали физическую боль и воспринимали ее интенсивнее, чем при отсутствии негативных стимулов. К счастью, другое исследование показало, что верно и обратное: когда у участников поднималось настроение, боль переносилась заметно легче.

Где горести, там и радости

Если отношения с кем-то сложились неудачно, вы, весьма вероятно, не торопитесь искать новую любовь. Да, отношения с другими людьми могут причинять боль, но ведь и самые радостные моменты, самые лучшие воспоминания тоже создаются в отношениях с другими! Ученые из Университета Баффало говорят, что межличностные отношения — романтические, дружеские, родственные — обычно вызывают у нас самые яркие и сильные впечатления, как отрицательные, так и положительные; причем они сильнее воздействуют на нас, чем эмоции, вызванные индивидуальными достижениями или разочарованиями, например победой в конкурсе или потерей работы. Если вы после тяжелого расставания не готовы к новым отношениям, дайте себе время прийти в норму. Но не обрекайте себя на жизнь в одиночестве: пусть вы этим оградите себя от боли, но тем самым лишите и радости.

Превратите пищевые отходы в плодородный грунт

Возможно, вы уже задумывались о том, чтобы перерабатывать остатки пищи и садовый мусор в компост — натуральное удобрение, которое постепенно образуется при разложении органических отходов, — но не знаете, как за это взяться. Это совсем не сложно, говорит Дженнифер Шваб, специалист по энергоэффективному и экологическому строительству и директор по энергоэффективности в Sierra Club Green Home — организации, которая помогает людям сделать свое жилище экологичнее.

Начните с небольшого ящика для компоста — купить такой можно в любом крупном хозяйственном магазине. Выбрасывайте туда пищевые отходы — все, кроме мяса, жира и молочных продуктов. Прибавьте «зеленые» отходы — скошенную траву, ботву растений, и «коричневые», более сухие: опилки и картон. Старайтесь, чтобы на каждую часть «зеленой массы» приходилось тридцать частей «коричневой», и тогда смесь останется увлажненной, но не загниет. Регулярно перемешивайте содержимое ящика, чтобы улучшить доступ воздуха, и через пару месяцев у вас будет прекрасное удобрение для сада и огорода.

Предотвратите диабет второго типа натуральными средствами

Диабет второго типа, связанный с ожирением, распространяется все шире. Но и люди с весом в пределах нормы тоже находятся в зоне риска, если у них высокая жировая масса. Риск развития диабета определяется простым анализом крови — вспомните об этом при очередной диспансеризации.

Если у вас есть риск диабета, пора браться за дело. Исследования показывают, что снижение веса благодаря изменению образа жизни значительно понижает такой риск — положительный результат такого изменения даже выше, чем при приеме противодиабетических препаратов. «Избавившись от лишнего веса, вы снизите интенсивность воспалительных процессов, а это повышает чувствительность организма к инсулину, — говорит доктор Грегори Фройнд, глава отделения патологий медицинского института Иллинойского университета в Урбане-Шампейне. — Вместо того чтобы принимать лекарства, вы устраните проблему в ее корне».

«Диабет второго типа можно предотвратить», — говорит Фройнд. Снизить массу тела на 7 процентов, следовать программе физической активности, включающей кардио- и силовые тренировки, употреблять больше фруктов и овощей (и избегать сахаров и полуфабрикатов) — вот те простые средства, которые снижают риск возникновения диабета.

109

Воспользуйтесь преимуществами массажа (без затрат!)

Когда вы выходите из массажного кабинета, вам кажется, что у вас буквально упала гора с плеч. Так оно и есть: новые исследования показывают, что прикосновения полезны и для тела, и для души. «Массаж устраняет боль, укрепляет иммунитет, повышает концентрацию внимания и избавляет от депрессии», — говорит доктор Мэтью Гертенштейн, доцент кафедры психологии и руководитель лаборатории осязания и эмоций Университета Депоу.

Тактильный контакт — один из лучших способов повысить качество жизни, напоминает Гертенштейн, и для этого вовсе не обязательно платить профессиональному массажисту. Именно тактильный контакт, а не мастерство массажиста имеет решающее значение для центра удовольствия в мозгу и приносит положительный эффект. Попросите супруга, сестру или подругу

помассировать вам затекшие части тела. Если у вас напряжены плечи, устали руки или ноги, среднее по силе надавливание лучше всего поможет расслабиться и физически, и душевно. Гертенштейн рекомендует три пятнадцатиминутных сеанса массажа в неделю, однако отмечает, что даже пятиминутный массаж лучше, чем вообще никакого. А если вы ответите вашему домашнему «массажисту» тем же, это еще лучше: исследование показывает, что делать массаж другому тоже полезно для здоровья.

110

Лежите на диване сколько хотите, если на работу добираетесь пешком или на велосипеде

Смотреть телевизор, лежа на диване, не так уж полезно для здоровья — но есть способ возместить этот вред: просто превратите дорогу на работу в спортивную тренировку.

Австралийские ученые недавно исследовали важные для здоровья привычки более четырнадцати тысяч взрослых участников, оценивая, в частности, сколько времени они смотрят телевизор, занимаются спортом и как добираются на работу. Была выявлена четкая зависимость между количеством часов, проводимых перед телевизором, и индексом массы тела: любители телепередач отличались более высоким индексом массы тела, причем как лежебоки, так и те, кто регулярно занимается спортом. Удивительным оказался другой результат: у тех, кто добирается на работу пешком или на велосипеде, индекс массы тела не увеличивается, сколько бы они ни смотрели телевизор. Ученые полагают, что такая разница между тренировками в спортзале и физически активной дорогой на работу и с работы появляется потому, что на работу мы в любом случае ездим пять дней в неделю, а от тренировок в свободное время легче отказаться.

Чтобы снизить негативное воздействие отдыха перед телевизором, задумайтесь о физически активной дороге на работу. Если добираться на своих двоих слишком долго, подумайте, как еще можно добавить физической активности в свою повседневную

жизнь: например, ходите за продуктами пешком, а не ездите на машине.

111

Клумба для дружбы

Вы с любовью украшаете свое жилище и создаете в нем домашний уют. А как обстоит дело с районом? Чтобы лучше прочувствовать свою связь с людьми, живущими рядом, посадите возле дома цветы или декоративные травы. Недавнее исследование, проведенное в Денвере, показывает, что выращивание цветов перед домом или на общественной земле укрепляет эмоциональную связь с местом, где вы живете. Это не только украсит район, но и принесет ему пользу: у вас будут более тесные контакты с соседями, а это, в конечном счете, способствует ощущению безопасности.

Чтобы сделать свой район ярче и уютнее, беритесь за лопату и совок. Начните с территории возле дома, а если поблизости есть место, где можно разбить клумбы, — например, местный клуб или пустой участок земли, — найдите единомышленников, чтобы заниматься цветоводством вместе. Известно, что работа с растениями сама по себе повышает настроение, а так вы сможете поднять настроение и соседям, и в итоге все выиграют от того, что в районе станет больше зелени.

112

Искорените рутину, чтобы укрепить отношения

Если вы хотите возродить старую дружбу, сблизиться с коллегой или вернуть искру в брак, не цепляйтесь за привычное. Совместные впечатления — особенно что-то необычное, вроде альпинизма или уроков живописи, — сближают людей. «Когда вы вместе делаете что-то новое или необычное, это обновляет отношения», — говорит

доктор Томас Гилович, профессор и руководитель отделения психологии Корнеллского университета. Это же справедливо и для укрепления новых отношений — поэтому в некоторых компаниях любят нестандартный тимбилдинг.

Но чтобы укрепить связь с окружающими вас людьми, совсем не обязательно отправляться на сафари в Серенгети. Тех же результатов можно добиться более простыми средствами: например, сходите с другом на дегустацию вин или, вместо того чтобы ехать в любимый ресторан на машине, отправляйтесь туда на велосипедах. И не расстраивайтесь, если новое занятие придется вам не по душе: даже неприятные впечатления укрепляют связи. По словам Гиловича, свидание в кино, когда вам обоим не понравился фильм, укрепляет чувство единения точно так же, как совместный просмотр фильма, который вам обоим нравится.

113

Командные виды спорта — для здоровья и радости

Вот вам повод записаться в корпоративную спортивную команду: ученые из Копенгагенского университета обнаружили, что женщины, занимающиеся командным спортом (в исследовании — футболом), пропускали меньше занятий, чем их коллеги, которые занимались бегом индивидуально. Хотя тренировки по расписанию, казалось бы, сильнее нарушают привычный ход жизни, футболистки отмечали, что чаще выбирают на назначенные тренировки, чем бегуны — на пробежку. В результате у командных игроков уровень физической активности выше, чем у тех, кто бегают в одиночку. Ученые полагают, что товарищеские отношения в команде помогают нацелиться на тренировки: хотя большинство начинают заниматься спортом ради здоровья, психологи отмечают, что не бросать тренировки многих побуждает именно социальная поддержка. Доказательство: в конце исследования многие бегуны решили вступить в футбольные команды, отмечая, что желание

весело проводить время с подругами по команде больше всего побуждает их продолжать занятия спортом.

114

Секреты супермаркета

Первый шаг к здоровому питанию мы делаем в супермаркете. Неважно, делаете ли вы закупки на день или на неделю, вам пригодятся простые советы по выбору более полезных продуктов от Аманды Мизрак, консультанта по холистической медицине и основателя велнес-центра Living Light Wellness в Нью-Йорке.

«Когда я иду с клиентом за продуктами, мы начинаем с периметра магазина, а не со средних рядов», — говорит Мизрак. Как правило, по периметру располагаются отделы с овощами и фруктами, а также молочный, мясной и рыбный — другими словами, с питательными продуктами. А на полках в центре торгового зала, предупреждает Мизрак, чаще находятся продукты, прошедшие длительную обработку, такие как чипсы и печенье.

Если в вашем списке есть что-то из центральных рядов, выбирайте цельные продукты. «У меня простое правило: чем короче состав продукта, тем лучше», — говорит Мизрак. Но можете сделать исключение для полки с приправами и пряностями: это достаточно полезный для здоровья способ сделать вкуснее те продукты, которые вы покупаете в отделах по периметру магазина.

115

Знакомьтесь: антиоксиданты

В последнее время антиоксиданты стали одной из главных тем в здравоохранении. Но что такое антиоксиданты и почему они так важны? «Антиоксиданты — это вещества, которые снижают вредное воздействие свободных радикалов», — говорит доктор Дайан Маккей, сотрудница лаборатории антиоксидантов Тафтовского

университета. Свободные радикалы — атомы, ионы или молекулы с высокой реакционной способностью из-за наличия неспаренного электрона — могут повышать риск раковых и сердечных заболеваний.

Антиоксиданты вырабатываются в организме естественным путем, а также содержатся во многих продуктах. В числе наиболее известных антиоксидантов витамины С и Е, селен и каротиноиды, такие как бета-каротин; а наиболее богата антиоксидантами растительная пища, говорит Маккей. Цельное зерно, овощи, фрукты, бобовые, орехи, семечки, пряные травы и специи, чай, кофе и красное вино считаются лучшими источниками антиоксидантов. «В растительной пище тысячи различных фитохимических соединений, и их воздействие на организм еще не до конца изучено», — отмечает Маккей. Исследования показывают, что у людей, регулярно употребляющих богатые антиоксидантами продукты, снижается риск развития ряда хронических заболеваний, сердечно-сосудистых болезней, диабета второго типа и рака.

Крепкий мышечный корсет за одну минуту

Рост популярности пилатеса привлек еще больше внимания к разработке мышц центра, или мышечного корсета. Он включает мышцы пресса, спины, таза, ягодиц и верхней части бедер. Переносите ли вы тяжести или ходите пешком для здоровья, при хорошем мышечном корсете все ваши движения будут куда увереннее, говорит Кристин Макги, инструктор по йоге и пилатесу и автор видеокурсов по оздоровительному фитнесу.

Приседания помогают прорабатывать мышцы пресса на нескольких уровнях, но для укрепления всего мышечного корсета нужны более сложные упражнения. Макги рекомендует «планку на локтях». Встаньте на четвереньки, положите предплечья на пол и обопритесь на локти, сжав кулаки. По очереди вытяните обе ноги, обопритесь на пальцы ног и выпрямите туловище, чтобы от пяток до головы получилась прямая линия, с опорой на предплечья

и пальцы ног. Сдвиньте ноги и подтяните живот, как будто пытаетесь застегнуть на себе тесные джинсы. Постепенно доводите стояние в планке до минуты.

117

Защитите кожу... изнутри

Чтобы уберечься от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, помимо солнцезащитного крема, темных очков и головных уборов возьмите на вооружение продукты, богатые жирными кислотами омега-3 и антиоксидантами. Недавнее исследование показало, что у людей, употребляющих продукты, богатые этими веществами (в особенности каротиноидами с красным пигментом), такие как морковь, арбузы и помидоры, реже встречаются повреждения кожи, чем у тех, кто пренебрегает такими продуктами. Поводом для исследования послужил тот факт, что в средиземноморских странах, где типичный рацион включает много продуктов, богатых жирными кислотами омега-3 и антиоксидантами, реже встречается меланома. Эти результаты не означают, что после обеда в средиземноморском стиле можно выходить на солнце без защиты, но, изменив рацион, вы можете укрепить естественную защиту организма от воздействия солнечных лучей.

118

Курорт на заднем дворе

На любом заднем дворе можно легко обустроить зоны для отдыха, работы и развлечений, говорит Сара Ливия Секели Брайтвуд, директор мексиканского оздоровительного центра Rancho La Puerta. В большом парке существуют места для разных занятий; во дворе же можно организовать мини-пространства, которые помогут восстановить силы.

Приступая к планированию пространства, не забывайте, что ваш двор — это не пустое место. Почувствуйте пространство, призывает Брайтвуд. Пусть оно вам покажет, что в нем уже есть: как оно освещено, где растут деревья и кустарники, какая в нем почва. Потом подумайте, как бы вам хотелось по нему перемещаться, — будто рассказываете какую-то свою историю. Каждая часть сада — это словно отдельный персонаж, они должны общаться друг с другом. Подумайте, что вы хотите видеть в своем дворе: вот место для отдыха в одиночестве, место для приема гостей, место для работы в саду. Постепенно их обустраивайте. Забота о саде требует постоянного внимания, напоминает Брайтвуд, — так что начинайте с малого, а не беритесь за все сразу.

119

Имбирь — от мышечной боли после занятий спортом

Говорят, что после хорошей тренировки мышцы должны болеть, но это не значит, что нужно терпеть боль. Когда вы сильно напрягаетесь на тренировке, происходит разрыв мышечных волокон — без этого мышцы не будут расти, — и поэтому в первые сутки после тренировки, пока мышцы не восстановились, у вас ноет все тело. Чтобы снизить неприятные ощущения после более длительной или напряженной, чем обычно, тренировки, последуйте совету ученых из Университета Джорджии: каждый день съедайте около 2 граммов (пол чайной ложки) имбиря, и мышечная боль уменьшится на четверть. Чтобы получить необходимую дозу, добавляйте свежий тертый корень имбиря в блюда, приготовленные в воке, в лимонад и другие блюда, которым не помешает пикантность.

120

Чтобы обед в ресторане пошел на пользу, планируйте меню заранее

Обед в ресторане — настоящее удовольствие, но при огромном выборе есть риск переест. Если же вы заранее планируете свою меню, сопротивляться соблазну проще, особенно если после бокала вина ваша решимость пойдет на убыль или блюдом сезона окажутся любимые макароны со сливочным соусом.

Самый простой шаг — исключить элемент неожиданности. «Многие рестораны публикуют меню на своих сайтах, — отмечает диетолог Бонни Тауб-Дикс. — Почему бы вам не сделать выбор еще до прихода в ресторан?» Если не хочется переедать, попробуйте обойтись без основного блюда. Выбрав салат и закуску вместо горячего, вы, скорее всего, потребите меньше калорий и больше питательных веществ, говорит Тауб-Дикс. Или возьмите одно второе блюдо на двоих. То же касается десерта: разделите порцию сладкого на всех, а еще лучше закажите кофе без кофеина, сахара и сливок.

Позаботьтесь и о том, чтобы не садиться за стол, умирая с голоду. «Сильный голод мешает принимать рациональные решения», — напоминает Тауб-Дикс. Если вы знаете, что в ресторане вам придется долго ждать столика, за час или полтора до выхода из дома съешьте йогурт, фрукты или батончик мюсли.

Разнообразьте тренировки

Сосредоточиваться только на одном виде физической активности, например беге или йоге, не так уж хорошо. Исследования показывают, что заниматься изо дня в день одним и тем же — не самая эффективная тренировка, потому что организм к ней привыкает, легче справляется с задачами, и вы сжигаете меньше калорий. Чтобы выбраться из рутины, не отказываясь

от любимого занятия, попробуйте добавить в свою программу что-то новое.

Перекрестные тренировки — когда вы занимаетесь разными видами спорта — дают возможность одним мышцам отдохнуть, пока вы прорабатываете другие, говорит Кристин Макги, инструктор по йоге и пилатесу. К тому же освоение незнакомых упражнений помогает бороться со скукой — а именно из-за скуки многие бросают занятия спортом. Чтобы вдохновиться, запишитесь на новые групповые занятия в спортзале или попробуйте что-нибудь новое на открытом воздухе, например пешие походы или велопрогулки, советует Макги. Лучше всего найти несколько занятий, которые вам нравятся, и чередовать их, время от времени пробуя что-то непривычное, чтобы держать в тонусе и тело, и ум.

122

Ставьте цели, чтобы повысить самооценку

Низкая самооценка тесно связана с депрессией, хотя существуют разные мнения по поводу того, что есть причина, а что — следствие. Недавнее исследование, проведенное под руководством доктора Ульриха Орта, научного сотрудника отделения психологии Базельского университета, выявило, что депрессия часто является следствием низкой самооценки, — иными словами, если вы собой недовольны, то рискуете впасть в депрессию. Орт полагает, что человек, неуверенный в себе, чаще ищет одобрения окружающих и тем самым больше рискует быть отвергнутым. Кроме того, люди с низкой самооценкой склонны к самоизоляции. Постоянные размышления о своих проблемах также вносят свою лепту в депрессию.

Повышение самооценки способствует душевному здоровью. Универсального рецепта, помогающего повысить «ценность себя», не существует, но есть прием, который часто помогает стать увереннее: это работа на достижение цели. Например, если вы страдаете от низкой самооценки, поставьте себе цель освоить приготовление нового изысканного блюда или придерживаться

программы спортивных тренировок. Приобретя новый навык или полезную привычку, вы испытаете чувство удовлетворения, а это положительно скажется на самооценке и поднимет вам настроение.

123

Прогулка на свежем воздухе — моментальное успокоение

Заметили за собой повышенную раздражительность? Отправляйтесь на улицу. Всего пять минут на свежем воздухе помогут привести настроение в норму и снизить риск психических заболеваний, сообщают ученые из Эссекского университета. Они проанализировали результаты десяти исследований, посвященных воздействию природы на различные аспекты психического здоровья, и обнаружили, что даже нескольких минут на свежем воздухе достаточно, чтобы повысить уровень счастья. Подарите себе радость — поработайте с утра в саду, прогуляйтесь в середине рабочего дня или покатайтесь на велосипеде после обеда. Уже самого пребывания на свежем воздухе достаточно, чтобы поднять настроение, однако ученые отмечают, что особенно полезно не просто любоваться природой, а заниматься при этом чем-то активным (заодно сожжете лишние калории).

124

Разминка повышает эффективность тренировки

Если ваша разминка ограничивается тем, что вы наклоняетесь завязать шнурки, подумайте, как с пользой проводить время перед тренировкой. Обзор 32 исследований показал: те, кто перед занятием разминался, показывали более высокую результативность (например, скорость или интенсивность бега). Один из авторов обзора, доктор Андреа Фрадкин, доцент кафедры теории физкультуры Блумсбергского университета, говорит, что

пятиминутной разминки достаточно, чтобы качественно повысить результативность тренировки.

Наиболее эффективна разминка из трех частей, подобранная в соответствии с предстоящей тренировкой: «Вначале хороша легкая аэробная нагрузка, чтобы разогреть тело и улучшить циркуляцию крови и кислорода». Это может быть ходьба, бег или прыжки «ноги вместе — ноги врозь». Затем, советует Фрадкин, займитесь растяжкой: подготовьте к нагрузке мышцы, которые собираетесь прорабатывать, и тренировка будет легче даваться. Наконец, «порепетируйте» то действие, которым будете заниматься. Например, перед пробежкой побегайте на месте, а перед футбольной тренировкой поупражняйтесь в коротких перебежках из стороны в сторону и вперед-назад. Эта «мини-репетиция» для мышц поможет им настроиться на нужные движения, говорит Фрадкин.

Устройте себе вегетарианский день

Не каждый может стать вегетарианцем, но время от времени придерживаться вегетарианского питания полезно любому, советует доктор Лалита Каул, специалист по вопросам питания и профессор медицинской школы Говардского университета. «Вегетарианские блюда богаты клетчаткой, антиоксидантами, витаминами и минералами», — говорит Каул. Даже если вы регулярно едите овощи, отказ от мяса на день превратит их из гарнира в звезду обеда.

Чтобы вегетарианский обед был максимально полезным, не переусердствуйте с крахмалистыми продуктами. Выберите блюда из овощей или бобовых. Листовые зеленые овощи — прекрасный источник витаминов А, С и К, а также содержат кальций, производные фолиевой кислоты и клетчатку. Помните: чем ярче цвет продукта, тем более полезным будет блюдо. Смешайте на тарелке разные оттенки: красный перец, желтую кукурузу, зеленый шпинат, фиолетовую свеклу, оранжевую морковь.

Источником белка может послужить соевый сыр тофу, а также молочные продукты — сыр, йогурт, молоко.

126

Чтобы сжигать больше жира за меньшее время, попробуйте интервальные тренировки

При напряженном ритме жизни выкроить время для спорта трудно — какие-нибудь полчаса в обеденный перерыв или перед тем, как забирать детей из школы. Оптимизируйте это время — и увеличьте количество сжигаемых калорий — с помощью интервальных тренировок. Во время интервальной тренировки вы чередуете периоды очень интенсивной нагрузки с менее интенсивными: так за меньшее время сжигается больше калорий, чем при занятиях в равномерном ритме. А по данным исследования канадского Университета Макмастера, эти короткие ускорения помогают увеличить силу и выносливость быстрее, чем обычная тренировка, а также способствуют сжиганию жира. Хотя повышение эффективности отмечается при максимальной интенсивности упражнений — когда вы бежите, шагаете, крутите педали или плаваете на пределе возможностей, — однако результат будет заметен, если заниматься и с чуть меньшей интенсивностью, когда вы выкладываетесь не на все сто, а, скажем, на восемьдесят процентов. Начиная интервальные тренировки, отмечайте время, чтобы на каждые две минуты занятия в спокойном темпе приходилось пятнадцать секунд спринта. Постепенно доведите периоды спринта и нейтрального темпа примерно до одинаковой продолжительности.

127

Не прячьтесь от проблем, но и не набрасывайтесь на них — решайте их

В разрешении конфликтов большинство людей придерживаются одной из двух позиций: либо избегают конфликта и надеются, что все разрешится само собой, либо бросаются его решать, чтобы как можно быстрее от него отделаться. Но ни то ни другое на самом деле не помогает уладить конфликт, говорит Линн Хердл-Прайс, президент нью-йоркской консалтинговой организации Hurdle-Price Professionals, специализирующейся на конфликтологии и разрешении культурных противоречий. Лучший способ найти решение — это уделить проблеме время и внимание.

«Улаживание конфликта — медленный процесс», — предупреждает Хердл-Прайс. Для начала постарайтесь увидеть проблему объективно: прислушайтесь к чужим точкам зрения. Потом спокойно обдумайте услышанное. Наконец, проговорите возможные решения. Придумайте несколько собственных предложений, учитывая позиции собеседников, и побудите их предложить свои варианты решений. По словам Хердл-Прайс, результаты и умение находить решения требуют времени, терпения и веры в процесс. Но по мере того, как вы научитесь достигать решений, которые лучше устраивают всех, этот процесс станет меньше вас пугать.

Научитесь доверять себе

Когда вам предстоит принять сложное решение, как вы поступаете? Обзваниваете родителей, братьев и сестер, лучших друзей, спрашиваете совета, а потом поступаете так, как посоветовало большинство? Что ж, хотя мнение друзей и родных ценно, у вас и без этого есть все необходимое, чтобы принять хорошее решение, — нужно просто научиться доверять себе. Чтобы стать тверже в своих убеждениях, спокойно исследуйте свои чувства и обретите уверенность, советует доктор Паркер Палмер, автор книги *A Hidden Wholeness* («Где скрыта целостность: как научиться жить полной жизнью») и основатель *Center for Courage and*

Renewal — организации, которая помогает людям изменить жизнь к лучшему.

Постарайтесь объективно оценить ситуацию: спросите себя честно и открыто, какие чувства вы испытываете на самом деле. Вспомните, когда вы в прошлом испытывали подобные чувства, разберитесь, чего вы на самом деле ждете и чего боитесь, и вы приблизитесь к истоку своих истинных эмоций. Если мысли путаются, попробуйте вести дневник, чтобы вытащить их на свет. Такой внутренний диалог поможет вам пробиться к ответам, которые у вас на самом деле уже имеются, говорит Палмер. Умение доверять тому, что вам говорят эмоции, развивается не сразу, но с опытом вы чаще будете обращаться за ответами к себе, а не искать советов у друзей.

Встаньте на ноги, чтобы похудеть

Чем больше времени вы проводите сидя, тем больше вероятность набрать лишний вес. Это подтверждает ряд исследований, которые связывают сидячий образ жизни не только с лишним весом, но и с повышенным риском негативных последствий для здоровья, включая диабет второго типа и сердечно-сосудистые заболевания. К счастью, другие исследования показывают, что всего два с половиной часа умеренной физической активности в неделю не только помогают сбросить лишние килограммы, но и продлевают жизнь. Подойдет любая аэробная нагрузка — главное, заниматься интенсивно. Чтобы проверить, достаточно ли высокий у вас уровень нагрузки, попробуйте во время занятия разговаривать сами с собой: при хорошем темпе вам придется через каждые несколько слов переводить дыхание. Чтобы получить максимум преимуществ, поддерживайте высокий уровень физической активности в течение дня, а не только тогда, когда занимаетесь спортом. Одна из главных причин, почему люди не теряют вес, занимаясь спортом, — это снижение повседневной физической активности: они перестают,

к примеру, подниматься по лестнице вместо лифта и сжигают меньше калорий, чем раньше. Когда вы начинаете включаться в режим тренировок, не бросайте прежние занятия — подолгу гуляйте с собакой или чаще вставайте к кулеру за водой: так вы получите максимальный эффект от тренировок.

130

Зависимость от бывшего? Вылечит время

У английского певца Роберта Палмера есть такие строки: «Тебе придется это признать: у тебя зависимость от любви». Положительные побочные эффекты любви — когда сердце бьется чаще и вы вне себя от счастья — вызывают нечто вроде зависимости; но после расставания проявляется более мрачная сторона этой зависимости, своего рода ломка. Об этом говорят выводы исследователей из трех университетов Нью-Йорка и Нью-Джерси: они проанализировали реакцию мозга людей, которых недавно бросили. Когда участники, пережившие расставание, но все еще испытывающие любовь, смотрели на фотографии бывших партнеров, у них реагировала та же область мозга, которая активизируется в период ломки у кокаиновых зависимых. Хотя способа моментально устранить такую реакцию нет, в течение эксперимента сила реакции снижалась, и это показывает, что зависимость от человека можно побороть — но, как и борьба с любой зависимостью, это требует времени.

131

Научитесь говорить «нет»

У всех такое бывало: приятельница рекламирует вам косметику или посуду, и не успели вы оглянуться, как уже не только заказали кучу ненужных вещей, но и пообещали показать каталог на работе. Конечно, вы рады помочь, но как же научиться выстраивать

границы, когда вас просят сделать то, чего вам просто не хочется делать?

«Прежде всего нужно понять, что на вас оказывают воздействие, — говорит доктор Ричард Петти, профессор психологии из Университета штата Огайо. — Это поможет вам мобилизовать свои ресурсы, чтобы не дать себя убедить, и, возможно, распознать приемы речевого воздействия».

В одном из экспериментов Петти предлагал студентам согласиться на нечто явно нежелательное: сдать дополнительный экзамен. Некоторым заранее сообщили, что этот вопрос будет обсуждаться, для других это стало неожиданностью. Неудивительно, но те, кого информировали заранее, были лучше подготовлены к тому, чтобы оспорить предложение; те же, кто слышал о нем впервые, чаще были склонны согласиться.

Конечно, не всегда можно знать заранее, что вас будут к чему-то склонять, но в следующий раз, когда вас попытаются на что-то уговорить, постарайтесь потянуть время. Не соглашайтесь сразу, а потребуйте день на раздумья.

Маленькие цели — большие результаты

Мечтаете ли вы пробежать марафон, похудеть на двадцать килограммов или сесть на шпагат — когда дело касается физической активности, важно иметь долгосрочные цели. Однако постоянно держать эти амбициозные цели на переднем плане бывает ужасно утомительно, и в результате вы вообще бросаете занятия. Доктор Родни Дишман, профессор теории физкультуры из Университета Джорджии, отмечает, что мы лучше всего придерживаемся режима тренировок, когда ставим себе небольшие цели, понемногу приближающие нас к желаемому результату. Такие цели вас направляют, а достигая их, вы чаще будете получать позитивное подкрепление. Например, если вы мечтаете проехать на велосипеде или велотренажере 100 километров за раз, для начала ставьте себе цель проезжать на 5–10 километров больше, чем обычно, и

постепенно продвигайтесь к заветному числу. Чем больше достигнутых целей будет у вас на счету, тем сильнее станет желание продолжать занятия, стремиться к большему — и добиваться большего.

133

Научитесь читать этикетки

Читая этикетки на продуктах, на что нужно обращать внимание в первую очередь? Многие ограничиваются информацией о калорийности и содержании жиров, но это не лучший способ сделать правильный выбор. «Легко было бы сказать: воздерживайтесь от продуктов с высоким содержанием жира, сахара или натрия, но посмотрите на этикетку растительного масла или маргарина — там 100 процентов жира, однако эти продукты могут входить в здоровое питание, если их употреблять в умеренном количестве», — говорит доктор Нэнси Котунья, профессор диетологии Делавэрского университета. Другой характерный пример: во фруктовом соке часто такое же содержание сахара, как в газировке, однако в стопроцентном соке также содержится много ценных питательных веществ, так что это более полезный выбор.

Оценивайте каждый продукт в отдельности с точки зрения здорового питания, учитывая содержание питательных веществ, рекомендуемый размер порции и, конечно, любые ограничения вашей диеты. Если на этикетке есть сведения о рекомендуемой суточной норме потребления, где отмечено содержание таких важных веществ, как клетчатка, железо, кальций и витамины, обращайтесь на них внимание: это поможет лучше оценить пользу от продукта.

134

Взрастите свое спокойствие

Цветочная клумба — это не только украшение: уход за растениями способен значительно понизить уровень стресса. Например, в одном нидерландском исследовании тридцати участникам эксперимента предложили после стрессовой ситуации либо поработать в саду, либо почитать. И то и другое снижает уровень кортизола — гормона стресса; однако у тех, кто сажал и полыл, эффект оказался заметнее. Более того, «садоводы», по их собственной оценке, полностью оправились от стресса, в то время как «читатели» отмечали, что почувствовали себя хуже.

Так что в следующий раз, когда вам потребуется выпустить пар, берите в руки совок. Работа с землей, высадка семян или саженцев и уход за взрослыми растениями практически моментально закопают ваш стресс. А еще, поскольку доказано, что зеленый цвет и нахождение в зеленом пространстве помогают справиться с тревогой, в саду полезно даже просто погулять — не только поработать.

135

Не портите диету перекусами

К середине дня накатывает тоска, и вы тянетесь за конфеткой? По данным нового исследования, так поступают большинство американцев: 97 процентов охотно перекусывают между основными приемами пищи, между тем как в 1977 году таких был только 71 процент. Сами по себе перекусы — это неплохо: многие диеты рекомендуют есть понемногу, но часто, чтобы поддерживать обмен веществ и не набрасываться на еду. Но если вы питаетесь несколько раз в день понемногу, следите за тем, чтобы не превысить рекомендуемое суточное потребление калорий.

«Маленькие перекусы незаметно увеличивают суточное потребление калорий, в этом и проблема», — говорит доктор Барри Попкин, профессор диетологии Университета Северной Каролины и директор университетского центра борьбы с ожирением. Его исследования показали, что сейчас в среднем мы перекусываем

на один раз в день больше, чем в 1977 году, и что объем перекуса увеличился, а питательность снизилась.

К счастью, держать под контролем привычку к перекусам — и здоровье — совсем не трудно. Старайтесь не употреблять готовых закусок, которые рекламируются как низкокалорийные, советует Попкин, автор книги *The World Is Fat: The Fads, Trends, Policies, and Products That Are Fattening the Human Race* («Жиреющий мир: мода, тенденции, законы и продукты, которые толкают человечество к ожирению»). Такие закуски действительно содержат мало калорий, но проблема в том, что они плохо утоляют голод, и вы в общей сложности съедаете больше. Вместо этого лучше перекусывать чем-нибудь полезным: фруктами, овощами и цельнозерновыми продуктами с минимальным добавлением сахара.

136

Становитесь счастливее с каждым годом

Задумываетесь о приближении старости? Не беспокойтесь: по данным нового исследования, самооценка с возрастом повышается, стабильно увеличиваясь с юности до раннего пожилого возраста. У большинства людей самая высокая самооценка в среднем в 60 лет, говорит доктор Ульрих Орт, научный сотрудник отделения психологии Базельского университета.

В течение 16 лет доктор Орт и его коллеги раз в четыре года опрашивали более трех тысяч участников. Им предлагалось согласиться или не согласиться с рядом утверждений, таких как «Я хорошего о себе мнения» (что указывает на высокую самооценку) и «В целом я склоняюсь к тому, что мне в жизни ничего не удастся» (явный признак низкой самооценки). У женщин в молодости более низкая самооценка, но со временем показатели женщин и мужчин выравниваются, а в среднем возрасте увеличиваются независимо от пола. Как полагают исследователи, рост самооценки обусловлен тем, что после бурного третьего и четвертого десятилетия жизни

обычно наступает стабильность, когда человек обретает более высокий статус в семье и профессиональной жизни.

137

Отводите время для разговоров по телефону

Вы знаете, что за рулем опасно отвлекаться на разговоры по телефону и сообщения — не зря это запрещено законом. Однако новое исследование, проведенное отделением психологии Университета Западного Вашингтона, показывает, что разговоры по телефону на ходу также сильно отвлекают и вы тоже можете попасть в аварию, но уже в качестве пешехода. Разговаривавшие по телефону на ходу участники эксперимента продемонстрировали перцептивную слепоту: они не заметили, как перед ними проехал клоун на одноколесном велосипеде. А если можно не обратить внимание на что-то настолько необычное, из этого следует, что вы не замечаете и многого другого: например, что мимо прошел друг, что на тротуаре лежит купюра или — что куда серьезнее — на светофоре зажегся красный свет. Еще один повод отложить разговоры до тех пор, пока вы не окажетесь в более спокойной обстановке: другие исследования показали, что, когда вы отвлекаетесь от беседы на окружающую ситуацию, например переходите улицу с оживленным движением, собеседник обычно это чувствует и может обидеться.

138

Глубокий массаж — для глубокого оздоровления

Вы уже знаете, что массаж улучшает настроение и снижает уровень стресса, а еще, оказывается, некоторые виды массажа укрепляют иммунитет. Исследователи из отделения психиатрии и поведенческой нейробиологии медицинского центра Сидарс-Синай предлагали добровольцам пройти сорокапятиминутный сеанс

массажа: одним — по шведской системе, с глубоким разминанием, а другим — традиционного массажа с легкими прикосновениями. Анализ крови участников показал, что у тех, кому делали шведский массаж, сильнее понизился уровень гормона стресса кортизола и вырос уровень лимфоцитов — белых кровяных телец, которые помогают организму бороться с болезнями и инфекциями.

139

Растяжка для здорового сердца

Вовсе не обязательно садиться на шпагат, закидывать ноги за голову или показывать другие чудеса гибкости. Оказывается, если вы можете дотянуться до пальцев ног — это уже хороший признак. По данным исследования, недавно проведенного в Университете Северного Техаса, артерии у тех людей старше сорока лет, которые могут выполнить наклон вперед, сидя на полу (не сгибая колен, дотянуться до пальцев ног), более гибкие, чем у тех, кому такое упражнение не под силу. Следовательно, у негибких людей выше риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Регулярное выполнение упражнений на растяжку повышает гибкость и способно снизить риск проблем с сердцем. Старайтесь заниматься несколько раз в неделю, делая упражнения для всех основных групп мышц: четырехглавых мышц бедра, задней поверхности бедра, ягодичных и грудных. Растяжка должна быть статичной (без пружинящих движений) и наиболее эффективна, когда поза удерживается в течение 30–60 секунд. Растягивайтесь так, чтобы появлялся дискомфорт, но не доводите до боли.

140

Перестройте мысли, чтобы изменить настроение

Когда вы не в состоянии отделаться от негативных мыслей и сомнений в себе, возможно, чтобы отвлечься, вы включаете

телевизор или встречаетесь с друзьями. От этого действительно на какое-то время становится легче, но, чтобы решить проблему в корне, попробуйте перестроить свои мысли, а потом уже менять поведение, советует доктор Дэниел Странк, старший преподаватель кафедры психологии Университета штата Огайо. Если вы изучите мысли, от которых у вас портится настроение, и рассмотрите их внимательно и скептически, то сможете разорвать порочный круг.

«Если вас мучит мысль, что вы никому не нужны, постарайтесь все-таки взглянуть на ситуацию по-другому: наверняка в вашей жизни есть люди, которым вы действительно нужны», — говорит Странк. Наверное, близкие люди просто выражают свою заботу и внимание к вам не таким способом или не так часто, как вам бы хотелось. Поразмыслив, мы часто понимаем, что такие негативные мысли на самом деле ошибочны или, по крайней мере, преувеличены, говорит Странк. Если вы честно признаетесь себе, что эти мысли не во всем соответствуют истине, вы будете не так эмоционально реагировать на них и не дадите им испортить вам настроение.

Вместо сиюминутного удовольствия — здоровье надолго

Если вы стараетесь жить текущим моментом, это правильно: исследования показывают, что жизнь «здесь и сейчас» делает нас счастливее. Но если из-за этого вы склоняетесь к поведению, вредному для здоровья, — заказываете лишний коктейль, прогуливаете тренировку в спортзале, — тогда вам стоит отвлечься от погони за сиюминутными удовольствиями. По данным ученых из Университета штата Канзас, люди, способные учесть последствия своих желаний, принимают более полезные для здоровья решения. Ученые исследовали поведение студентов в свободное от учебы время и выяснили, что те, кто помнил о том, например, что очередной бокал чреват похмельем или прибавкой в весе, чаще отказывались от краткосрочного веселья ради здоровья в

долгосрочной перспективе. Спонтанность — это само по себе неплохо, но если вы обнаруживаете, что она сказывается на вашем здоровье, помните о перспективах.

142

Полчаса, чтобы полюбить свое тело

У всех бывают дни, когда на свое отражение в зеркале и смотреть не хочется. Когда такое случается, отправляйтесь в спортзал. Вы уже знаете, что регулярная физическая активность помогает держать тело в тонусе и хорошей форме, а по данным исследования, проведенного доктором Хизер Хаузенблас, доцентом кафедры прикладной физиологии и кинезиологии во Флоридском университете, чтобы начать лучше относиться к своему телу, хватит и одного короткого занятия.

Хаузенблас отмечает, что достаточно просто пойти в спортзал или выбраться на пешую прогулку, чтобы человек выше оценил свою внешность — даже если занятие или прогулка не принесут никаких заметных изменений. Для оптимального результата постарайтесь заниматься умеренной физической активностью по полчаса в день пять раз в неделю, советует Хаузенблас. Впрочем, даже меньшая активность поможет вам лучше воспринимать свое тело, а уж о большей и говорить нечего.

143

Добавьте жизни вкуса — выращивайте пряные травы

Пряные травы, выращенные дома, добавят аромата вашим блюдам и помогут сэкономить. Это под силу даже неопытным садоводам, ведь многие травы совсем неприхотливы, говорит диетолог Мона Лару, член Американской ассоциации диетологов и основатель Naked Nutrition — нью-йоркской службы

консультирования по вопросам питания, физической активности и здорового образа жизни. Горшочек с травами займет совсем немного места на подоконнике или балконе, а пользы принесет много.

«Петрушка, укроп, мята, тимьян, базилик, розмарин, орегано, кинза и зеленый лук — травы, которым не требуется много места и внимания, — отмечает Лару. — Просто учитывайте, что лучше всего будет расти в вашем климате». Приобретите семена ранней весной; посадите их в землю по инструкции на упаковке семян. (Если запоздали — купите в начале лета рассаду.) Кроме подходящего времени для посадки, на упаковке указан рекомендуемый режим полива и освещенности.

Когда травы вырастут, экспериментируйте с рецептами, призывает Лару. Например, мята украсит и холодный чай, и гарнир из сахарного горошка, и легкий соус к макаронам.

Выбирайте кресло с умом

Если вам кажется, что вы большую часть жизни проводите сидя, вы принадлежите к большинству: например, по данным Американского колледжа спортивной медицины, взрослый американец проводит сидя в среднем восемь часов в день, а офисные работники — и того больше. Длительное пребывание в сидячем положении может привести к серьезным болям, в том числе хроническим. Поэтому так важно выбрать правильное кресло, говорит Карен Джейкобс, профессор реабилитационной терапии в Бостонском университете.

Выбирая офисное кресло, отдайте предпочтение моделям с регулируемой высотой сиденья и положением спинки, советует Джейкобс. Настраивая кресло под себя, установите такую высоту, чтобы обе ноги полностью стояли на полу, — или купите скамеечку для ног. Отрегулируйте глубину сиденья так, чтобы от его переднего края до внутренней стороны колена оставалось расстояние в два пальца. Угол между спинкой и сиденьем должен составлять

от 90 до 105 градусов — это снизит нагрузку на позвоночник. И, сидя, обязательно откидывайтесь на спинку, чтобы дать мышцам спины возможность расслабиться.

Конечно, чтобы сидеть было комфортно, важнее всего часто вставать, напоминает Джейкобс. Она советует каждые двадцать минут вставать и делать небольшой перерыв: потянуться, налить стакан воды, пройтись по кабинету и только потом снова садиться за работу.

145

Цветы избавят от тоски

В следующий раз, когда накатит грусть, понюхайте розы. Или фиалки. Или маргаритки, лилии или георгины. Можно даже не нюхать: простое любование цветами способно мгновенно повысить настроение, как показывает исследование, проведенное доктором Дженнет Хэвиленд-Джонс, профессором психологии из Ратгерского университета. Цветы и цветочные запахи всегда приносят радость, а особенно радостно получать цветы в подарок. Исследования Хэвиленд-Джонс показали, что люди, которым преподнесли цветы, становятся более разговорчивыми и открытыми, чувствуют себя ближе к другим и показывают лучшие результаты в тестах на память.

Чтобы украсить свой день, сходите в цветочный магазин или срежьте цветов у себя в саду и поставьте букет в помещении, где проводите много времени, будь то кабинет или кухня. А еще лучше, когда вам грустно, преподнести букет близкому человеку: вы подарите ему пользу от цветов, а себе поднимете настроение хорошим поступком.

146

Окунитесь в тишину

Возможно, вас успокаивает тишина в лесу или в конце занятия йогой. Но большинству людей в тишине несколько некомфортно: когда нет голосов или звуков, на которые можно отвлечься, мы остаемся наедине с собственными мыслями. Шерон Зальцберг, автор книги «Медитации для молодости, снятия стресса и укрепления отношений», говорит, что большинство впервые отправляющихся в ретрит молчания скорее встревожены, чем приятно взволнованы. Однако, отмечает она, гости покидают ретрит с новым осознанием: «Наконец-то я могу быть собой. Не надо стараться кому-то понравиться, не надо быть веселым — можно быть наедине с собой».

Но чтобы насладиться тишиной, вовсе нет необходимости отправляться в специальное заведение, в ретрит. Если вы раз в неделю будете есть, не разговаривая и ни на что не отвлекаясь, вы уже приобщитесь к такому спокойствию. Можно отводить каждый день время на то, чтобы насладиться чашкой чая. На самом деле можно выбрать любое занятие: главное, чтобы вы осознанно сосредоточились именно на том, что делаете в этот момент, говорит Зальцберг. Не беспокойтесь о том, как вас воспримут окружающие, не отвлекайтесь на телевизор или журнал — и вы сможете сосредоточиться на вкусе блюда, на обстановке, на своих мыслях и ощущениях. Отбросив лишнее, вы воссоединитесь с собой.

147

Поставьте все с ног на голову — в буквальном смысле

Стоят на голове не только непослушные дети: в йоге перевернутые позы — это важная составляющая практики. Более того, многие инструкторы считают, что позы, в которых голова находится ниже уровня сердца, — это одна из причин, почему йога помогает сохранять бодрость тела и духа.

«С физиологической точки зрения считается, что перевернутые позы снижают артериальное давление, помогают снабжать свежей кровью органы тела и бодрят, — говорит Джули Дорман,

сертифицированный инструктор по анусара-йоге в Нью-Йорке. — На ментальном уровне перевернутые позы позволяют в буквальном смысле по-новому посмотреть на ситуацию. Они снимают утомление и тревожность и позволяют снова обрести творческий подход к жизни».

Начинающим Дорман советует попробовать несколько дыхательных циклов оставаться в позе «собака мордой вниз». Чтобы встать в эту позу, опуститесь на четвереньки, а затем поднимитесь, выпрямляя руки и ноги, так, чтобы бедра были устремлены к потолку. И руки, и ноги должны быть на ширине плеч, а расстояние от стоп до кистей рук должно составлять около 1,2 метра. Попросите инструктора помочь вам с техникой выполнения упражнения. Опытные йоги могут выполнять стойки на руках или на голове.

148

Измените восприятие — и боль утихнет

Уколы никто не любит, но если вы их боитесь, то, возможно, будете сильно волноваться перед процедурой. И это вовсе не значит, что вы острее чувствуете боль, чем другие люди: вполне вероятно, что боль покажется вам сильнее просто потому, что вы ее боитесь. Доктор Шанталь Берна, научный сотрудник отделения психиатрии Оксфордского университета, отмечает: есть все основания полагать, что тревоги и волнения по поводу болезненного переживания способны усилить неприятные физические ощущения.

«Когда вы сосредотачиваетесь на болезненных переживаниях, это влияет на ваше физическое восприятие боли, — говорит Берна. — Если человек концентрирует внимание на раздражителе, вызывающем боль, он воспринимает эту боль гораздо сильнее, чем если бы он отвлекся на что-то другое, например на видеоигру». Отвернувшись и напевая любимую мелодию, вы поможете себе снизить уровень тревожности от простой медицинской процедуры, такой как прививка. А если вам предстоит более сложная процедура

и вы сильно волнуетесь, поговорите с врачом. У каждого доктора обычно есть свои приемы, чтобы помочь пациентам избавиться от страха и беспокойства. К тому же простое объяснение того, как пройдет процедура, уже помогает укротить волнение перед ее началом.

149

Польза солнца без солнечных ожогов

Солнечный свет — главный источник витамина D, однако солнцезащитные кремы, защищающие кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, препятствуют получению витамина, говорит доктор Гектор Де Лука, руководитель отделения биохимии в Висконсинском университете в Мэдисоне и ведущий исследователь витамина D. Дефицит этого витамина имеет серьезные последствия для здоровья: от хрупкости костей до раковых и ряда аутоиммунных заболеваний, в частности сердечных. Чтобы получать необходимую дозу витамина D, Де Лука советует принимать витаминные препараты. Рекомендуемая доза — около 25 миллиграммов в день, но, судя по некоторым исследованиям, на самом деле она должна быть несколько выше. Впрочем, лучше пусть дозировку и препарат вам назначит врач. Набрать необходимое количество только за счет питания вряд ли получится, однако все же стоит увеличить потребление богатых витамином D продуктов, таких как молоко и свежевыжатый апельсиновый сок.

150

Насыщают мысли, а не дополнительные порции

Порой мы встаем из-за стола после обильного обеда, все-таки испытывая чувство голода, а порой после легкого перекуса есть долго не хочется — в общем, каждому понятно, что чувство голода не всегда зависит от количества съеденного. А все потому, что

ощущение сытости определяется не желудком, а сознанием. По сведениям доктора Джеффа Брунстрома, исследователя пищевого поведения из Бристольского университета, если вы настроены почувствовать сытость — причем неважно, что именно и сколько вы съедите, — то, скорее всего, так и будет.

В одном из экспериментов Брунстрома участникам демонстрировали либо большую, либо маленькую тарелку фруктов, а затем предлагали сделанное из них смузи. Те, кому показывали большую тарелку фруктов, чувствовали себя сытыми дольше, чем те, кто видел маленькую тарелку, хотя на самом деле смузи для обеих групп готовили из одинакового количества фруктов. В другом эксперименте участникам подавали суп в маленьких мисках, но незаметно для них подливали добавки, и вскоре они снова чувствовали себя голодными, хотя в действительности съедали достаточно большие порции.

На то, насколько голодными мы себя ощущаем, влияют наши воспоминания о количестве съеденного, говорит Брунстром. Обмануть свое сознание, чтобы не переесть, не так-то просто, но возможно: постепенно меняйте свое представление о нормальном размере порции. Так вам, для того чтобы почувствовать себя сытым, будет требоваться меньше пищи.

Искусство делает нас счастливее

Нужен повод, чтобы купить билеты на концерт любимого исполнителя или на спектакль, который хвалят критики? Пожалуйста: норвежские ученые говорят, что искусство приносит пользу не только тем, кто выступает на сцене, рисует или иным способом проявляет творческие стремления, — положительный эффект наблюдается и у зрителей в зале, и у посетителей художественных галерей, а выражается он в улучшении настроения и более высокой оценке собственного состояния здоровья. Ученые не могут точно сказать, чем именно обусловлен такой результат, но возможно, что соприкосновение с искусством способствует

возникновению чувства товарищества либо служит вдохновляющим развлечением. Если вас не тянет петь или ваять, решите, какие зрелищные мероприятия вам нравятся и какие произведения искусства вас привлекают. Сидя в зрительном зале или прохаживаясь по галерее, вы уже почувствуете себя более здоровым и счастливым.

152

Каждый день находите время для благодарности

Если ваши мысли вращаются в основном вокруг тревог или забот, старайтесь чаще думать о том, что вас радует. Для этого можно воспользоваться способом, который предлагает Линда Лантьери, директор организации The Inner Resilience Program. Нужно всего лишь привязать к повседневным мелочам особые ритуалы. Выберите несколько действий, которые выполняете регулярно, скажем, включаете компьютер или чистите зубы, и добавьте им новый смысл: идею или ощущение, которых вам не хватает в жизни.

Например, предлагает Лантьери, каждый раз, отпирая дверь своего дома, на секунду почувствуйте благодарность за то, что у вас есть крыша над головой. Когда звонит телефон, то, прежде чем взять трубку, глубоко вдохните и выдохните и поблагодарите свое тело за здоровье. Наливаете себе кофе — подумайте о ком-то, кому требуется помощь. Выделяя время на такие мысли, вы позволяете сознанию отрешиться от постоянной перегрузки и прийти к спокойствию и надежде. А главное, эти мини-медитации не отнимут у вас лишнего времени, потому что привязаны к простым действиям — отпиранию двери, наливанию кофе, — которые вы и так совершаете каждый день.

153

Откажитесь от ароматизаторов, чтобы избавить дом от токсичных веществ

С чистотой в доме у нас ассоциируются определенные ароматы: лимон, хвоя, лаванда... Но эти приятные запахи на самом деле могут быть опасны для здоровья, предупреждает Кэссиди Рэндалл, координатор программ и работы с общественностью в организации Women's Voices for the Earth, которая занимается экологическим надзором. Во многих популярных чистящих средствах используются ароматизаторы, в которых содержатся вещества, способные вызывать раздражение кожи и глаз, аллергическую реакцию и даже более серьезные последствия.

«Мы недавно опубликовали данные о том, что некоторые вещества в составе ароматизаторов потенциально связаны с нарушением гормонального баланса, снижением репродуктивной способности и повышением риска рака груди», — говорит Рэндалл. Чтобы оградить себя от токсичных веществ, выбирайте средства без ароматизаторов, но имейте в виду: если на упаковке значится «без запаха», продукт на самом деле может содержать ароматизатор, который маскирует запах других компонентов. На этикетке не всегда указывается точный состав средства (даже натуральные компоненты, такие как лавандовое или лимонное масло, которые могут вызывать раздражение), поэтому ищите информацию в интернете и отдавайте предпочтение чистящим средствам без фталатов, мускуса синтетического происхождения и ароматизаторов-аллергенов.

Личные разговоры должны оставаться личными

Когда вы невольно слышите чей-то долгий разговор по телефону, это раздражает и отвлекает намного сильнее, чем столь же ненароком подслушанный диалог. Ученые из Корнеллского университета считают, что происходит это потому, что, когда

мы слышим разговор двух людей, их реплики сравнительно предсказуемы, поэтому нашему сознанию проще не реагировать на такой диалог. Но если вы слышите только одного говорящего, его слова кажутся менее предсказуемыми, и вы подсознательно начинаете к ним прислушиваться, что мешает сосредоточиться на своем деле. Вспомните об этом, когда вас будет раздражать разговор, который вы против желания слушаете, или когда вам захочется в большой компании поговорить по телефону.

155

Целительная сила надежды

Проверить, как молитва об исцелении другого человека влияет на его здоровье, научными методами пока нельзя: во-первых, невозможно количественно измерить силу позитивных мыслей, а во-вторых, неизвестно, не сказываются ли на результатах молитвы людей, в исследовании не участвующих. Зато недавнее исследование Гарвардской медицинской школы доказало: чтобы ваше состояние улучшилось, достаточно *верить*, что кто-то за вас молится. Когда пациентам — участникам исследования — говорили, что за них молятся, у них наблюдалось заметное улучшение самочувствия, независимо от того, были на самом деле молитвы или нет. Это не подтверждает и не опровергает мнения о целительной силе молитвы, но лишней раз напоминает о том, какую огромную роль играет надежда в преодолении болезни. Что бы ни случилось, сохраняйте позитивный настрой, и это поможет.

156

Короткий сон повышает работоспособность

Конечно, лучше всего на работе не спать. Но если вдруг заснете, можете сказать начальнику, что от послеобеденного сна

вы умнеете! И это вовсе не выдумка: ученые из Калифорнийского университета в Беркли недавно исследовали воздействие полуторачасового дневного сна на когнитивные способности. В первой части эксперимента все участники показали одинаково хорошие результаты в задании, которое требовало запомнить много новой информации. После интеллектуальной игры половине участников разрешили пойти подремать, а затем игру повторили. Те, кто поспал, показали более высокие результаты, причем не только превзошли тех, кто не отдохнул, но и побили собственные рекорды в первой части эксперимента. Ученые говорят, что сон не только восстанавливает мозг, но и позволяет сознанию высвободить место в кратковременной памяти, что необходимо для усвоения новой информации.

157

Скорректируйте интенсивность тренировки, чтобы достичь цели

С какой нагрузкой вы занимаетесь в спортзале? Ответ на этот вопрос важнее, чем кажется: разные уровни интенсивности дают разные результаты. Если вы занимаетесь, чтобы сжечь калории, то вам подойдет средний уровень нагрузки. Но если вы готовитесь к забегу или хотите нарастить мышечную массу, стать сильнее и быстрее, от средней нагрузки пользы не будет. Если оценивать интенсивность тренировки по шкале от одного (минимальное усилие) до пяти (работа на износ), то тройка — это «мусорная зона», как говорит профессиональная велогонщица Ребекка Раш, победитель нескольких мировых турниров. Тренируясь на среднем уровне, вы утомляете тело, но, чтобы обеспечить реальное увеличение силы, напрягаетесь недостаточно. Перед началом тренировки решите для себя, какой она будет, интенсивной или расслабляющей, и строго придерживайтесь выбранного варианта — не проваливайтесь в середину.

Меньше компьютера — больше творческого подхода в работе

Скорее всего, на работе вы много времени проводите за компьютером: ищете информацию, переписываетесь, составляете документы. Но если время от времени не отдыхать от технологий, то возникает перегрузка лобной доли мозга, которая отвечает за процесс выбора и решение задач, говорит Дэвид Стрэйер, профессор психологии Университета штата Юта.

Чтобы не расходовать этот ценный ресурс понапрасну, Стрэйер рекомендует делать перерывы и отдыхать от компьютера, телефона и электронной почты. Как минимум один раз за рабочий день старайтесь выйти на улицу — и не берите с собой телефон и другие гаджеты: возможно, отдых от них как раз поможет вам найти решение давно беспокоившей проблемы. При обсуждении каких-либо вопросов старайтесь по возможности общаться лично, а не по электронной почте: так вы лучше сосредоточитесь на проблеме.

Энергия группы облегчает тренировку

Исследования показали, что занятия спортом с друзьями помогают придерживаться режима тренировок: вы с меньшей вероятностью «забудете» про велопрогулку, если лучший друг собрался крутить педали вместе с вами. А данные нового исследования говорят о том, что занятия в группе еще и способствуют тому, что упражнения даются легче: связь, которая устанавливается между участниками группы, повышает выносливость, а это значит, что тренировки можно сделать дольше и интенсивнее. Особенно заметен такой эффект у тех, кто занимается синхронными видами спорта, такими как танцы и гребля, отмечает одна из авторов исследования, доктор Эмма

Коэн, антрополог из Института эволюционной антропологии общества Макса Планка. Чтобы в следующий раз ходить, бегать или крутить педали дольше или быстрее, пригласите друга составить компанию: так заниматься будет веселее и легче.

160

Пейте больше жидкости, чтобы улучшить настроение

Если вы замечаете, что в жару делаетесь раздражительнее, это не значит, что все лето надо сторониться людей: на самом деле у вас больше власти над своим настроением, чем кажется. Даже незначительное обезвоживание, что в жару не редкость, способно негативно сказываться на настроении, предупреждают ученые из Тафтовского университета в Бостоне. Они провели эксперимент: во время короткой программы физической активности, вызывающей потоотделение, при котором теряется от 1 до 2 процентов жидкости (то есть от 0,5 до 1,5 л воды), некоторым участникам разрешали пить воду, а другим запрещали. После занятия те, кто испытывал обезвоживание, были в худшем настроении, испытывали большую усталость и показывали более низкие результаты при проверке памяти. Конечно, обезвоживание происходит не только при физической активности, особенно в жаркие дни. Чтобы определить, достаточно ли воды вы пьете, обратите внимание на цвет мочи: если она заметно темнее лимонада, следует употреблять больше жидкости.

161

Побеждайте тревожность физической активностью

Сэкономьте на психологе — отправляйтесь в спортзал, советует доктор Майкл Отто, профессор психологии из Бостонского университета и один из авторов книги *Living with Bipolar Disorder: A Guide for Individuals and Families* («Как жить с биполярным расстройством»). «Исследования показывают, что занятия спортом настолько же эффективны при тревожных расстройствах, как межличностная, когнитивная поведенческая и лекарственная терапия — три главных направления лечения тревожных расстройств», — говорит он. Отто даже составил специальную программу тренировок. Наибольшим эффектом обладают регулярные аэробные нагрузки, которые поднимают пульс примерно на 70 процентов, — такие как плавание, бег и езда на велосипеде. Если у вас нет возможности ими заниматься, каждый раз, как почувствуете тревогу, прогуляйтесь пешком в энергичном темпе. Скорее всего, к концу прогулки симптомы отступят.

162

Меньше соли — больше здоровья

Подсолить блюдо — казалось бы, что тут такого? Но, встряхнув солонку всего пару лишних раз, вы можете превысить норму потребления хлорида натрия и увеличить риск гипертонии и сердечных заболеваний. Немецкие ученые говорят, что употреблять более 6 граммов соли в день вредно — а большинство из нас употребляет в два с лишним раза больше. Даже если вы вовсе не будете солить еду, риск все равно останется: большинство готовых продуктов, даже сладостей, содержит огромное количество соли. Чтобы сократить ее потребление, внимательно читайте сведения на этикетках и старайтесь больше готовить дома. Так вы сможете точнее оценить, сколько соли потребляете, а к тому же, когда блюдо приготовлено из свежих вкусных продуктов, дополнительно его сдабривать солью не придется.

163

Душ без химикатов

Многие сейчас следят за содержанием химикатов в пище (не зря набирают популярность органические овощи и мясо, выращенное без гормонов), но задумываетесь ли вы о токсичных веществах, которые наносите на кожу? Если вы не читаете этикетки шампуней, лосьонов и других косметических средств, вас ждет неприятный сюрприз, предупреждает Александра Спант, одна из авторов книги *No More Dirty Looks* («Красота без грязи»).

Может быть, вы помните разгоревшийся несколько лет назад скандал с консервантами парабенами. С тех пор парабены стали использовать в косметике гораздо меньше, однако их заменили вещества не намного полезнее. «Такие консерванты, как ДМДМ-гидантоин, имидазолидинилмочевина, диазолидинилмочевина, кватерниум-15, которые часто используются в средствах для ухода за кожей и волосами, иногда называют донорами формальдегида», — говорит Спант. Это означает, что такие вещества в реакции с другими компонентами косметического средства образуют канцероген формальдегид, который таким образом постепенно попадает в ваш организм. Некоторые токсикологи говорят, что эти дозы формальдегида совсем незначительны, однако сейчас на рынке достаточно продуктов без токсичных компонентов, так что незачем использовать те, что могут быть вредны для здоровья.

Это же касается и продуктов с искусственными ароматизаторами. Поскольку производители не обязаны приводить полный список компонентов, вы не можете определить, какими веществами вызван приятный запах. Например, фталаты — ароматизаторы, широко применяемые в косметике для лица и тела, — приводят к гормональным нарушениям. По возможности пользуйтесь косметикой без ароматизаторов.

Переход на полностью органические продукты — дорогая затея. Фрукты и овощи, выращенные без пестицидов, заметно дороже обычных, иногда вдвое. Впрочем, некоторые фрукты и овощи, выращенные промышленным способом, можно покупать спокойно. Есть растения, которые меньше нуждаются в обработке пестицидами или меньше подвержены их влиянию, говорит диетолог Мона Лару.

Не уступают по качеству органическим те фрукты, у которых толстая кожура, не употребляемая в пищу: бананы, авокадо, манго, грейпфруты, ананасы. Однако при выборе фруктов, которые едят с кожурой, — яблок, винограда, персиков и всех ягод — лучше покупать органические продукты. Толстая кожура — это естественный барьер против химикатов. К тому же, отмечает Лару, фрукты с тонкой кожицей привлекают больше насекомых и поэтому сильнее обрабатываются пестицидами.

Насекомых не привлекают овощи с резким запахом, такие как брокколи, цветная капуста и спаржа. Зато более нежные растения, как шпинат, или овощи с тонкой кожурой, как сладкий перец, часто покрыты химикатами, и здесь Лару советует выбирать органическую альтернативу. Кроме того, старайтесь покупать органические корнеплоды и насыщенные жидкостью растения: картофель, морковь, сельдерей — они обычно впитывают из почвы много химических веществ. А чтобы сэкономить, говорит Лару, покупайте органические фрукты и овощи замороженными, выращивайте сами или приобретайте у местных мелких производителей.

После ссоры выговоритесь — но с умом

Такое случалось со всеми: вы ссоритесь с одним другом и обращаетесь к другому, чтобы тот подтвердил, что правы именно вы. Как будто чем больше людей вы привлечете на свою сторону, тем увереннее станете в своей правоте. Конечно, массовая поддержка даст вам это ощущение, но она не поможет решить

проблему. Поэтому если уж спрашиваете мнения друга, то не для того, чтобы «победить» в ссоре, а чтобы посмотреть на нее объективно.

Обращаясь за помощью в споре, выберите человека, который лучше поможет вам понять точку зрения соперника, говорит доктор Роберт Гулд, заведующий кафедрой конфликтологии в Портлендском университете. И не просите его встать на вашу сторону: его задача — помочь вам увидеть, почему мнение соперника не совпадает с вашим. Только не нужно сразу сдаваться, предупреждает Гулд: «Некоторые люди легко соглашаются с чужим мнением, так что пусть разговор с другом заодно поможет вам лучше осознать и свою позицию».

166

Силовая тренировка для стройной фигуры

Если вы регулярно делаете аэробные упражнения — вы молодец. Но чтобы сохранять силу и стройность, обязательно нужны и силовые тренировки, говорит доктор Мишель Олсон, профессор спортивной физиологии Обернского университета в Монтгомери. Увеличение мышечной массы поддерживает высокий метаболизм, укрепляет контур тела и даже способствует повышению выносливости в кардиотренировках. У мужчин силовые тренировки заметно увеличивают мышечную массу, а женщинам не стоит беспокоиться, что они станут похожи на бодибилдеров: благодаря высокому уровню эстрогена и низкому уровню тестостерона у них повышается тонус, а прибавка в весе оказывается не так значительна, говорит Олсон.

167

Пейте охлажденным

Держите питьевую воду в холодильнике. По данным немецких ученых, при питье холодной воды метаболизм ускоряется, так что всего от шести стаканов охлажденного питья в день сгорают до пятидесяти дополнительных калорий. День за днем — и наберется немало! Другое исследование показало, что холодная водопроводная вода меньше разрушает трубы, чем теплая; из этого можно сделать вывод, что в холодной воде ниже содержание свинца. И еще один повод выбирать холодную воду: многие исследования с участием спортсменов показывают, что те, кто освежается холодными напитками, меньше устают во время упражнений, чем те, кто пьет воду комнатной температуры; дело в том, что холодное питье естественным образом охлаждает организм.

168

Компания для спорта и самооценки

Исследования показывают, что занятия спортом с друзьями помогают придерживаться плана тренировок, но польза от хорошей компании на этом не заканчивается. По данным нового исследования доктора Пола Фримена, преподавателя школы физической культуры и здравоохранения Эксетерского университета, занятия спортом с другом снижают уровень стресса и ведут к повышению уверенности в себе и работоспособности.

Если близкие друзья не могут составить вам компанию на тренировке, пригласите соседа, коллегу или даже незнакомого человека, которого регулярно видите в спортзале. Ничего страшного, если у вашего напарника другой уровень подготовки, более того, это принесет пользу обоим: когда более подготовленный спортсмен понимает и поддерживает начинающего, у обоих повышается самооценка — отличное дополнение к хорошей тренировке.

169

Витамин D — от простуд и не только

В последнее время ученые выявляют все больше полезных свойств у витамина D, образующегося под действием солнечного света: он предотвращает раковые заболевания, помогает снизить вес, повышает плотность костей, улучшает умственные способности и многое другое. А еще он заметно повышает иммунитет, говорит доктор Марк Липонис. Тем не менее огромное количество людей испытывают дефицит витамина D.

Чтобы восполнить его запас и предотвратить простудные и другие заболевания, достаточно провести день на солнце, но мало у кого есть возможность регулярно отдыхать на свежем воздухе столько времени, чтобы поддерживать в норме уровень витамина D, отмечает Липонис, а солнцезащитные средства — без которых никак не обойтись — ослабляют и полезное воздействие солнца. Лучше всего для восстановления и поддержания уровня витамина D (а значит, и иммунитета) принимать его препараты. Еще раз: правильную дозировку витамина должен назначить врач.

170

Отрегулируйте цикл сна, чтобы меньше чувствовать усталость

Возможно, вы слышали о том, что можно высыпаться впрок: спать побольше в те дни, когда есть такая возможность, чтобы сидеть допоздна, когда потребуется. Но не стоит полагаться на такие «запасы»: если вы проводите в постели половину воскресенья, а всю неделю спите по пять часов в сутки, вы делаете себе только хуже.

Доктор Пол Дарем, директор центра биологических наук в Миссурийском университете, говорит, что не стоит возмещать недосып продолжительным сном в другую ночь. «Если вы спите больше обычного, это не уравнивает прежний недостаток

сна, — предупреждает Дарем. — На самом деле полезнее спать одно и то же количество времени каждые сутки».

Рекомендуемая продолжительность сна для взрослого человека — семь-восемь часов. Скорректируйте свой график сна, чтобы спать примерно столько времени, плюс-минус час. И если вы в один вечер засиделись допоздна, не пытайтесь восполнить недосып, на другой день проспав больше. Данные исследований показывают, что для того, чтобы компенсировать один бессонный вечер, нужны три ночи нормального сна — а не сутки валяния в постели.

171

Любовь создает общий язык

Случалось ли вам заимствовать у партнера манеру говорить или любимые словечки? Если вы вдруг начинаете повторять за бойфрендом его типичные фразы или копировать интонацию жены, скорее всего, у ваших отношений прочные основания. Психологи из Техасского университета в Остине анализировали беседы между участниками исследования, а также стихи известных пар, в частности Элизабет Баррет и Роберта Браунинга. Исследование показало, что сходство в выборе и употреблении слов появляется в паре, когда оба особенно счастливы вместе, а расхождения совпадают с периодами разногласий. Даже если вам не нравится, что у вас появилась привычка к каждому вопросу прибавлять в конце «да?» или говорить нараспев, порадитесь, что заимствуете речевые привычки своей второй половинки, — значит, все у вас хорошо.

172

Розмарин сделает шашлык полезнее

Жарка на гриле, костре или мангале — один из самых популярных способов приготовления мяса, однако ученые установили, что стейки, курица, бургеры и другие мясные блюда, поджаренные на открытом огне, содержат большое количество канцерогенов — соединений, которые способствуют формированию раковых клеток. Однако ученые из Университета штата Канзас обнаружили, что добавление розмарина в мясные блюда и маринады заметно — в некоторых случаях на 79 процентов — снижает образование канцерогенов. Если вы не хотите менять рецепт любимого маринада, просто капните на мясо, перед тем как ставить его на огонь, немного экстракта розмарина: он практически безвкусный, так что в готовом блюде вы его не почувствуете.

173

Выжмите из алоэ все для красоты

Известно, что свежий сок алоэ помогает при солнечных ожогах, но это не единственный повод держать дома это растение. Алоэ — прекрасный универсальный ингредиент, недорогой, доступный и несложный в уходе, говорит Александра Спант. Сок алоэ, выделяющийся из среза листьев, помогает при сыпи, снимает раздражение после бритья и даже может применяться в качестве лосьона для лица и тела. Алоэ успокаивает не только кожу, но и непослушные кудри и увлажняет сухие волосы. «Купите напиток на основе сока алоэ и перелейте во флакон с распылителем. Побрызгайте им мокрые волосы, перед тем как сушить их феном или дать высохнуть естественным способом, и кудри не доставят вам хлопот, — советует Спант. — А капля сока алоэ поможет сухим волосам держать укладку — не понадобятся никакие синтетические средства». Чтобы придать прическе блеск и успокоить непослушные локоны, нанесите на сухие волосы несколько капель натурального масла — кокосового, оливкового или жожоба.

174

Диетическая газировка не помогает худеть

Если вы считаете, что от диетической газировки нет никакого вреда, это вовсе не так. Диетические газированные напитки настолько же, если не более, вредны, чем обычные. Недавнее исследование Техасского университета показало связь низкокалорийных газированных напитков с ожирением: чем больше вы их употребляете, тем больше вероятность набрать лишний вес. Чем именно обусловлена прибавка в весе, неясно, но ученые полагают, что от низкокалорийных напитков, которые на вкус еще слаще обычной газировки, сильнее тянет на сладкое. А поскольку напиток не насыщает так, как еда, после банки диетической колы вы тянетесь за калорийным лакомством.

175

Кислоты омега-3 для повышения иммунитета

Чем больше вы употребляете жирных кислот омега-3, тем лучше работает иммунная система, говорит доктор Марк Липонис. Исследования показывают, что при большом содержании в рационе кислот омега-3 снижается частота сердечных заболеваний, психических расстройств и рака. Жирные кислоты есть в авокадо, оливках и других продуктах, типичных для средиземноморской диеты, а проще всего повысить потребление этих веществ, если дважды в неделю есть рыбу.

Количество омега-3 в разных видах рыбы разное: так, в 90 граммах сельди или лосося содержится до 2 граммов жирных кислот, в таком же количестве дорадо — всего 0,13 грамма, а морского окуня — 0,25 грамма. Выбирая рыбу на обед, важно также учесть, насколько та или иная порода подвержена вредному влиянию загрязнений в окружающей среде, отмечает Липонис. В мелкой жирной рыбе обычно меньше токсичных веществ, таких как ртуть, чем в крупной рыбе. Поэтому лосось, сардины и форель

особенно полезны, а крупную рыбу — тунца или рыбу-меч — лучше не есть.

Препараты рыбьего жира также помогают получить необходимую дозу жирных кислот омега-3. Выбирайте препараты очищенного рыбьего жира, не содержащие полихлорированных бифенилов, а по поводу дозировки проконсультируйтесь с врачом.

176

Вы — это то, что вы делаете

Случалось вам обнаружить, что ваши благие намерения вовсе не проявляются в ваших действиях? Например, вы считаете себя щедрым человеком, потому что сочувствуете бедным и обездоленным. Но если никто не видит от вас проявлений щедрости — если вы не помогаете в приюте для бездомных, не жертвуете одежду или деньги, — никто не оценит ваших внутренних устремлений, говорит доктор Симин Вазир, старший преподаватель кафедры психологии Вашингтонского университета в Сент-Луисе. Дело в том, поясняет она, что мы слишком много задумываемся о своих намерениях и недостаточно — о своих действиях.

Подумайте, какие стороны своей личности вы бы хотели демонстрировать окружающим, и посмотрите, проявляется ли это в вашем поведении. Если вы затрудняетесь с ответом, посмотрите, как друзья оценивают ваше поведение. Например, если вы считаете себя надежным человеком, а друзья шутят по поводу вашей безответственности, значит, пора задуматься о своем поведении. «Чтобы вас воспринимали так же, как вы воспринимаете себя, сосредоточьтесь на своих действиях, а не только на мыслях, — говорит Вазир. — Задумайтесь, как ваши действия воспримет человек, который вас не знает».

177

Придайте тренировкам больше веса

Одна из главных причин, почему люди не получают желаемого результата от силовых тренировок, — неправильный подбор весов. Так что, если у вас никак не получается обрести крепкое и подтянутое тело, пора увеличить нагрузку, говорит доктор Мишель Олсон, профессор спортивной физиологии Обернского университета в Монтгомери.

«При подъеме тяжестей мышцы должны уставать после 12–15 повторов за один подход», — говорит Олсон. Если вы выдерживаете больше повторов, значит, выбрали слишком низкий вес. Если последние несколько повторов даются очень тяжело, увеличьте интервал отдыха между подходами: недавнее исследование показало, что трехминутный перерыв между подходами позволяет выполнить больше повторов. Заведите дневник тренировок и отмечайте в нем подходящий вес для каждого упражнения. Не забывайте ставить даты: для оптимальных результатов нагрузку следует повышать каждые 4–6 недель.

178

Травяные чаи для здоровья

Не все чаи одинаковы. Более того, не всякий напиток под названием «чай» является чаем в полном смысле слова. «Черные, зеленые, белые чаи и улуны делаются из листьев одного и того же растения, *Camellia sinensis*, а вот травяные чаи — из растений других видов», — говорит доктор Дайан Маккей, сотрудница лаборатории антиоксидантов Тафтовского университета. Польза зеленых и черных чаев в борьбе с болезнями подробно описана, но и травяные отвары приносят большую пользу здоровью. В лаборатории Маккей недавно доказали, что ежедневное употребление трех чашек чая из гибискуса значительно снижает повышенное артериальное давление. А чай без молока и сахара практически не содержит калорий, так что, заменив чаем высококалорийные напитки, вы заодно поможете организму избавиться от лишнего веса.

Взгляд на цель!

Перед началом занятия йогой многие инструкторы предлагают задать себе намерение: нацелить занятие на то, чтобы преодолеть преграду на своем пути или помочь другу. Но даже если вы держите это намерение в голове, весьма вероятно, что мысли у вас начнут разбегаться, едва вы смените позу. Визуальное напоминание поможет сохранить сосредоточенность на намерении — и во время занятий йогой, и в жизни, говорит Мэнди Ингбер, лос-анджелесский инструктор йоги.

Чтобы воплотить эту идею на практике, выберите фотографию, которая будет напоминать вам о том, что вы хотите держать в уме: портрет друга, который борется с тяжелой болезнью, или вид того места, куда вы хотите поехать в отпуск, как только разделаетесь с ответственным проектом. Положите фотографию на видное место: рядом с ковриком для йоги, около компьютера или в шкафчике в ванной, и каждый раз она будет вам напоминать о том, чтобы направить на этого человека, идею или цель положительную энергию (в виде молитвы, мантры, позитивной мысли... — в зависимости от ваших убеждений). Либо выберите предмет, который видите регулярно, например дерево за окном или бутылку с водой, чтобы всякий раз при его виде у вас возникали такие мысли. Такие визуальные напоминания помогут вам сосредоточиться, когда вокруг много отвлекающих факторов.

Защитите кожу — профессионально

Защита от воздействия солнца поможет предотвратить ожоги, сыпь и морщины, но для того, чтобы правильно пользоваться солнцезащитными средствами, нужны не только знания, но и умение, говорит доктор Соня Бадреша-Бансал, дерматолог и преподаватель Калифорнийского университета в Сан-Диего. Даже

если вы наносите солнцезащитный крем всякий раз, как выходите на улицу, не факт, что вы обеспечиваете себе полную защиту. На то, чтобы покрыть все тело, нужно около 50 граммов крема, так что не скупитесь и обязательно наносите его на все открытые части тела. Обновляйте слой крема каждые два часа, проведенные на открытом воздухе, напоминает Бадреша-Бансал, и не забудьте защитить губы бальзамом с солнцезащитным фактором.

Проверьте, что используете средство с защитой от обоих типов ультрафиолетового излучения — UVA и UVB. «Такие средства лучше обычного солнцезащитного крема, потому что у них шире воздействие, они подходят для всех типов кожи и, как правило, реже вызывают раздражение», — говорит Бадреша-Бансал. Ищите продукты, в составе которых есть оксид цинка или диоксид титана: у таких средств выше уровень защиты и они хуже смываются водой. Солнцезащитный фактор лосьона должен быть не ниже 30.

Правильное вегетарианство для здоровья и долголетия

Есть многие причины перейти на вегетарианство: кто-то отказывается от животных продуктов из этических соображений, кому-то просто не нравится вкус мяса. Отказ от мяса в пользу растительного рациона обоснован и с точки зрения здоровья. Доктор Джоан Сабате, преподаватель диетологии в школе здравоохранения Университета в Лома-Линда, отмечает, что вегетарианцы живут дольше мясоедов и у них ниже риск сердечных заболеваний, диабета и некоторых видов рака.

Но дело не в простом отказе от мяса. Вегетарианцам, чтобы получать необходимое количество витаминов и минералов, особенно важен сбалансированный рацион. «Вегетарианская пирамида питания», в составлении которой участвовала Сабате, рекомендует употреблять фрукты, овощи, цельнозерновые продукты и бобовые при каждом приеме пищи, есть орехи, семечки, растительные масла, яичные белки, соевые и молочные продукты

раз в день, а сладости и яйца позволять себе несколько раз в неделю.

Сабате также советует вегетарианцам следить за потреблением витамина B₁₂, который важен для деятельности мозга и содержится в продуктах животного происхождения, таких как мясо, яйца и молоко. Недостаток этого витамина вызывает усталость, слабость и даже малокровие. Оволактовегетарианцы могут получать его в достаточном количестве из молочных продуктов и яиц. Есть и другие источники этого витамина, в частности витаминизированные продукты (соевое молоко, хлопья) и витаминные препараты.

182

Не дайте фитнесу превратиться в рутину

После четырех-шести недель однотипных тренировок вам становится скучно — скука одолевает и ваше тело! Чем дольше вы придерживаетесь конкретной программы тренировок, тем легче они даются, а значит, вы начинаете сжигать меньше калорий и перестаете наращивать силу, говорит Фил Катти, спортивный физиолог в лаборатории возможностей человека Стэнфордского университета.

Когда вы вносите разнообразие в тренировки, то бросаете своему телу новый вызов. Если же вас устраивает нынешняя программа, попробуйте менять нагрузку. Например, при силовых тренировках увеличьте вес или количество повторов, советует Катти, или добавьте одно-два новых упражнения. Если занимаетесь бегом, ездой на велосипеде или плаванием, увеличьте темп, измените маршрут или попробуйте интервальные тренировки.

Если вы стали пропускать занятия спортом, возможно, пора попробовать что-то новое. Переключитесь на другой вид тренировок, добавьте в расписание новое групповое занятие или программу. Справиться с выгоранием поможет и небольшой перерыв, говорит Катти. Две недели передышки восстановят ваши

душевные и телесные силы, и, когда вы снова вернетесь к занятиям спортом, прежний режим тренировок покажется непривычным.

183

Розовые очки с пользой для здоровья

Если вы по натуре оптимист, то и так знаете, что все в жизни сложится хорошо. Но если вы склонны к более пессимистичному мировоззрению, небольшие перемены во взглядах помогут вам ощутимо улучшить жизнь. В одном недавнем исследовании ученые из четырех американских университетов доказали, что оптимистичный взгляд на жизнь замедляет развитие сердечно-сосудистых заболеваний и снижает смертность, а вот пессимизм оказывает противоположное воздействие.

Ученые не могут сказать, приводит ли позитивное мышление к изменениям в образе жизни, которые способствуют укреплению здоровья, или оно полезно для самочувствия само по себе. Однако они установили, что у пессимистов интенсивнее проходят воспалительные процессы, а это одна из причин сердечно-сосудистых заболеваний и ряда аутоиммунных заболеваний.

Чтобы помочь своему здоровью, тренируйтесь видеть в жизни хорошее. Станьте волонтером, заведите дневник благодарности и старайтесь меньше жаловаться на жизнь — все это поможет вам смотреть на мир с надеждой, и тогда у вас появится еще больше поводов для радости.

184

Обороняйтесь от солнца по всем фронтам

Если вы любите отдыхать на пляже, то знаете, что лучшее укрытие от палящего солнца — это зонтик. Но даже в тени пляжного зонта вы остаетесь уязвимы для вредного воздействия солнечных

лучей, говорит исследование, проведенное в Валенсийском университете в Испании.

Ученые определили, что обычные пляжные зонты пропускают треть ультрафиолетовых лучей, а значит, даже в тени вы не защищены от вредного воздействия. Зонт все-таки не совсем бесполезен — он ограждает от значительной части ультрафиолетового излучения и дает приятную тень, но обязательно пользуйтесь и другими средствами защиты: мажьтесь солнцезащитным кремом, надевайте темные очки и головной убор.

185

Употребляйте алкоголь умеренно

Ученые говорят, что умеренное употребление алкоголя (бокал красного вина в день для женщин, две кружки пива для мужчин) может положительно воздействовать на организм. В недавнем исследовании специалисты из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе обнаружили, что смертность у людей, умеренно употребляющих алкоголь, на 42 процента ниже, чем у сильно пьющих. Они также установили, что ограниченное употребление алкоголя защищает от сердечно-сосудистых заболеваний и инфарктов.

186

В спорах не забывайте, что все мы разные

Порой мы с удивлением обнаруживаем, что кто-то с нами не согласен, особенно если это близкий друг, а предмет расхождений для вас особенно значим. Но если бы все придерживались одинаковых мнений, не было бы никаких конфликтов. Напоминайте себе, что большинство окружающих вовсе не обязаны придерживаться сходного с вашим мнения, и вы

сможете объективно оценить ситуацию — а это особенно полезно, когда надо разрешить спор.

Наше мировоззрение во многом обусловлено личным опытом и самоотождествлением, на него влияют культурные, этнические, гендерные, возрастные черты, говорит Линн Хердл-Прайс, президент нью-йоркской консалтинговой организации Hurdle-Price Professionals. Поскольку все мы разные, то, когда нужно прийти к соглашению, особенно важно умение активно слушать и задавать открытые вопросы. Чтобы лучше понять позицию другого человека, задумайтесь о его происхождении и жизненном опыте, о том, какие факторы обусловили его взгляды. Учитывая все это, вы сможете лучше понять, почему он считает так, а не иначе.

187

Проактивность — от выгорания на работе

Когда работа вас утомляет, возможно, ваше первое побуждение — поднапрячься и поскорее закончить дела. Но если вы не дадите себе передышки, неизбежно начинается выгорание, а это не пойдет на пользу работоспособности. К счастью, чтобы все успевать и сохранять радость жизни, достаточно небольших изменений в образе жизни, говорит доктор Габриэла Кора, основатель Института здоровья и благополучия руководителей в Майами.

Во-первых, отмечает Кора, нужна самоорганизация. Чтобы яснее ощущать, что вы выполняете все задуманное, составьте список и отмечайте в нем каждую выполненную задачу. Уже этой наглядной демонстрации выполнения плана будет достаточно, чтобы не отвлекаться. Важен и тайм-менеджмент: Кора советует браться за самые трудные дела с утра, на свежую голову, и отводить разным задачам строго определенные промежутки времени в течение дня.

Когда научитесь работать эффективнее, у вас появится время на маленькие перерывы для отдыха — в особенности на обеденный перерыв. «Время еды должно быть священным, — говорит Кора. — Очень многие за обедом не выпускают из рук телефон или

просматривают за едой почту, но, если вы выделите десять минут на то, чтобы поесть, ни на что не отвлекаясь, вы получите больше энергии и будете работать продуктивнее». Это же справедливо и для занятий спортом: если вам приходится больше времени проводить в офисе, это не повод сокращать или пропускать тренировки — они помогут вам сохранить баланс в жизни. Когда на работе завал, возникает соблазн отложить гантели подальше, но Кора советует поступать наоборот и по возможности уделить физической активности больше времени. Дело в том, что на грани выгорания особенно важно снимать стресс, а спорт для этого подходит идеально.

188

Откажитесь от холодного чая, чтобы не было камней в почках

Если ваш любимый прохладительный напиток — холодный чай, вы рискуете тем, что у вас могут образовываться камни в почках, говорят ученые из Медицинского института имени Стритча Чикагского университета Лойолы. Виноват в этом оксалат, содержащееся в чае химическое соединение, которое играет главную роль в образовании соляных и минеральных кристалликов в почках — тех самых камней, от которых, по статистике, страдает каждый десятый. Хотя в горячем чае такое же содержание оксалата, как в прохладительных напитках на основе чая, холодный чай мы обычно употребляем в большем количестве, к тому же в жару, когда выше вероятность обезвоживания — а обезвоживание связано с формированием камней в почках. Если вы любите холодный чай, старайтесь ограничиться двумя-тремя стаканами в неделю и обязательно пейте много воды, чтобы вымывать из организма отложения солей и минералов. А еще полезно пить домашний лимонад или воду с лимоном: исследования показали, что цитраты, содержащиеся в лимонах, помогают предотвратить рост камней в почках.

Сохраняйте активность, чтобы облегчить боль при артрите

На первый взгляд это нелогично, но если у вас болят суставы, возможно, вам стоит двигаться больше, а не меньше. «Единственный проверенный способ предотвратить обострение артрита — это сохранять физическую активность и держать вес в норме», — говорит Грегори Дифелис, хирург-ортопед Нью-Йоркской клиники специальной хирургии.

Регулярные занятия спортом снижают нагрузку на суставы, укрепляя окружающие их мышцы и способствуя снижению веса. Кроме того, растяжка и физическая активность сохраняют подвижность суставов и помогают предотвратить ощущение «деревянности», знакомое страдающим артритом.

Не бойтесь пробовать новые упражнения и занятия, особенно если те виды спорта, которыми вы занимались раньше, оказывают большую нагрузку на организм. Так, вместо занятий с ударной нагрузкой на суставы, вроде бега, попробуйте что-то щадящее: например, плавание при артрите переносится гораздо лучше, потому что вода гасит нагрузку.

Правильное повторение — мать учения

Если вы хотите отточить определенный прием в спорте — подачу слева в теннисе или «позу воина — 3» в йоге, — кажется логичным раз за разом повторять именно это действие. Однако новые данные показывают, что подобные «узкоспециализированные» тренировки на самом деле не так эффективны, как более разнообразные, например чередование подачи справа и слева в теннисном матче. Как говорят ученые из Университета Южной Каролины и Калифорнийского

университета в Лос-Анджелесе, при многократном повторении одного и того же действия оно на самом деле не усваивается на глубинном уровне. Зато если его интегрировать в более сложную последовательность действий, приближенную к той, где вы обычно встречаете это движение (например, переход из одной позы йоги в другую), новое действие усвоится легче.

191

Размышляйте на бумаге

В жизни бывает много трудных ситуаций. Когда вам тяжело принять решение, понять, что делать дальше, или обрести смысл жизни, стоит попробовать записать свои размышления. «Письмо и размышление сопутствуют друг другу, и, когда мы изливаем на бумагу свои мысли, сознание проясняется, — говорит Джеймс Кулландер, автор программы в институте холистических исследований “Омега” и писатель, который ведет мастер-классы медитации через письмо. — Когда наши мысли обретают четкость, наступает ясность и в общении с окружающими».

По словам Кулландера, такие письменные упражнения помогают лучше понять, кто вы есть — и кем вы не являетесь. «Когда вы пишете от души, ваши слова становятся ярче, правдивее и прозрачнее».

Чтобы писать получалось легче, упражняйтесь и тогда, когда вам не требуется разобраться в какой-либо проблеме. Кулландер советует сосредоточиться либо на окружающей обстановке, либо на собственных ощущениях. Если ничего не приходит в голову, просто опишите что-нибудь: звук, который услышали на кухне, или собственный внешний вид с утра. «Это приучает сознание обращать внимание на детали», — говорит Кулландер. Чем больше вы замечаете то, что находится или происходит вокруг вас, тем лучше вы будете понимать и себя, свои ощущения и мысли.

192

Измеряйте свои успехи в фитнесе

В хорошей вы спортивной форме или только начинаете заниматься, немного товарищеского соперничества вдохновит вас выкладываться на полную в каждой тренировке, говорит Пит Серква, нью-йоркский тренер и автор книги *The 90-Second Fitness Solution* («Фитнес за 90 секунд»). Ваш соперник — вы сами. Выделите пять минут на то, чтобы замерить и записать показатели по следующим простым упражнениям. Через месяц повторите и посмотрите, где показатели улучшились. Если они не меняются, пора увеличить нагрузку или частоту тренировок.

Самопроверка спортивной формы:

1. Запишите, сколько времени вы можете простоять в планке и в приседе у стены. По мере того как будет улучшаться ваша спортивная форма, эти показатели должны вырасти.

2. Измерьте пульс в спокойном состоянии и после минуты быстрой ходьбы. Когда вы станете сильнее, такая нагрузка не будет вызывать заметного учащения пульса.

3. Обратите внимание, болят ли у вас колени после спуска по лестнице на один этаж. Исследования показывают, что это упражнение — одно из лучших средств против боли в суставах. После месяца тренировок боль должна ослабнуть.

Помогайте другим, чтобы стать счастливее

Пожертвования на благотворительность делают нас заметно счастливее, говорят ученые из Университета Британской Колумбии. Недавнее исследование характера расходов показало: чем больше человек тратит на других, а не на себя, тем больше он доволен жизнью. Есть масса способов проявить щедрость — перечислить крупную сумму кризисному центру помощи женщинам, просто угостить друга обедом и т. д. Кстати, добрые поступки, не

связанные с деньгами, тоже помогают повысить настроение, так что пусть нехватка средств не мешает вам проявлять щедрость.

194

Зарядитесь энергией на природе

Когда после дня, проведенного на свежем воздухе, вы чувствуете прилив сил, это не случайно: доктор Ричард Райан, профессор психологии, психиатрии и педагогики из Рочестерского университета, и его коллеги недавно провели исследование, которое показало, что простое пребывание на природе вызывает повышение настроения и прилив энергии.

Для такой подзарядки энергией нужно не так уж много: выпейте чаю на балконе, прогуляйтесь по парку в обеденный перерыв или отправляйтесь вечером на пробежку по набережной. Ничего страшного, если не получается уехать за город на целый день: ученые выяснили, что даже кратковременного пребывания на природе достаточно, чтобы повысить жизненный тонус. А если дополнить отдых на свежем воздухе спортом или провести это время с близкими, то сил и хорошего настроения прибавит еще больше.

195

Ходите в спортзал, чтобы сохранить сексуальную активность на всю жизнь

Еще один повод заняться своим здоровьем: по данным исследования Чикагского университета, у мужчин сексуальная активность начинает падать в среднем в семьдесят, а у женщин — после шестидесяти шести лет. Но пожилые люди обоего пола, чье здоровье было выше среднего, оставались сексуально активными на шесть-семь лет дольше, чем их ровесники со слабым здоровьем, и больше интересовались сексом.

В исследовании главным фактором здоровья названа хорошая физическая форма, а многие другие ученые также говорят о том, что физическая активность помогает усилить желание и способность заниматься сексом и удовлетворение от него у людей любого возраста. Есть программы, направленные именно на улучшение половой жизни (йога для секса), но любые регулярные тренировки повышают интерес к сексу, а другие исследования показывают, что физическая активность способствует увеличению частоты и продолжительности половых актов.

Так что, когда вас потянет прогулять тренировку, подумайте о том, как она благотворно скажется на вашей сексуальной жизни сейчас и в будущем.

196

Избавьтесь от жира на животе с помощью упражнений

Случалось ли вам оправдывать лишние килограммы тем, что у вас «широкая кость», или говорить, что «это наследственное»? К сожалению, ученые отбирают у вас это удобное оправдание: новые данные показывают, что накопление жира обусловлено не столько генетикой, сколько физической активностью. Финские ученые, исследовавшие близнецов, обнаружили, что у тех, кто ведет более активный образ жизни, жира на животе на 50 процентов меньше, чем у их братьев и сестер, предпочитающих отдых на диване. Это доказывает, что объем талии больше зависит от образа жизни, чем от наследственности. Исследование охватило промежуток в 37 лет. За это время более худые близнецы в среднем один час в день уделяли умеренной физической активности — круговым тренировкам, езде на велосипеде или пешим прогулкам, в то время как их более полные братья и сестры практически не занимались спортом. Это значит, что всего час тренировок в день не только поможет вам обрести плоский животик, но и заметно снизит риск диабета второго типа, сердечных заболеваний и деменции — ведь все это связано с большим объемом талии.

Выпарите стресс

Если после долгого и трудного дня вам хочется лечь в горячую ванну, инстинкты вас не подводят: недавнее исследование французских ученых показало, что водные процедуры расслабляют даже лучше, чем рецептурные транквилизаторы. Исследование проводилось в спа-центре, однако таких же результатов можно добиться и дома. Чтобы отдохнуть душой и телом, наполните ванну и спокойно полежите в горячей воде от двадцати минут до часа. Для усиления эффекта добавьте в воду несколько капель успокаивающего эфирного масла, например лавандового, и включите любимую музыку. Приятные ароматы и музыка, которая вам нравится, — проверенные средства поднять настроение и избавиться от тревог.

Остывайте в спортзале

К тому времени, как доберетесь с работы домой по пробкам или в давке общественного транспорта, вы уже готовы орать от злости? Спорт — именно то, что вам нужно, чтобы выплеснуть агрессию после тяжелой дороги, ссоры с домашними, да и любого другого нервного напряжения. Недавнее исследование показало, что полчаса занятий на велотренажере с умеренной интенсивностью ослабляют гнев. Чтобы сохранять спокойствие в напряженных ситуациях, ходите в спортзал или на регулярные пробежки: любое упражнение, от которого вы немного запыхаетесь, поможет справиться с приступом гнева и спокойнее реагировать на раздражающие обстоятельства в будущем.

Избавьтесь от неприятного запаха от ног

Если у вас начали пахнуть одни туфли, весьма вероятно, что неприятный запах скоро распространится на всю обувь. Запах вызывают бактерии, которые размножаются в темных и влажных местах — на ногах и в обуви — и легко перебираются из одной пары в другую. Об этой проблеме неловко бывает говорить, однако она вполне решаема. Чтобы обойтись без химикатов, попробуйте эфирные масла.

Масла чайного дерева и лемонграсса обладают антивирусным, антибактериальным и антигрибковым действием — и быстро убивают бактерии, вызывающие неприятный запах, говорит целительница Хоуп Гиллерман, основатель марки лекарственных и косметических средств на основе эфирных масел. Чтобы устранить запах в обуви, Гиллерман советует обработать каждый ботинок несколькими каплями эфирного масла (воспользуйтесь маленьким распылителем для масла, чтобы распределить его равномерно). А чтобы избавиться от бактерий на ногах, протрите стопы и пальцы влажной губкой, капнув на нее немного масла, или приготовьте домашнее антибактериальное мыло для ног, добавив эфирное масло в жидкую мыльную основу — примерно пол чайной ложки на небольшой флакон. Обрабатывайте обувь и ноги каждый день, пока запах не исчезнет, а когда с бактериями будет покончено — время от времени повторяйте обработку для профилактики.

200

Дышите, чтобы улучшить осанку

Болят плечи и шея? Эта боль знакома большинству офисных работников. Многие из нас перенапрягают шею и плечи. Виной тому неправильная осанка, однообразные движения или старый знакомый — стресс, говорит Джоан Арнольд, преподаватель техники Александера⁴ из Нью-Йорка. К счастью, от этого помогает избавиться тренировка телесной осознанности.

Чтобы избавиться от боли, Арнольд советует каждый день делать такое дыхательное упражнение. Лягте на пол на спину, подложив под голову небольшую подушку; согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол. Сделайте глубокий вдох без усилия, а на выдохе постарайтесь вытолкнуть из тела весь воздух. Представляйте, как на вдохе воздух наполняет спину и ребра прижимаются к полу. Потрогайте шею — если она напряжена, постарайтесь ее расслабить. Делайте дыхательное упражнение несколько минут, а в течение дня старайтесь дышать подобным же образом: стоя или сидя делайте глубокие, до спины, вдохи и следите за тем, чтобы шея не напрягалась. Так вы снимете боль в верхней части корпуса.

201

Начинайте трудные разговоры с искусства

Трудный разговор начать непросто, особенно когда дело касается болезненной ситуации или сильных эмоций. Чтобы обсудить деликатную тему или побудить близкого человека открыться, нет нужды говорить прямым текстом, отмечает доктор Паркер Палмер. «Подходя к важным вопросам через поэзию и изобразительное искусство, вы создаете комфортную обстановку, в которой можно делиться переживаниями и узнавать друг друга», — говорит Палмер.

«В работе, когда нам с кем-то нужно обсудить болезненную тему, например неудачу, низкую самооценку или насилие, о которых говорить тяжело и некомфортно, я подыскиваю выразительное стихотворение, в котором затронута эта тема, и предлагаю вместе его разобрать», — говорит Палмер. Можно начать разговор с поэтических строк, которые вызывают у вас особый отклик, или рассказать о том, какие ощущения у вас возникают при виде той или иной картины или скульптуры. Такие «сторонние предметы» — внешние объекты, с которыми и о которых можно вести диалог, — позволяют многое о себе рассказать без прямого разговора об определенных чувствах или опыте, отмечает Палмер. Такой ненавязчивый разбор произведения искусства позволит

обсудить очень многое, даже те идеи и темы, которые, казалось, невозможно затронуть.

202

Приправляйте еду полезными травами

Чрезмерное употребление соли приводит к риску гипертонии, но есть простой способ придать блюдам яркий вкус, не добавляя соли, жира и лишних калорий. «В свежих и сухих травах сконцентрирован богатейший вкус, а значит, небольшой щепотки достаточно, чтобы преобразить блюдо», — говорит диетолог Мона Лару. Может быть, именно пряных трав не хватало у вас на кухне.

Польза не ограничивается только вкусом: в пряных травах содержится много антиоксидантов, а значит, они помогают защитить организм от сердечных и раковых заболеваний. Некоторые специи, в частности куркума и имбирь, обладают противовоспалительным действием. Травы полезны как в свежем, так и в сушеном виде, напоминает Лару, а многие из них можно выращивать в домашних условиях, так что они всегда будут под рукой.

Среди самых ярких и полезных пряностей Лару называет чеснок, корицу и куркуму. Чеснок обладает противораковыми свойствами, а также снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, говорит Лару. Если у вас нет настроения готовить что-то сложное, порубите зубчик чеснока в салат или намажьте запеченный чеснок на бутерброд. Корица помогает контролировать уровень сахара в крови, холестерин и воспалительные процессы. Посыпьте ею фрукты, добавьте в кофе или овсяную кашу. А пол чайной ложки куркумы в день, помимо того что придадут яркий вкус рыбным блюдам и карри, укрепят иммунную систему и помогут защититься от рака.

203

Благодарность на первое

Если вы не религиозный человек, вряд ли вы регулярно читаете молитву перед едой. Однако преподаватель аюрведической медицины Лора Пламб отмечает: «Природа дарит нам все необходимое, и уже по этой причине стоит быть благодарными за пищу». Чтобы выразить эту благодарность, не нужен торжественный ритуал: просто произнесите про себя слова благодарности, прежде чем приступить к еде. «В этот момент стоит вспомнить, что еда делает нас такими, какие мы есть, — говорит Пламб. — Завтрак, обед или ужин даст энергию вашему телу и станет его частью, так что выбирайте пищу с умом и не забывайте за нее благодарить».

204

Лучшие (и худшие) темы для беседы

Если вы чаще всего говорите о своих недавних приобретениях — новом телевизоре или дизайнерских обновках, — вас вряд ли можно назвать душой компании: материалисты обычно не пользуются такой популярностью, как те, кто тратит деньги на новый жизненный опыт.

Ученые давно отметили, что у людей, которые выше всего ценят материальные достижения, обычно меньше друзей, а дружеские отношения не такие глубокие. А недавнее исследование этого вопроса, которое провел доктор Томас Гилович, профессор и руководитель отделения психологии Корнеллского университета, показало, что уже через пятнадцать минут знакомства материалистичные люди вызывают неприязнь.

Участники эксперимента заводили разговор с незнакомыми людьми и рассказывали либо о недавнем событии в своей жизни, либо о приобретении. Тех, кто делился жизненным опытом, например говорил о путешествии или о понравившейся книге, собеседники сочли более приятными, чем тех, кто рассказывал

о покупках. Отчасти причина в том, что разговор об опыте задает другой тон для диалога: в отличие от обсуждения покупок, он обычно не превращается в состязание, кто круче. «О жизненном опыте приятнее и слушать, и рассказывать, и люди получают больше удовольствия от таких разговоров, чем от обсуждения материальных вещей», — говорит Гилович. Такая беседа приятна всем участникам, и слушающий испытывает больше симпатии к говорящему.

205

Занимайтесь спортом на работе

Исследования показывают, что спортивные программы на рабочем месте повышают здоровье и работоспособность сотрудников, но что делать, если у вас в офисе нет спортзала? Вариантов очень много, говорит доктор Родни Дишман, профессор теории физкультуры из Университета Джорджии. Поскольку вы вряд ли убедите руководство раскошелиться на оборудование тренажерного зала, Дишман предлагает рассмотреть более экономичные программы: к примеру, нанять инструктора йоги или пилатеса, который будет приходить в офис несколько раз в неделю. Если начальство не собирается за это платить, предложите заинтересованным коллегам сложиться: когда фитнес доставляют прямо в офис, начать заниматься куда проще. Другой вариант: соберите корпоративную спортивную команду, например волейбольную. Дишман отмечает, что такие групповые занятия обеспечивают всех участников социальной поддержкой, которая необходима, чтобы не забросить спорт.

206

Обедайте на свежем воздухе — обедайте с
удовольствием

О том, что во время еды нужно сосредоточиться на еде, говорится часто, но тут действительно проще сказать, чем сделать. Впрочем, имеется простое решение: если вы за едой отвлекаетесь, попробуйте обедать на свежем воздухе, говорит Сара Ливия Секели Брайтвуд, директор мексиканского оздоровительного центра Rancho La Puerta. Когда вы едите на свежем воздухе, ваши чувства услаждают вид, звуки и запахи природы, отмечает Брайтвуд. Благодаря этому вы глубоко осознаете себя, окружающую обстановку и текущий момент, и это помогает не торопиться, наслаждаться едой и в конечном счете насыщаться, не переедая.

207

Выражайте благодарность в письменном виде

Скажите честно, когда вы в последний раз писали кому-нибудь от руки благодарственное письмо? Если это было в детстве и вы благодарили троюродную тетюшку из другого города за подарок на день рождения, пора братья за перо. «Письмо с благодарностью — это всегда удачное решение», — говорит Вики Оливер, специалист по этикету и автор книги *301 Smart Answers to Tough Interview Questions* («301 умный ответ на каверзные вопросы на собеседовании»). В наши дни люди перестали посылать друг другу письма, чтобы выразить благодарность по крупным и мелким поводам, — и поэтому получить такое письмо особенно приятно.

«Электронное письмо с благодарностью забывается через несколько секунд, а вот написанное от руки показывает, что вы уделили этому время и внимание», — говорит Оливер. Так что, когда захотите поблагодарить за подарок, выразите свои чувства на бумаге.

Но надо сказать, что этот старомодный способ приемлем не всегда. Если это семейное торжество или дружеская вечеринка — порадуйте близкого человека письмом от руки. А вот в деловом общении лучше воспользоваться электронной почтой, чтобы благодарность быстро дошла до адресата. «Если вы хотите поблагодарить за то, что вас пригласили на собеседование,

напишите короткое и вежливое электронное письмо, — говорит Оливер. — И прежде чем отправлять его, обязательно проверьте, нет ли ошибок и опечаток».

208

Придерживайтесь плана

Вы приступаете к тренировкам с энтузиазмом, но через неделю пропускаете занятие, чтобы встретиться с друзьями, а через две вы слишком устали и остаетесь дома смотреть телевизор. И вскоре ваш план тренировок на 80 процентов состоит из благих намерений и только на 20 — из реальных занятий спортом. Что же произошло? Возможно, вы не настроили себя на успех, говорит Райан Роудс, директор лаборатории поведенческой медицины канадского Университета Виктории. Однако придерживаться плана, оказывается, не так уж трудно.

Прежде всего выберите занятие, которое вам нравится. «Когда вы устали, скорее всего, вы первым делом откажетесь от тренировки, если этот вид спорта вам не особенно нравится», — говорит Роудс. Попробуйте сделать тренировку приятнее: занимайтесь на беговой дорожке перед телевизором, слушайте музыку или аудиокнигу или болтайте с другом на прогулке.

А еще полезно устранить для себя препятствия к занятиям. Если вы по утрам всегда собираетесь в спешке, подготовьте спортивную сумку заранее. А если в тот час, который вы отвели себе на занятие йогой, вас тянет лечь не на коврик, а на диван, спрячьте пульт от телевизора, чтобы усложнить себе задачу машинально переключать каналы. Наконец, впишите тренировки в свой ежедневник — несколько раз на каждой неделе. Поначалу вам трудно будет находить время, но за несколько недель вы привыкнете, и придерживаться плана станет проще.

209

Учитесь быстрее принимать решения с помощью видеоигр

Может быть, видеоигры когда-то и были детской забавой, но сейчас ими увлекается все больше взрослых. Причем не только мужчины — так, по новым данным, в видеоигры играет до 50 процентов американок, и все благодаря доступности игр на компьютерах и смартфонах. Но не пустая ли трата времени все эти виртуальные развлечения? Вовсе нет, говорят ученые из Рочестерского университета. Психологи-когнитивисты обнаружили, что видеоигры повышают восприимчивость к окружающей обстановке. Более того, после пятидесяти часов игры (в сумме, за много дней) участники исследования отвечали на вопросы и принимали решения быстрее прежнего, некоторые даже на 25 процентов быстрее. При этом они не стали ошибаться чаще, чем до начала игры. Ученые объясняют этот результат тем, что в играх часто требуется действовать быстро.

210

Путь к сердцу женщины лежит через танцпол

Наука наконец подтвердила то, что давно знают посетители танцевальных клубов: женщинам нравятся мужчины, которые умеют двигаться. Группа британских ученых попросила женщин оценить танцы девятнадцати мужчин. Те, кто использовал эффектные движения и задействовал в танце голову, шею и торс, получили самые высокие оценки, в отличие от тех, кто двигался скованно. Ученые сравнивают танец с ритуалом ухаживания в природе: чаще всего чем ярче самец, тем больше он привлекает самку. Так что, мужчины, учитесь танцевать. А женщинам совет: здорово, если вам приглянулся король танцпола, однако убедитесь, что он умеет не только танцевать.

Ешьте в правильном порядке, чтобы сохранить стройность

Если перед вами поставят полную тарелку макарон, возможно, вам захочется отставить в сторону салат и поскорее приняться за горячее. Но если вы сначала доедите овощи, ваш организм получит больше питательных веществ и меньше калорий, утверждают ученые из Флоридского университета. Они сравнивали пищевые привычки людей с нормальным весом и страдающих ожирением: обе группы участников потребляли одинаковое количество калорий, но разница проявилась, когда исследователи сравнили их рацион. Участники, страдающие ожирением, ели меньше растительной пищи и больше насыщенных жиров, в то время как участники с нормальным весом набирали то же количество калорий за счет полезных продуктов, в частности фруктов, овощей, бобовых и цельного зерна, которые богаты питательными веществами и естественным образом смягчают воспалительные процессы. Организуйте свой прием пищи по порядку от наиболее полезных продуктов к наименее полезным — таким образом, если вы насытитесь и что-то оставите в тарелке, все самое полезное вы все равно успеете съесть.

Много дел — много радостей, если не забыли о перерыве

Даже если долгий день, полный разнообразных дел, встреч, поездок и забот, вас изматывает, скорее всего, он приносит больше радости, чем день, проведенный в безделье. Так говорят ученые из Чикагского университета, которые отследили связь настроения с тем, насколько человек занят. Участникам эксперимента давали задания, а в перерывах между ними у одних было свободное время,

а других просили чем-то заняться. Когда оценили настроение у обеих групп, оказалось, что те, кто все время был занят, чувствовали себя лучше, чем те, кто убивал время. Ученые полагают, это обусловлено тем, что «занятые» чувствовали себя людьми более продуктивными, хотя некоторые их дела были очень простыми. Вот почему некоторые из нас заполняют свои ежедневники до отказа.

Однако это не всегда хорошо. Чрезмерная нагрузка вызывает тревожность и стресс, так что обязательно включайте в свой план перерывы на то, чтобы послушать любимую песню, прогуляться или просто спокойно посидеть десять минут в кафе.

213

То, что не убивает, действительно делает сильнее

Как ни странно, но факт: если боль в спине — только одна из ваших проблем, вам на самом деле повезло. Ученые из Калифорнийского университета в Ирвайне и Университета Буффало недавно выяснили, что всякого рода неприятности делают хроническую боль в спине слабее! Они опросили 366 человек, страдающих хроническими болями в спине, о вызванных этими болями проблемах в повседневной жизни, частоте визитов к врачу и негативных событиях в жизни — от стресса и проблем в отношениях до потери близкого человека. Те, у кого было больше проблем и неприятностей, принимали меньше обезболивающих, реже посещали врача и реже отмечали, что боль в спине мешает им выполнять повседневные действия. Ученые полагают, что жизненные трудности со временем закаляют человека, так что он легче справляется с неприятными ситуациями, такими как приступ хронической боли. Так что, если у вас настала черная полоса в жизни, не падайте духом — этот опыт поможет вам лучше справляться с неприятностями, что бы ни случилось дальше.

Учитесь дышать правильно, чтобы получать от фитнеса больше

Вы только начали тренировку, а через несколько минут уже задыхаетесь: ноги готовы бежать дальше, а легкие стонут: «Помедленнее! Хватит!» Что случилось? Скорее всего, ваша респираторная выносливость — способность нормально дышать при напряжении — уступает вашей физической выносливости.

Укрепление респираторной мускулатуры позволит вам тренироваться дольше и интенсивнее, не выдыхаясь. «В основном деятельность респираторной мускулатуры автоматическая, произвольная и непрерывная, — говорит доктор Томас Ванеке, кардиолог из больницы Уильяма Бомонта в Ройал-Оуке, штат Мичиган, — но техника контролируемого дыхания позволяет ее регулировать». Занятия, в которых уделяется внимание контролю над дыханием, в частности пилатес, йога и тай-чи, укрепляют респираторную мускулатуру, а также совершенствуют осанку, что тесно связано с респираторной выносливостью, говорит Ванеке. Более того, когда вы умеете дышать эффективно, вы меньше энергии тратите на вдохи, и у вас остается больше сил на сами упражнения.

Постарайтесь также следить за дыханием, когда плаваете в бассейне или бегаете: дышите в одном и том же темпе. Ванеке советует такую интенсивность тренировки, при которой становится трудно говорить. Со временем такие тренировки повысят выносливость, и вы сможете увеличивать нагрузку.

Огород научит больше ценить еду

Если у вас проблемы с питанием, попробуйте выращивать еду сами. Огород помогает изменить восприятие еды, просто напоминая о том, что такое еда по своей сути — источник питания, созданного землей, говорит Сара Ливия Секели Брайтвуд, директор мексиканского оздоровительного центра Rancho La Puerta. Если ваш рацион в основном составляют переработанные продукты и полуфабрикаты, с едой у вас скорее ассоциируются пицца и лапша, чем помидоры, яблоки и листовой салат. Но если вы сами выращиваете и собираете фрукты и овощи и готовите из них, вы переосмысливаете свой подход к еде. Возможно, вам покажется, что у еды, приготовленной своими руками, больше вкуса, что вы лучше различаете вкус отдельных компонентов или что садоводство и готовка сами по себе настолько поднимают настроение, что вас меньше тянет за добавкой. Брайтвуд отмечает, что связь с едой укрепляет и наличие компостной кучи на участке. Когда вы понимаете, что можете избавиться от нежелательных вещей, вернуть их в землю и благодаря этому приобрести нечто новое, вам легче отказаться от лишнего.

Спите больше, чтобы не было мигреней

Если вы страдаете от мигреней, то наверняка испробовали все средства, от таблеток до медитации. Однако доктор Пол Дарем, директор центра биологических наук в Миссурийском университете, считает, что главное в борьбе с мигренями — это высыпаться.

Ко времени пробуждения наш организм вырабатывает так называемые молекулы воспаления. Именно поэтому у просыпающегося человека повышается температура тела: организм в буквальном смысле разогревается перед началом нового дня. У

страдающих мигренью недостаток сна может вызвать повышенную активность этих молекул воспаления — и начинается приступ. Высыпайтесь, и реакция организма постепенно выровняется, а вероятность головной боли снизится.

217

Обретите подтянутую фигуру без лишних трат — с шагомером

Абонемент в спортзал стоит недешево, домашние тренажеры — тоже дорогое удовольствие. Но можно один раз потратиться на шагомер (бывают совсем недорогие модели) — и вы приведете себя в спортивную форму, а заодно понизите вес и артериальное давление. К таким выводам пришли ученые из Университета штата Аризона: оказывается, здоровье улучшается уже просто от ношения шагомера, вероятно, потому, что когда вы можете объективно оценить свой уровень физической активности, то ставите себе измеримые цели, увеличивая количество пройденных шагов и поддерживая этот показатель на высоком уровне. Другое исследование, проведенное британскими учеными, показало, что у людей, которые носят шагомер, на 15 процентов понижается уровень сахара в крови — этого достаточно, чтобы снизить риск диабета второго типа.

Настроив шагомер, устройте ему тест-драйв: носите его всю неделю и в конце каждого дня записывайте количество пройденных шагов. На следующую неделю поставьте себе цель делать в день на 500 шагов больше. Продолжайте в том же духе, пока не доведете количество до 10 000 шагов в день — это около 8 километров, и именно столько рекомендуется проходить пешком каждый день, чтобы сохранять здоровье и терять лишний вес. А для мотивации задавайте себе новые цели в количестве шагов или устройте товарищеское состязание с друзьями и родными.

218

Смойте сомнения

Если вы, едва приняв решение, тут же начинаете колебаться, ищите кран и смывайте сомнения. Недавнее исследование психологов из Мичиганского университета показало, что для того, чтобы перестать сомневаться в своих суждениях, достаточно просто помыть руки. Хотя участники эксперимента принимали простые решения — определяли, какой музыкальный диск им нравится больше, — мытье рук помогало им символически «перевернуть страницу». Оно придает уверенности и в более серьезных ситуациях: например, когда покупаете автомобиль или выбираете время для важного разговора.

219

Потейте в радость

Хотите быстро поднять себе настроение — надевайте кроссовки. Всего двадцати минут аэробной нагрузки хватит, чтобы улучшить настроение, определили ученые из Вермонтского университета, и этого улучшения может хватить на целые сутки. Участники эксперимента по двадцать минут занимались на велотренажере с умеренной нагрузкой, а потом несколько раз в течение дня оценивали у себя уровень проявления различных эмоций, включая напряжение, гнев и депрессию. Оказалось, что после мини-тренировки у «велосипедистов» на целый день сохранялся более высокий уровень положительных эмоций и более низкий — отрицательных, чем у контрольной группы, которая не занималась на тренажере.

Помимо того что упражнение позволяет отвлечься от забот и приносит пользу здоровью, при физической активности в мозг поступают эндорфины — гормоны счастья.

220

Чистая кожа без химикатов

После спортивной тренировки или долгой дороги нет ничего лучше, чем вымыться под душем. Но даже если шампунь и мыло придают вашей коже и волосам мягкость, они могут содержать химические вещества, вредные для здоровья, предупреждает Шивон О'Коннор, одна из авторов книги *No More Dirty Looks* («Красота без грязи»). «Старайтесь не пользоваться шампунями и гелями для душа, которые содержат сульфаты, — советует О'Коннор. — Эти соединения настолько сильно воздействуют на кожу, что полностью смывают кожное сало и у многих вызывают аллергическую реакцию. Кроме того, они могут содержать диэтиленоксид, который является канцерогеном». Закупив средства без сульфатов, совсем не обязательно мылить все тело каждый день: О'Коннор напоминает, что наше тело само поддерживает естественный баланс увлажнения с помощью кожного сала, так что регулярно мойте самые важные места, а остальное тело достаточно просто ополаскивать.

221

Заставляйте себя улыбаться, и скоро заставлять не придется

Как ни странно, ученые до сих пор спорят о том, что первично: улыбка или радость. Обычно мы улыбаемся, когда нам хорошо, но при улыбке на самом деле поднимается и настроение. Так что, если у вас хорошо на душе, улыбайтесь. А если нет, все равно улыбайтесь — может быть, одного этого окажется достаточно, чтобы поднять настроение.

222

Понижайте уровень холестерина естественным способом

От повышенного артериального давления только в США, по данным Департамента здравоохранения, страдает более 65 миллионов человек. При повышенном давлении начинается склерозирование — уплотнение — артерий, что значительно повышает риск сердечных заболеваний. Контролировать повышенное давление помогает ряд лекарств, но терапевт Рональд Хоффман советует не спешить с лекарствами, регулирующими уровень холестерина, а задуматься в первую очередь о здоровом питании и физической активности.

Продукты, содержащие много насыщенных жиров и холестерина, такие как сливочное масло, некоторые соусы и сладости, могут поднять уровень холестерина в крови, так что ограничьте их потребление и старайтесь заменить их мононенасыщенными жирами, как в оливковом масле. Продукты, богатые клетчаткой, в частности овощи, фрукты и бобовые, понижают уровень липопротеидов низкой плотности («плохого холестерина»), как и «постные» белки — рыба и соя.

Снижение веса также помогает понизить уровень «плохого холестерина» и поднять уровень «хорошего» — липопротеидов высокой плотности, напоминает Хоффман. Такие же результаты дает регулярная физическая активность в течение получаса каждый день. Если у вас повышен уровень холестерина или вы находитесь в зоне риска, обсудите с терапевтом, как вам восстановить здоровье без применения медикаментов.

Уходите в офлайн, чтобы победить зависимость от гаджетов

Замечательно, что теперь мы можем связаться с друзьями и родными, узнать расписание автобуса или найти нужный адрес одним движением; всегда оставаться на связи — это норма в современном мире, но у этого есть и негативная сторона. Информационные технологии — это и хорошо, и плохо, отмечает доктор Дэвид Стрейер, профессор психологии из Университета

Юты. Новые достижения дают нам невиданные прежде возможности, но в то же время многие технологические новинки способны вызывать зависимость.

Вы сомневаетесь, что у вас технологическая зависимость? Подумайте, как быстро вы хватаетесь за телефон, услышав звонок или сигнал сообщения, и как часто проверяете почту даже в свободное время. По данным исследований, такое поведение активирует в мозге ту же область, которую стимулирует игромания, — другими словами, это знак, что вы действительно стали зависимы от информационных технологий, говорит Стрейер.

Чтобы скинуть с себя это невидимое бремя, внимательно отследите, как вы пользуетесь технологиями, и примите меры. Например, если вы мгновенно получаете уведомления о новых электронных письмах, отключите эту функцию и выделите определенное время для проверки почты — так вы частично освободитесь из технологических пут. А если вам обязательно нужно брать мобильный на прогулку, переведите его в бесшумный режим: так вы сможете позвонить, если потребуется, а входящие звонки не будут вас отвлекать. И обязательно давайте себе возможность время от времени полностью отключиться: уезжайте на выходные за город (туда, где нет покрытия сотовой сетью) или просто в определенные часы не включайте компьютер.

Перекус с умом

Казалось бы, горсть грецких орехов — идеальный перекус: орехи богаты аминокислотами и ценными жирными кислотами омега-3, «хорошим жиром», который снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и помогает работе мозга. Но недавно греческие ученые установили, что после перекуса, богатого жирами, в данном случае ста граммов орехов, ощущение голода возвращается быстрее, чем после употребления белковой или углеводной пищи такой же калорийности.

Если вы хотите перекусить так, чтобы избавиться от чувства голода на несколько часов, выбирайте продукты, богатые белком и сложными углеводами, — советует доктор Александр Коккинос, преподаватель терапевтической медицины в медицинской школе Афинского университета и один из авторов упомянутого исследования. Исследование называет в числе наиболее сытных продукты с высоким содержанием белка, такие как йогурт, сыр, яйца, постное мясо и бобовые; за ними следуют цельнозерновой хлеб, фрукты и овощи — в них содержится значительное количество углеводов. Это не значит, что орехи и другие продукты, содержащие полезные жиры, вовсе не подходят для перекуса: это прекрасный источник питательных веществ, который поможет с удовольствием утолить легкий голод, просто не рассчитывайте насытиться одними орехами.

225

Выключите музыку, чтобы работать продуктивнее

Если для вас идеальная рабочая обстановка немыслима без доносящейся из колонок любимой музыки, вы оказываете себе медвежью услугу. Британские ученые недавно выяснили, что прослушивание музыки за работой — причем неважно, Моцарт это или хит-парад поп-музыки, — способно снизить продуктивность. Участникам эксперимента предлагалось запомнить последовательность букв. Те, кто запоминал и воспроизводил последовательность под музыку (независимо от того, нравилась им эта музыка или нет), показали худшие результаты, чем те, кто выполнял задание в тишине. Однако не все звуки оказывали одинаковое воздействие: участники, выполнявшие задание под так называемый ровный шум — в данном случае под запись голоса, повторявшего одно и то же слово, — показали такие же результаты, как те, кто работал в тишине. Другими словами, фоновый шум, такой как равномерный плеск фонтана, подойдет для работы, а вот любимый плей-лист — нет. Другие исследования показали, что

прослушивание музыки *перед* работой помогает повысить продуктивность, так что, если в вас проснулся меломан, наслаждайтесь любимой мелодией, пока готовитесь к проекту, но, как только придет время приступить к делу, жмите на паузу.

226

Не имей сто врачей, а имей сто друзей

Мы слышали сотни советов, как сберечь здоровье: не курить, рационально питаться, регулярно заниматься спортом, избегать сильных стрессов... Но есть и еще одна полезная привычка, на первый взгляд довольно неожиданная: это активная социальная жизнь. По данным ученых из Университета Бригама Янга, крепкие семейные и дружеские узы способны повысить шансы на долголетие на 50 процентов. Иными словами, недостаток социальной поддержки может быть настолько же вреден для здоровья, как и более очевидные факторы риска, например злоупотребление алкоголем.

Если вы легко заводите друзей, продолжайте в том же духе, стройте и поддерживайте связи. Это особенно важно в зрелом возрасте, когда люди чаще страдают от одиночества. Если же вы застенчивы, это не значит, что вы не найдете себе компанию по душе: попробуйте вступить в книжный клуб, петь в хоре или записаться на тренинг, где вы встретите единомышленников. А еще постарайтесь ближе познакомиться с соседями и коллегами. Не нужно гнаться за количеством новых знакомых: если у вас будет два-три хороших друга, это уже благотворно скажется на вашем здоровье.

227

В отпуске не теряйте верного курса

Отпуск — это возможность расслабиться и отдохнуть, но не повод перечеркивать свои достижения в здоровом образе жизни. Ученые из Копенгагенского университета говорят, что, когда ваш уровень активности падает со среднего до низкого хотя бы на две недели — скажем, пока вы ходите только от гостиничного номера до пляжа и ресторана, — у вас повышается риск диабета, снижается мышечная масса, а сердечно-сосудистая выносливость падает на 7 процентов. Чтобы побудить себя больше двигаться в отпуске, придумайте активный способ исследовать окружающую местность: гуляйте по пляжу, ходите на пикник в лесу или катайтесь на велосипеде по набережной. Вы сожжете все калории, полученные от коктейлей, зарядитесь энергией, не говоря уже о том, что по возвращении будет что рассказать. К тому же у вас появится шанс после отпуска выглядеть лучше, чем до него!

228

Благодарность приносит счастье

Счастье приходит и уходит, но можно сделать так, чтобы оно приходило чаще и надолго. Так говорит доктор Соня Любомирски. Оказывается, обрести счастье проще, чем мы думаем.

Любомирски отмечает: простой способ повысить настроение — сосредоточиться на повседневных событиях, которые вас радуют: вы пошутили с кассиром в магазине, автобус приехал на остановку, как раз когда вы к ней подошли... Чтобы больше внимания обращать на такие события, заносите их в «дневник благодарности»: так вы подумаете о них дважды — когда они происходят и когда вы о них вспоминаете, чтобы записать. Достаточно нескольких фраз о том, за что вы испытываете благодарность, и вы станете счастливее, показывают исследования Любомирски; эффект отмечали даже те, кто писал в дневнике только раз в неделю.

229

Секретное оружие стройности — билет на автобус

Если вы избегаете пользоваться общественным транспортом из-за давки или страха перед микробами, вы упускаете большую пользу для фигуры. Автобусы, метро и паромы не только позволяют сэкономить на бензине и парковках и наносят меньше вреда окружающей среде, но и, по словам ученых, помогают похудеть. В недавнем исследовании специалисты из двух университетов в штате Пенсильвания выяснили, что люди, которые, вместо того чтобы всюду ездить на автомобиле, стали пользоваться наземным метро, за год в среднем худели на три килограмма. Объяснение простое: когда вы проходите пешком несколько кварталов до остановки автобуса или станции метро, а не подъезжаете к месту назначения на машине, у вас естественным образом повышается уровень физической активности, и этого повышения достаточно, чтобы сбросить вес. Если добираться до работы на общественном транспорте вам неудобно, ищите другие способы больше ходить пешком каждый день, например паркуйтесь за несколько кварталов до места назначения.

230

Планируйте заранее — и победите стресс

Порой утренняя дорога на работу кажется легкой и приятной, а порой безумно раздражает. Почему так происходит? Один и тот же путь воспринимается по-разному из-за того, как вы себя настроите, говорит доктор Дэвид Стрейер, профессор психологии из Университета Юты. Например, в те дни, когда вы опаздываете и поэтому стараетесь ехать быстрее и обгонять другие машины, вы уже с утра пребываете в состоянии стресса. Такой состязательный стресс — стремление опередить остальных — заложен в нас от природы, говорит Стрейер, но, когда вы, торопясь поутру, его вызываете, организм часто реагирует настолько

интенсивно, что у вас повышается артериальное давление. А помимо вреда здоровью такое нервное напряжение может стать причиной нерационального поведения, например опасного вождения. Чтобы ваше утро было спокойным, а не походило на тренировочный заезд «Формулы-1», закладывайте на дорогу больше времени на случай непредвиденных событий, советует Стрейер. Так вы не опоздаете и не перенервничаете.

231

Правильно выбирайте время для занятий спортом

В какое время дня лучше всего заниматься спортом? В любое, говорят финские ученые. В недавнем исследовании специалисты по теории физкультуры установили, что у тех, кто толкал штангу по утрам, прирост мускулатуры и силы был такой же, как у тех, кто занимался по вечерам. Но хотя тело одинаково реагирует на тренировки независимо от времени суток, для мозга разница есть: многочисленные опросы показывают, что те, кто занимается по утрам, чаще придерживаются режима тренировок, чем те, кто идет в спортзал днем или вечером. Как полагают ученые, причина в том, что за день появляются поводы пропустить тренировку: скажем, вы не успеваете закончить дела или вас приглашают после работы в бар. Естественно, нужно выбрать для занятий спортом такое время, которое лучше всего будет соответствовать ритмам вашего тела. Попробуйте заниматься в разное время суток и определите самый удобный для себя режим — его вам будет проще всего придерживаться.

232

Попрощайтесь со сладкими напитками

На что вы готовы, чтобы похудеть, не отказывая себе в любимых блюдах и не изнуряя себя дополнительными тренировками? Многочисленные исследования показывают, что вопрос нужно сформулировать немного иначе: «От чего вы готовы отказаться?»

За последние десятилетия мы совсем по-другому стали утолять жажду. Доктор Барри Попкин, профессор диетологии Университета Северной Каролины, недавно установил, что в среднем почти четверть калорий человек всасывает через соломинку, получая их из газировки, соков и других сладких напитков.

Чтобы сократить потребление калорий, утоляйте жажду полезными напитками, советует Попкин. Если хочется газировки — выпейте минеральной воды с газом, утром согрейтесь чаем или кофе без сахара, а натуральные фруктовые соки полезны и питательны — к тому же многие из них можно разбавлять водой, чтобы получать меньше калорий, не жертвуя вкусом.

Точечный массаж, чтобы взбодриться

Вам не хватает энергии? Если у вас нет возможности подремать, не спешите пить кофе и энергетики — восстановите силы естественным путем с помощью точечного массажа. Те же точки, на которые воздействуют при иглоукалывании, можно стимулировать вручную. Эта древняя методика избавляет от сотен недугов, рассказывает Венус Элиз, мастер иглоукалывания и основатель центра альтернативной медицины Integrative Healing в Фэрфаксе.

Чтобы снять усталость, Элиз советует помассировать точку «желудок-36», одну из наиболее часто используемых в традиционной китайской медицине. Чтобы найти эту точку, положите ладонь на колено и нащупайте выступ на внешней стороне голени, чуть ниже коленного сустава, в верхней части большеберцовой кости. Отступите от него на четыре пальца вниз и на один палец наружу и поищите чувствительную точку. Не надавливайте на нее сильно, напоминает Элиз, а нежно

помассируйте всю область, как будто полируете камешек. Делайте такой массаж в течение пяти минут каждый час, и вы почувствуете прилив сил, а заодно решите проблемы с пищеварением.

234

Намажьтесь солнцезащитным кремом, прежде чем пристегнуться

Сидя за рулем в солнечную погоду, не рассчитывайте, что машина защитит вас от вредного воздействия солнечных лучей. Доктор Скотт Фоско, глава отделения дерматологии медицинской школы Университета Сент-Луиса, и его соавторы выяснили, что рак кожи — злокачественная меланома — в три раза чаще наблюдается на левой стороне тела, чем на правой. И основная причина — время, проведенное за рулем. Так что, даже если вы всюду ездите на машине, наносите солнцезащитный крем каждое утро и обновляйте в течение дня. Если вы много времени проводите за рулем, надевайте одежду с длинным рукавом и головной убор или оклейте стекла пленкой, блокирующей ультрафиолетовые лучи.

235

Ваша удача в ваших руках

Перед ответственным выступлением или презентацией вас тянет постучать по дереву или скрестить пальцы на удачу? Не факт, что суеверные ритуалы сами по себе приносят успех, но вера в них, похоже, положительно влияет на продуктивность. Немецкие ученые провели эксперимент: участникам предлагали сыграть в игру на тренировку памяти, и некоторым разрешили взять с собой талисман на удачу. Те, у кого талисман был при себе, показали заметно более высокие результаты, чем те, кто оставил амулеты дома. Ученые считают, что успех объясняется приливом уверенности: люди, которые верят в собственные счастливые

приметы, убеждены, что добиваются большего, когда берут с собой талисман или выполняют определенный ритуал, и эта убежденность оборачивается самосбывающимся пророчеством. Может быть, заячья лапка и не обладает волшебными силами, но, если вы верите, что она приносит вам счастье, носите ее с собой.

236

Принимайте решения, когда спокойны

Если вам случалось после расставания с любимым съесть за один присест целое ведерко мороженого (или предаться другому вредному излишеству), вы не удивитесь, узнав, что негативные переживания, эмоции и стресс могут вызвать утрату самоконтроля. Зато вы, возможно, не знаете, что такая же спонтанная реакция возникает и при сильных положительных эмоциях. Доктор Ванесса Патрик, доцент бизнес-школы имени Бауэра в Хьюстонском университете, говорит, что радость от успеха — например, повышения по службе или победы в напряженном теннисном матче — также мешает мыслить здраво.

Конечно, вам это знакомо: вспомните, когда вы в последний раз, празднуя успех, засиделись в баре или отправились по магазинам и на радостях потратили все, что было в кошельке. Такие случаи необязательно превращаются в опасную привычку, но важно помнить о том, что эмоции влияют на ваши решения, особенно когда вы переживаете сильный эмоциональный подъем или спад, предупреждает Патрик. Если вы поставили перед собой цель, к примеру, откладывать деньги, вам нужно будет проявить больше самоконтроля, когда вам особенно грустно или радостно. А если вы замечаете за собой перепады настроения, отложите ответственные решения до тех пор, пока не будете спокойны.

237

Отключитесь от фонового шума, чтобы сосредоточиться

Когда мы постоянно в сети и на связи, наше внимание и силы распыляются сразу во множестве направлений, и такая информационная перегрузка плоха тем, что мы теряем способность сосредоточиваться. Чтобы научиться концентрировать внимание и замечать детали, попробуйте медитацию. Новое исследование Калифорнийского университета в Дэвисе показывает, что интенсивная практика буддийской медитации помогает сосредоточиваться на задаче, даже если эта задача представляется скучной. Дело в том, что процесс медитации, когда вы сидите неподвижно и в тишине наблюдаете за ходом своих мыслей, приучает концентрироваться даже при отсутствии ярких стимулов. Участники эксперимента упражнялись в медитации достаточно долго — три месяца по пять часов в день; но и в меньшем объеме такие занятия будут полезны — они помогут успокоиться и сконцентрироваться.

238

Покупайте полезные продукты себе и другим

Если вы приобретаете продукты не только для себя — неважно, делаете ли вы покупки каждую неделю на всю семью или берете закуски к общему столу для вечеринки, — возможно, вы неосознанно мешаете близким придерживаться правильного питания. Ученые из Университета Майами обнаружили, что люди, покупая еду только для себя, выбирают более полезные продукты. Если вы *себе* покупаете овощи и фрукты, а близких балуете печеньем и чипсами, замените что-то из вредных лакомств полезными продуктами. Так вы подарите окружающим хорошее самочувствие.

Ставьте цели — и предотвратите болезнь Альцгеймера

По мере того как вы воплощаете жизненные планы, намеченные еще в молодости, не забывайте ставить себе новые цели — и это тем важнее, чем старше вы становитесь. Новое исследование болезни Альцгеймера показало, что у пожилых людей, которые живут осмысленной жизнью — заняты общественной активностью, заботятся о семье, участвуют в работе общественных организаций, — вероятность заболевания снижается. Более того, специалисты из медицинского центра Университета Раша в Чикаго обнаружили, что у людей пенсионного возраста, которые продолжают активную деятельность и ставят перед собой жизненные цели, вероятность болезни Альцгеймера снижается на 52 процента. Если вы в силу возраста еще не задумываетесь об этом, то помогайте старшим родственникам, друзьям и знакомым обрести цели и смысл жизни, чтобы они надолго сохранили психическое здоровье.

Выбирайте слова, чтобы спорить честно

В споре очень важно подбирать слова. «Когда в дело вступают эмоции, а конфликт без них обычно не обходится, наше первое побуждение — обвинить собеседника: “ты виноват”, “ты всегда”, “ты никогда”, — говорит специалист в области конфликтологии Линн Хердл-Прайс. — В ответ собеседник автоматически переходит в оборону — ему кажется, что вы хотите выставить его виноватым во всем».

Хердл-Прайс советует начинать фразы со слова «я»: так вы выражаете свои чувства, не отыскивая виноватых. «Когда вы прибегаете к утверждениям со словом “ты”, часто собеседник

обращает внимание только на это слово. А если вы пользуетесь “я”-утверждениями, вы не обвиняете собеседника, а объясняете свои чувства и выражаете надежду на возможное решение проблемы».

Формулировать «я»-утверждения бывает непросто, отмечает Хердл-Прайс, особенно в пылу спора. Так что по возможности обдумайте их заранее, чтобы представлять, что именно вы хотите донести до собеседника. А потом спокойно его выслушайте. «После “я”-утверждений полезнее всего внимательно выслушать ответ собеседника и затем, если потребуется, ответить новым “я”-утверждением».

241

Учитесь замечать жиры в продуктах

Здоровое питание не означает, что нужно избегать любых переработанных продуктов: среди них есть много полезных, таких как йогурты и злаковые хлопья. Но если вы научитесь правильно читать состав продуктов, это поможет вам выбирать самое полезное, говорит диетолог Бонни Тауб-Дикс.

Ингредиенты на упаковке перечисляются в порядке убывания: в начале указаны те, которых в составе продукта больше всего. Зная об этом, вы определите, насколько полезен продукт. Например, когда вы выбираете мультизлаковый хлеб, цельнозерновая мука должна стоять в списке первой или хотя бы на одном из трех первых мест, говорит Тауб-Дикс. А на банке консервированных персиков или груш сироп и сахар не должны стоять перед фруктами — в таком десерте будет много сахара и калорий и очень мало витаминов и питательных веществ.

242

Помогите парку

Если вы любите проводить время на свежем воздухе, узнайте, не требуются ли волонтеры вашему районному парку. Исследование доктора Рэйчел Каплан, профессора психологии среды Мичиганского университета, и ее соавторов показало, что польза от пребывания на природе не зависит от того, отдыхаете вы на свежем воздухе или работаете. А когда вы занимаетесь волонтерством, то не только поднимаете себе настроение, но и помогаете окружающей среде.

Волонтерство — это возможность познакомиться с новыми людьми, научиться чему-то новому, изменить к лучшему свой район и приобщиться к природе. Поищите в интернете, где нужны волонтеры, — в парках всегда рады помощи.

243

Отдыхайте правильно, чтобы крепче спать

Как вы готовитесь ко сну? Чистите зубы, умываетесь, переодеваетесь в пижаму... Пять минут — и готово? Джон Френд, основатель системы анусара-йоги, которой занимаются в семидесяти странах мира, считает, что многим стоит освоить ритуал подготовки ко сну.

Чтобы глубоко уснуть, полезно, ложась в постель, сосредоточиться на своем дыхании. Но если подсчет вдохов и выдохов не помогает вам уснуть, попробуйте сосредоточиваться на дыхании днем. «Если ваша симпатическая нервная система не может расслабиться, особенно после тяжелого дня или пережитого страха, сон будет беспокойным», — говорит Френд.

Расслаблению нужно учиться. Натренируйте свое тело расслабляться, когда это необходимо: несколько раз в день делайте паузу минуты на три и концентрируйтесь на своем дыхании, советует Френд. Если вы научитесь «включать» спокойствие в стрессовой ситуации, вам легче будет расслабиться перед сном, когда организму пора отдохнуть.

SMART-цели для тренировок

Если у вас всю жизнь лишние килограммы, это не значит, что в один прекрасный день вы не обретете фигуру своей мечты благодаря разумному сочетанию диеты и тренировок, — но серьезные перемены требуют времени. Чтобы задать себе мотивацию и надолго ее сохранить, директор по фитнесу центра диетологии и физкультуры Дюкского университета Джеральд Эндресс советует воспользоваться приемом из менеджмента — постановкой SMART-целей. Итак, цель должна быть:

S — Specific (конкретная). Прежде всего, цель должна быть конкретной. Хотите похудеть? Прекрасно! Определите, сколько у вас лишних килограммов, и поставьте себе цель сбросить именно столько.

M — Measurable (измеримая). Затем решите, как вы будете измерять результаты. Чтобы отслеживать снижение веса, вам понадобятся весы. Так вы заметите свои достижения и определите, когда надо поработать усерднее.

A — Attainable (достижимая). Если вы мечтаете о модельных параметрах, лучше подумайте о том, с каким весом вы будете здоровы и довольны собой.

R — Realistic (реалистичная). Это следует из предыдущего пункта. Что вы готовы изменить в своей жизни, чтобы похудеть? От того, сколько усилий вы готовы приложить, зависит, будет ли цель не только теоретически достижимой, но и посильной для вас.

T — Timely (привязанная ко времени). Поставить цель на год — например, сбросить десять килограммов за двенадцать месяцев — это хорошо, а промежуточные цели помогут вам сохранить мотивацию. Распишите себе путь к весу своей мечты и отмечайте промежуточные достижения.

С глаз долой — из разбитого сердца вон

После тяжелого расставания или неожиданного отказа надо продолжать жить дальше — вы это знаете, но это проще сказать, чем сделать. Как перевернуть страницу, когда вы переживаете тяжелую эмоциональную ситуацию? Ученые из Университета Торонто советуют избавиться от предметов, которые напоминают о болезненном переживании, — это поможет отрешиться от прошлого. Отключить чувства практически невозможно, однако исследование показало, что, если убрать осязаемое воплощение неприятных воспоминаний — в буквальном смысле сложить в коробку и убрать подальше, — человеку легче порвать с прошлым. Это могут быть фотографии, подарки, даже старые дневники — просто отметьте, какие предметы наводят вас на печальные воспоминания, и уберите их с глаз.

246

Избавьтесь от боли в мышцах с помощью растяжки

Когда вы на тренировках напрягаетесь до предела возможностей — повышаете нагрузку или увеличиваете скорость, — происходят микроразрывы мышц. Когда они зарастают, мышцы становятся сильнее, но до тех пор вы испытываете заметный дискомфорт. Эта боль — синдром отсроченной мышечной болезненности — обычно появляется через 24–48 часов после интенсивной тренировки и продолжается несколько дней. Исследования показывают, что легкая физическая активность — упражнения на растяжку или ходьба — помогает расслабить болезненные области и благодаря притоку крови к этим мышцам ускоряет их заживление. Если у вас болят мышцы после интенсивной тренировки, прогуляйтесь в медленном или умеренном темпе, а потом выполните несколько упражнений на растяжку. Даже такая небольшая физическая активность поможет ослабить боль.

Общение — это больше чем разговор

Кажется, что в дискуссии все зависит от того, кто говорит: на этого человека обращено всеобщее внимание. Однако Сьюзен Конрад, консультант по коммуникации, которая сотрудничает с рядом компаний по всему миру, утверждает, что на самом деле все зависит от слушателей.

«Оратор может говорить сколько угодно, но если вы его не слушаете или размышляете при этом о своем, то воздействие от выступления будет ничтожно», — говорит Конрад. Когда кто-то начинает говорить, старайтесь сохранять объективность и внимательно слушать. Если вы не согласны с говорящим, не надо прекращать его слушать и тут же придумывать возражения. Если друг делится с вами проблемой, не надо размышлять о том, как эта ситуация повлияет на вас. Если вы слышите неприятные новости, постарайтесь не закрываться от них мыслями наподобие «ну да, конечно» или «этого следовало ожидать».

Просто слушайте. Общение происходит по-настоящему только в том случае, если вы обращаете слух и сердце к говорящему и слышите, что он до вас пытается донести, говорит Конрад. В противном случае разговор превращается в два параллельных монолога.

Не расстраивайтесь из-за своей внешности

Казалось бы, полистать журнал — приятное занятие, но на самом деле оно способно ухудшить настроение. В чем же дело? Доктор Хизер Хаузенблас, доцент кафедры прикладной физиологии и кинезиологии во Флоридском университете, объясняет: когда мы смотрим на фотографии «идеального тела», каким его представляют массмедиа, это может сказаться на самооценке и самочувствии.

«Посмотрев на модели в журналах, рекламе и по телевизору, люди отмечают, что недовольны своим телом, у них ухудшается настроение, они испытывают подавленность, тревогу и злость», — говорит Хаузенблас. Хотя часто говорится о негативном воздействии медийных образов на женщин, мужчины подвержены ему не меньше.

Некоторые фирмы привлекают к участию в рекламных кампаниях не моделей, а обычных людей, но эта тенденция пока не получила широкого распространения. Хаузенблас советует не принимать рекламу за чистую монету. «То, что вы видите, — это неправда, — говорит Хаузенблас. — Помните о том, что модельные параметры лишь у незначительной части населения и почти все фотографии редактируют и ретушируют». Другими словами, эти снимки не отражают действительности. Если вы будете об этом помнить, это поможет вам не относиться критически к собственному телу. А если вам стало грустно, прогуляйтесь: другое исследование Хаузенблас показало, что любая физическая активность — верный способ улучшить мнение о своей внешности.

Перечная мята помогает взбодриться

Даже если с утра вы полны сил и готовы свернуть горы, скорее всего, часам к трем дня вам будет трудно сосредоточиться — офисным работникам хорошо знакома послеобеденная сонливость. К сожалению, мало где принято устраивать на работе сиесту. Однако можно восстановить силы и без дневного сна. Чтобы стимулировать ощущения и восстановить концентрацию внимания, понюхайте эфирное масло перечной мяты, советует целительница Хоуп Гиллерман, основатель марки лекарственных и косметических средств на основе эфирных масел.

Гиллерман рекомендует эфирное масло перечной мяты клиентам, которым недостает бодрости. Достаточно понюхать масло один раз, чтобы на пару часов зарядить тело энергией и сосредоточиться. Если этого вам недостаточно, то, почувствовав,

что теряете концентрацию, растворите мятное масло в масле-основе без запаха (например, в масле жожоба) и намажьте им шею и плечи. Можно также ароматизировать помещение: капните немного масла на салфетку и положите на стол, чтобы запах постепенно распространялся по комнате.

250

Когда можно думать о худшем

Наверняка вы слышали о позитивной визуализации: представьте себе наилучший вариант развития событий и вообразите, что уже достигли этих результатов. Но в некоторых ситуациях полезнее представить, наоборот, худший вариант. Такая негативная визуализация помогает подготовиться к неожиданностям, рассказывает доктор Эндрю Таггарт, нью-йоркский консультант по философии.

Например, вы собрались съездить по делам на велосипеде, говорит Таггарт. Вместо того чтобы сразу сесть в седло и начать крутить педали, задумайтесь на минуту о том, что может с вами случиться: возможно, на улице будет оживленное движение, или перед вами кто-то неожиданно откроет дверь автомобиля, или на дорогу выскочит пешеход. Поскольку вы уже проиграли в воображении эти неприятные обстоятельства, вы себя подготовили к тому, что может произойти в пути, объясняет Таггарт.

Кроме того, негативная визуализация помогает сосредоточиться на настоящем, а значит, на велопрогулке вы не будете раздражаться в ответ на звук клаксона и получите больше удовольствия от поездки. Такую визуализацию можно применять во всех сферах жизни, она даже помогает больше ценить то, что у вас есть. Например, представляя болезненную эмоциональную ситуацию, такую как потеря близкого человека, вы сразу напоминаете себе о том, как он вам важен, и проявляете заботу о нем.

251

Высшее образование помогает сохранить ясность ума до старости

Если вы размышляете, не продолжить ли образование в зрелом возрасте, у европейских ученых есть новый довод в пользу того, чтобы сесть за учебники: чем дольше вы учились, тем меньше у вас вероятность деменции. Ученые исследовали мозг 872 человек и обнаружили, что каждый год полученного образования снижает риск деменции на 11 процентов. Связь между образованием и деятельностью мозга до конца не ясна, но ученые полагают, что образование не ограждает мозг от заболевания, а позволяет ему лучше компенсировать возрастные изменения и ослабить проявления деменции. Кроме того, помогает правильное питание, богатое витаминами и жирными кислотами омега-3, регулярная физическая активность и получение достаточного количества витамина D.

252

Правильные напитки для тренировок

Забудьте о модных спортивных напитках: в них часто слишком много сахара и недостаточно питательных веществ, в которых организм нуждается после долгой тренировки. Лучшее средство от обезвоживания — простая вода, а недавние исследования показали, что сжигать жир и наращивать мышцы помогают самые распространенные напитки.

Если вы занимаетесь силовыми тренировками, после поднятия тяжестей выпейте стакан молока — оно содержит белки, жиры и кальций и поможет нарастить мышцы и укрепить кости. Любителям кардиотренировок стоит каждый день пить несколько чашек зеленого чая — он помогает сжигать больше жира на тренировках. И не забывайте про кофе: многие исследования подтверждают пользу его употребления в умеренных количествах. Кофе придает энергию, повышает выносливость, ослабляет болевые

ощущения и, по некоторым данным, способствует защите от солнца при занятиях на открытом воздухе.

253

Не анализируйте это

Если у вас в жизни трудный период, возможно, ваше первое побуждение — поплакать в жилетку другу или подруге. Это хорошо в меру, предупреждает доктор Аманда Роуз, доцент кафедры психологии Миссурийского университета. Когда вы раз за разом обсуждаете одну и ту же проблему, легче вам не становится.

«Говорить о проблемах не всегда бесполезно, — отмечает Роуз, — но вот углубляться в детали, высказывать домыслы и делиться негативными переживаниями долго не стоит». От этого вам вряд ли станет легче, а порой после такой беседы вы можете почувствовать себя еще хуже. Чтобы разговор не скатился в негатив, один раз дайте себе минут двадцать на то, чтобы излить горести другу, а потом смените тему. Так вы не просто выговоритесь, а сделаете разговор продуктивным, поскольку задумаетесь о том, как решить проблему и справиться с эмоциями.

254

Расслабьтесь по дороге домой

Неважно, уходит у вас на дорогу домой несколько минут или несколько часов, — все мысли о работе должны остаться за дверью, говорит доктор Габриэла Кора, основатель Института здоровья и благополучия руководителей в Майами. Чтобы легче переключиться из рабочего режима в домашний, задействуйте по максимуму время, которое проводите в пути.

«Если вы, выйдя из офиса, продолжаете отвечать на звонки и проверять почту, путь домой превращается в продолжение рабочего дня», — объясняет Кора. Чтобы не утомиться в дороге, отвлекитесь

от работы. Если вы за рулем, слушайте музыку, комедийную передачу или аудиокнигу; в общественном транспорте читайте книгу или играйте в игру на телефоне.

Кора отмечает, что некоторым очень быстро удастся отключиться от работы, но большинству людей на это требуется от пятнадцати до тридцати минут. Возможно, для этого придется определить четкие границы: скажем, вы не проверяете рабочую почту, пока не приедете завтра в офис, — но оно того стоит. Дайте себе время переключиться из рабочего режима, и по возвращении домой вы будете полны сил и готовы наслаждаться отдыхом.

255

Цель достигнута — да здравствует новая цель

Вы поставили перед собой цель и достигли ее — отлично, отпразднуйте успех, но не почивайте на лаврах. Чтобы достигать большего и лучшего, нужно концентрироваться на будущем, говорит доктор Айелет Фишбах, профессор поведенческой теории и маркетинга из бизнес-школы имени Бута при Чикагском университете.

«Когда человек сосредоточивается на достижимых будущих целях, у него появляется желание достигать большего, растет заинтересованность, а планы становятся более смелыми», — рассказывает Фишбах о постановке целей. Итак, если вы только что блестяще провели презентацию, порадитесь этому, а потом поставьте себе новую цель: привлечь определенное число новых клиентов или пройти курс повышения квалификации. Записывайте цели и отмечайте их по мере достижения — так у вас перед глазами всегда будет список ваших достижений и планы, которые еще предстоит осуществить.

256

Не только сортировка

Разумная утилизация мусора — это не только сортировка. Может быть, вы дисциплинированно выбрасываете пластиковые, металлические, стеклянные и бумажные отходы в разные контейнеры, но это лишь малая часть экологически ответственного подхода к бытовому мусору, говорит Дженнифер Шваб, специалист по энергоэффективному и экологическому строительству и директор по энергоэффективности в Sierra Club Green Home — организации, которая помогает людям сделать свое жилище экологичнее. Благодаря повторному использованию, вторичной переработке и безопасной утилизации мусора свалки не разрастаются, а в почву не попадают опасные токсичные вещества.

Батарейки, картриджи для принтера, бытовые приборы, краски — это лишь немного из того, что нельзя выбрасывать вместе с другим мусором, предупреждает Шваб. О том, где эти вещи утилизировать, можно узнать в интернете или в магазине, где вы их покупали. Электронные устройства — сотовые телефоны, компьютеры, телевизоры — разбирают на запчасти или ремонтируют и перепродают: попробуйте сдать их в сетевые магазины. То же касается старых бытовых приборов — от блендеров до холодильников. Если вы хотите выбросить одежду, обувь или мебель, которые еще в хорошем состоянии, не спешите нести их на помойку, а попробуйте отдать в секонд-хенд — так они еще кому-нибудь послужат.

257

Выключите телевизор, чтобы избавиться от лишних килограммов

Если, несмотря на желание похудеть, у вас не получается придерживаться низкокалорийной диеты или регулярно заниматься спортом, может быть, вам стоит просто выключить телевизор — и вы уже принесете пользу здоровью. Исследователи из Университета Вермонта предложили 36 любителям диванного отдыха в два раза меньше времени смотреть телевизор. Этой простой перемены оказалось достаточно, чтобы они без лишних

усилий сжигали на 119 калорий в день больше. Дело в том, что время, которое они раньше проводили перед телевизором, пришлось занять другими повседневными делами: уборкой, послеобеденной прогулкой или хобби, например кулинарией. Больше движения — больше сожженных калорий, к тому же, когда вы частично отказываетесь от телевизора, у вас снова появляется драгоценное время.

258

Следите за слушателями, чтобы не заговариваться

Мы всегда обращаем внимание, когда кто-либо другой говорит долго и не по теме, а вот за собой это заметить бывает нелегко. Когда вы что-то рассказываете, отвечаете на вопрос или делаете доклад, вы не всегда осознаете, что отклонились от темы или затянули выступление. Вежливые слушатели обычно подавляют зевоту, даже когда им скучно. Но есть один верный признак того, что внимание публики рассеивается: люди начинают чаще моргать. Ученые из канадского Университета Уотерлу выяснили, что когда человек отвлекается, то моргает вдвое чаще обычного — не около десяти раз в минуту, а двадцать и более. Так что, если вы заметили, как ваши слушатели хлопают глазами, пора заканчивать. А если отвлеклись вы, постарайтесь снова сосредоточиться на ораторе.

259

Вдохните силу в движения

В пилатесе большая роль отводится дыханию, но контролировать вдохи и выдохи, особенно новичку, не всегда удастся: на занятии вы настолько сосредоточены на том, чтобы принять правильную позу, что вообще дышать бывает трудно. Принцип дыхания в пилатесе — делать выдох при напряжении

мышц, на самом сложном моменте упражнения, и вдох при подготовке к движению, — рассказывает Алисия Унгаро, владелица фитнес-центра Real Pilates в Нью-Йорке и автор книги *Pilates Practice Companion* («Справочник пилатеса»). Этот принцип дыхания пригодится не только на занятиях пилатесом, но и в повседневной жизни. Подумайте о делах, которые регулярно выполняете: например, носите сумки с продуктами или выступаете на совещаниях. «Пилатес приучает инстинктивно пользоваться дыханием», — говорит Унгаро. Вдох — и вы открыты новой задаче, выдох — и вы готовы напрячься.

260

Не все то золото, на чем написано «органика»

Не поддавайтесь распространённому заблуждению, что при питании органическими продуктами считать калории уже не нужно. В Корнеллском университете поставили эксперимент: участники пробовали печенье и оценивали его калорийность, и печенье, которое было представлено как органическое, приписали на 40 процентов меньше калорий, чем обычному. Печенье, конечно, было одинаковое. Хотя в органических продуктах меньше химикатов, это не значит, что они полезнее других в плане содержания жиров и калорий. Чтобы выбирать продукты с пользой, читайте всю информацию на этикетке, а не только слово «органический».

261

Фитнес: и для стоп тоже

Наши стопы работают целый день, помогая нам устоять на ногах, но когда вы в последний раз заботились о них, труженицах? Чтобы снять боль и избавиться от судорог, понадобится всего-навсего резиновый мячик диаметром около 2 см,

рассказывает Сью Хитцман, основатель фитнес-центра Longevity Fitness и автор методики самомассажа с помощью простого оборудования, такого как резиновые мячики и роллеры — длинные цилиндры из вспененного материала.

Положите мячик на пол. Поставьте на него ногу так, чтобы пятка оставалась на полу, а мячик находился под серединой стопы. Надавите на мячик (но не слишком сильно) и начинайте сгибать и разгибать пальцы ноги, как будто сжимаете и разжимаете кулак; потом пошевелите ими. Затем поднимите ногу и несильно надавите на мячик участком стопы сразу под суставом большого пальца. Прокатите мячик от пальцев до пятки, легко надавливая. Поднимите ногу, встаньте на мячик суставом второго пальца и тоже прокатите по стопе. Повторите упражнение для каждого пальца ноги равномерными движениями. Наконец быстро подвигайте стопой на мяче вперед-назад и вправо-влево — как будто встряхиваете ногу, — продолжая надавливать на мяч. Избегайте сильного нажима на чувствительные области. Затем повторите то же самое с другой стопой.

Говорить «спасибо» полезно

Не оставляйте добрые дела незамеченными. Исследование Кристофера Петерсона, профессора психологии из Университета Мичигана, показывает, что выражение благодарности поднимает настроение.

В одном эксперименте Петерсон попросил участников вспомнить о человеке, сильно повлиявшем на их жизнь, которого они никогда всерьез не благодарили за это. Каждый написал своему благодетелю письмо с благодарностью, лично доставил его и обсудил с ним написанное. Это сразу вызвало приятные эмоции, а затем участники еще месяц отмечали улучшение настроения.

Когда выражение благодарности входит у вас в привычку, вы лучше осознаете все, за что благодарны миру, и укрепляете связи с самыми дорогими для вас людьми. Подумайте о том, как повлияли

на вашу жизнь окружающие — авторитетные учителя, отзывчивые соседи, друзья, — и по возможности регулярно их благодарите.

263

Снимите напряжение в плечах за две минуты

При стрессе часто начинается боль в шее и плечах. Но этого дискомфорта можно избежать. «Плечи часто напряжены из-за неверного положения головы», — говорит Джоан Арнольд, преподаватель техники Александера из Нью-Йорка. Когда вы горбитесь из-за стресса, то начинаете запрокидывать голову, и правильное положение тела нарушается. Расслабьте и вытяните шею, чтобы плечи опустились, а голова вернулась в более комфортное положение.

Когда вы испытываете мышечное напряжение, закройте глаза на две минуты и подумайте о том, что ваша шея — это широкий канал, открытый для дыхания, советует Арнольд. Это поможет вернуть голову в правильное, уравновешенное положение, когда она лишь немного наклонена вперед. Так плечи и шея расслабляются и воздух проходит беспрепятственно. Не забывайте все время уравнивать голову, а когда чувствуете, что подступает напряжение, проверяйте свою осанку.

264

Пеший поход — незабываемая тренировка

Если вы хотите поддерживать хорошую физическую форму, но заниматься в спортзале вам скучно, походы — это для вас! Отправляйтесь с друзьями в однодневный поход на природу: любуйтесь пейзажами, вы даже не заметите, что напрягаете мышцы. А ведь прогулка по пересеченной местности — это идеальная интервальная тренировка для всех мышц нижней половины тела.

Осторожно: крутые подъемы и спуски тяжело переносятся при больных или слабых коленях. Если колени ноют после похода, купите трекинговые палки. Австрийские ученые выяснили, что палки почти на 25 процентов снижают нагрузку на коленные суставы, а значит, вы меньше устанете. Еще один плюс: трекинговые палки помогают сжигать на прогулке больше калорий, а увеличения нагрузки вы при этом не чувствуете, отмечают ученые из Университета Джеймса Мэдисона.

265

Выучите иностранный язык, чтобы улучшить память

Vamos! Aller! Vas-y! Если вам всегда хотелось освоить еще один язык, или два, или три, перестаньте откладывать приобретение аудиокурса испанского или запись на курсы французского. Новые исследования показывают, что умение говорить, читать или писать на нескольких языках улучшает память. Более того, недавнее исследование финских ученых выявило, что полиглоты быстрее решают сложные задачи; авторы полагают, что владение несколькими языками способствует развитию и других когнитивных навыков. А лучше всего то, что эффект наступает задолго до того, как вы начнете бегло разговаривать на другом языке: чтобы умственные способности улучшились, достаточно начать изучение иностранного языка.

266

Противораковая диета

Да, предотвратить рак с помощью питания можно, но секрет не в каком-то чудодейственном продукте. Клинические исследования сотен продуктов — от малины, кудрявой капусты и зеленого чая до орехов и пряностей, таких как куркума, — не выявили ни

у одного из них выдающегося противоракового действия. Самым эффективным способом предотвратить рак остается сбалансированное питание.

«За годы изучения разнообразных продуктов, питательных веществ и витаминов убедительно доказана связь со многими видами рака только одного значимого фактора — ожирения», — говорит доктор Нэнси Котунья, профессор диетологии Делавэрского университета. Американский онкологический институт подтверждает это, отмечая, что поддержание веса в пределах нормы — один из самых важных факторов снижения риска рака.

«Чтобы снизить риск раковых заболеваний, лучше всего есть больше фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов и бобовых, меньше красного мяса и мясных продуктов и воздерживаться от алкоголя — или хотя бы ограничить его потребление одной порцией в день для женщин и двумя — для мужчин», — рассказывает Котунья. Еще желательно преобладание в рационе растительной пищи и не меньше получаса физической активности каждый день. Соблюдайте все эти условия — и вы обеспечите организму лучшую естественную защиту от болезни.

Избавляйтесь от тревог с помощью спорта

Если вы склонны волноваться по любому поводу и ожидать худшего, это здорово мешает вам в жизни. Но есть естественный способ справиться со страхами: ученые выяснили, что аэробные тренировки помогают при слабо выраженной тревожности, а доктор Родни Дишман, профессор теории физкультуры в Университете Джорджии, в недавнем исследовании доказал, что регулярная физическая активность помогает справиться даже с тяжелыми тревожными расстройствами.

Как именно спорт помогает снизить или устранить симптомы тревожности, такие как панические атаки, до конца неясно, говорит Дишман. Может быть, человек меньше волнуется, потому что делает что-то полезное для себя, или потому что отвлекается

от своих мыслей, или же причина физиологическая — например, выделение эндорфинов. В любом случае Дишман рекомендует 150 минут тренировок средней интенсивности или 75 минут высокой интенсивности каждую неделю — это должно помочь снизить тревожность. Если получается заниматься больше, это хорошо, говорит Дишман, а если нет — лучше мало, чем ничего.

268

Запаситесь клетчаткой

Для того чтобы начать худеть, достаточно заменить лишь несколько продуктов в холодильнике или кладовке на более полезные. Это не значит покупать диетические варианты привычных жирных и калорийных продуктов: как правило, диетические продукты не особенно сытные, так что вы съедаете больше и в итоге получаете больше калорий. Вместо этого запаситесь продуктами, богатыми клетчаткой.

«Любая диета для снижения веса должна включать продукты с высоким содержанием клетчатки: цельнозерновые продукты, овощи, бобовые, фрукты», — говорил доктор Лалита Каул, специалист по вопросам питания и профессор медицинской школы Говардского университета. Клетчатка разбухает в желудке и достаточно долго переваривается, так что это незаменимый вариант для тех, кто хочет реже перекусывать или насыщаться меньшими порциями. Взрослому человеку требуется от 25 до 38 граммов клетчатки в день. Но не переусердствуйте: клетчатка полезна, однако чрезмерное ее употребление может вызвать боли в желудке и даже закупорку пищеварительного тракта.

269

Витамин для костей

Известно, что кальций укрепляет кости. Однако сам по себе кальций из продуктов и препаратов не всегда усваивается. Чтобы он принес пользу, вместе с ним нужно принимать витамин D, напоминает доктор Гектор Делука, руководитель отделения биохимии в Висконсинском университете в Мэдисоне.

«Важность витамина D для здоровья костей несомненна, — говорит Делука. — При дефиците витамина D в организме кальций не усваивается». Солнцезащитные средства блокируют большую часть витамина D, который мы могли бы получать естественным образом от солнечного света, и он редко встречается в продуктах питания, поэтому обычно рекомендуется принимать препараты витамина D. Чтобы принести максимум пользы костям, принимайте препарат, содержащий кальций и витамин D одновременно. Если сомневаетесь относительно дозировки, проконсультируйтесь с врачом.

270

Для насыщенной сексуальной жизни — упражнения для тазового дна

Многие женщины говорят, что упражнения Кегеля — ключ к удовольствию от секса. Упражнения для укрепления тазового дна помогают и мужчинам: недавнее исследование показало, что они повышают у мужчин выносливость. Мышцы тазового дна — те самые, которые вы задействуете, чтобы задержать мочеиспускание. В упражнениях Кегеля эти мышцы напрягаются и расслабляются. Их можно выполнять где угодно и в любой позе — сидя, стоя, лежа. Сожмите мышцы на несколько секунд, затем расслабьте. Старайтесь увеличить количество повторов. А оказать такое воздействие во время тренировки всего тела поможет пилатес: он укрепляет мышцы центра и хорошо прорабатывает тазовое дно.

271

Как быстро восстановить концентрацию внимания

Если вы никак не можете сосредоточиться на работе, возможно, стоит и в самом деле все бросить и уйти ненадолго погулять. Недавнее исследование показало, что прогулка на природе улучшает кратковременную память и устойчивость внимания на 20 процентов. Конечно, физическая активность бодрит, но прогулка помогает потому, что вы переключаетесь с одного вида внимания на другое, говорит доктор Марк Берман, специалист по когнитивной нейробиологии из Мичиганского университета.

Внимание бывает двух видов, рассказывает Берман: направленное, когда вы сознательно концентрируетесь на чем-то конкретном, например на документе, который заполняете, и непроизвольное, когда вы сосредотачиваетесь машинально, к примеру, на водопаде или красивой картине.

Наш запас направленного внимания ограничен, но, когда вы переключаетесь на занятие, требующее только непроизвольного внимания, потом будет легче снова сосредоточиться. Участники эксперимента отмечали улучшение внимания и памяти как после пятидесятиминутной прогулки на природе, так и после разглядываний фотографий природы, а вот прогулка по городским улицам не помогла памяти и вниманию. Дело в том, что городская обстановка — транспорт, толпы пешеходов — требует большого объема направленного внимания.

Когда вы утомлены и отвлекаетесь, на время покиньте рабочую обстановку, советует Берман, и займитесь тем, что позволит не думать ни о чем конкретном.

Белок, чтобы избавиться от жира и сохранить мускулатуру

Если вы, чтобы похудеть, следуете традиционному рецепту — меньше калорий, больше спорта, — то рацион, богатый белком, поможет вам, теряя лишние килограммы, сохранить мышечную массу. Европейские ученые сравнили две диеты: в одной белки составляли 15 процентов рациона, в другой — 35 процентов. Участники эксперимента, придерживавшиеся низкобелковой диеты, сбросили больше веса, однако во многом за счет мышц. Участники на высокобелковой диете похудели не так заметно, но потеряли при этом больше жира, сохранив желанную мышечную массу. Употребление постного мяса, рыбы и молочных продуктов при регулярных занятиях спортом и низкокалорийном питании позволит вам быстро увидеть изменения на весах, не жертвуя физической силой.

273

Любуйтесь обстановкой

Когда в голове без остановки крутятся тревожные мысли и мысли о бесконечных делах, легко загнать себя в порочный круг стресса. Но сделать внутренний диалог тише и сосредоточиться на настоящем не так трудно, как кажется, говорит Линда Лантьери, директор организации The Inner Resilience Program. Немного тренировки — и вы приучитесь жить настоящим.

Для начала попробуйте всякий раз, идя куда-то пешком — в офисную столовую, на парковку, в гости к друзьям, — отвлекаться от своего внутреннего диалога и вместо этого обращать внимание на окружающую обстановку. Сосредоточьтесь на запахах, цветах, звуках, увлекитесь тем, что вокруг, и просто будьте в настоящем.

«Когда вы в контакте с настоящим, вы, двигаясь с той же скоростью, что и обычно, приходите в место назначения в совсем другом настроении», — говорит Лантьери. Если вы сознательно сосредоточены на одном-единственном обстоятельстве — в данном случае на том, чтобы прийти из точки А в точку Б, — вы развиваете в себе способность отвлекаться от того, что происходит у вас в сознании, на то, что происходит вокруг. Отключитесь от

внутреннего диалога, вызванного стрессом, — и вы не только защитите разум от перегрузок, говорит Лантьери, но и успокоите душу.

Корнеплоды помогут почувствовать твердую почву

Без сомнения, у вас бывают моменты, когда вам кажется, что вы не контролируете свою жизнь: в периоды неопределенности и перехода на новый этап развития или когда вы просто не успеваете за переменами в своей жизни. В такое время хорошо воспользоваться опытом аюрведической медицины, советует Аманда Мизрак, консультант по холистической медицине. Аюрведическая практика утверждает, что корнеплоды способствуют чувству уверенности, поэтому их особенно полезно есть, когда вам нужно почувствовать твердую почву под ногами.

«Корнеплоды зреют глубоко в земле, их рост спокоен, как медитация», — рассказывает Мизрак. Большинство продуктов, которые мы едим, растут над землей, под солнцем, ветром и дождем, а корням в аюрведической традиции приписывают более спокойную энергию. «Совершенно естественно, что пища, созревающая под землей, в буквальном смысле нас “приземляет”, дает почувствовать почву под ногами», — говорит Мизрак. Чтобы вернуть ощущение стабильности, попробуйте блюда из редиса, свеклы, пастернака, брюквы, батата — все они растут под землей. И наоборот, если вам не хватает легкости или готовности к переменам, обратите внимание на более «свободные» продукты, такие как листовые овощи, и они помогут почувствовать себя свободнее.

Умнейте во сне

«Утро вечера мудренее» — наверняка говорят вам, когда вы размышляете над проблемой или ответственным решением, например соглашаться ли на новую работу. И дело не только в том,

что вы на время перестаете думать о мучающем вас вопросе: сон на самом деле помогает найти нужное решение, как показывает исследование специалистов из клинической больницы Бет-Израэль-Диконесс при Гарвардской медицинской школе. Участникам эксперимента предлагалась сложная логическая задача; затем они полтора часа либо дремали, либо занимались другими спокойными делами. После перерыва они снова приступали к задаче, и те, кто бодрствовал, показали такие же результаты, как в начале эксперимента, в то время как те, кто поспал без сновидений, показали некоторые улучшения. Зато у тех, кому задача приснилась, результат улучшился на 10 процентов. Ученые полагают, что результат зависит от того, насколько трудно человеку давалась задача. Те, кому задача снилась, поначалу испытывали с ней самые большие затруднения и поэтому, вероятно, увидели ее во сне. Конечно, запрограммировать себя на сновидение невозможно, но, если вы никак не можете найти решение, попробуйте поспать. Даже если ответ не придет к вам во сне, отдых поможет настроиться на новую попытку!

276

Быстрая ходьба для здоровья

Если вы не считаете ходьбу спортом, все равно ускориться бывает полезно. Исследование новозеландских ученых показало, что за прогулку в десять тысяч шагов те, кто ходил с умеренной скоростью — около 3 километров в час, — сжигали на 153 калории меньше, чем те, кто такое же расстояние проходил со скоростью 6 километров в час, а на преодоление всего пути — около 8 километров — медлительным ходакам потребовалось на полчаса больше. Конечно, иногда стоит ходить неторопливо, если вы прогуливаетесь, разглядывая витрины или беседуя с другом, спешить незачем. Но когда вы идете по делам или совершаете оздоровительную прогулку, подумайте о скорости. Быстрая ходьба помогает сбросить вес, не наматывая лишние километры, а заодно вы экономите время. Чтобы оценить скорость и нагрузку,

попробуйте на ходу поговорить: при ходьбе в хорошем темпе, со скоростью около 6 километров в час, через каждые несколько слов понадобится переводить дыхание.

277

В конфликте сохраняйте хладнокровие

В разгар ссоры — особенно если собеседник высказывает вам все накопившиеся претензии — трудно бывает сдержаться и не вспылить. Но даже в напряженной обстановке можно сохранить объективность. В этом помогут особые навыки, применяемые в урегулировании конфликтов, говорит конфликтолог Линн Хердл-Прайс.

«Конечно, неприятно, когда вам перечисляют ваши недостатки или упущения, которые привели к конфликтной ситуации, — говорит Хердл-Прайс. — Но если вы сохраняете открытость, внимательно слушая собеседника и пытаетесь выяснить, как он воспринимает ситуацию, то часто оказывается, что он не столько имеет что-то против вас, сколько просто дает выход чувствам». Естественно, вам все равно покажется, что на вас нападают, но, если вы спокойно выслушаете собеседника и прокомментируете чувства и мысли, которые он выразил, вы тем самым подготовите почву для нормальной дискуссии. Чтобы не поддаваться искушению отреагировать эмоционально, напомните себе, что собеседнику важно быть услышанным, и чем лучше вы поймете его позицию, тем проще будет разрешить конфликт. Безусловно, высказывайте свою точку зрения, но спокойно и конструктивно, чтобы продвинуться к решению проблемы.

278

Откажитесь от фруктозного сиропа, чтобы похудеть

Если вы сладкоежка, возможно, вы уже принялись считать калории и заменять любимые сладости и напитки вариантами без сахара. Однако продукты, где в качестве подсластителя используется глюкозно-фруктозный сироп, для талии оказываются опаснее продуктов с другими подсластителями. Новые исследования показали, что глюкозно-фруктозный сироп — один из главных ингредиентов газировки — вызывает большую прибавку в весе, чем другие подсластители.

Доктор Барт Хебел, профессор психологии из Принстонского университета, провел эксперимент на крысах: животные, которым давали напитки с глюкозно-фруктозным сиропом, больше прибавили в весе, чем те, которые пили напитки, подслащенные сахаром, — несмотря на то что в напитках с глюкозно-фруктозным сиропом меньше калорий. И это не говоря о том, что содержание сиропа в напитке, использованном в эксперименте, было ниже, чем в обычной газировке.

«За шесть месяцев эксперимента крысы, употреблявшие глюкозно-фруктозный сироп, показали большую прибавку в весе, повышенный уровень триглицеридов в крови и более толстую жировую прослойку в брюшной области», — рассказывает Хебел. Сейчас ведутся исследования, призванные определить влияние глюкозно-фруктозного сиропа на организм человека и точно установить причины, по которым этот подсластитель вызывает такую прибавку в весе. А пока лучше избегать продуктов и напитков с глюкозно-фруктозным сиропом. Внимательно читайте состав не только газировки, но и любых напитков (кроме разве что стопроцентного фруктового сока) и других продуктов: соусов, готовых супов, йогуртов и даже хлеба и печенья.

Сочините свое будущее

Большинство из нас примерно представляют, как бы нам хотелось жить в будущем, но оказывается, если надежды на будущее конкретизировать, то можно стать счастливее уже сегодня. Это

показало исследование, одним из авторов которого выступила доктор Соня Любомирски, автор книги «Психология счастья: новый подход». Когда участников эксперимента попросили в подробностях описать свое идеальное будущее, они почувствовали себя заметно счастливее.

Чтобы сочинить себе счастье, просто возьмитесь за перо. Пофантазируйте о своей жизни в будущем: где вы живете, где работаете, как отдыхаете, кто вас окружает. Не бойтесь конкретики: попробуйте представить, каким будет обычный день такой жизни и какие чувства вы будете при этом испытывать. Вычеркивайте, стирайте и дописывайте свою фантазию, возвращаясь к ней в дальнейшем: пусть картина станет более четкой.

Представляя все эти будущие возможности, мы начинаем лучше ориентироваться в своих желаниях, ставить цели и исследовать их потенциал — а все это помогает чувствовать себя счастливее. Когда вы больше узнаете о себе, то по-новому определяете приоритеты, видите больше смысла в жизни и в конце концов чувствуете, что ваша жизнь и счастье зависят от вас.

280

Прививки от гриппа борются не только с вирусом

Недавнее исследование показало, что обычная вакцина от гриппа обладает и другим полезным действием: британские ученые выяснили, что ежегодная прививка не только снижает риск заразиться гриппом, но и уменьшает вероятность сердечного приступа. Исследовав сведения о почти 80 тысячах человек, ученые определили, что у тех, кто регулярно делает прививку от гриппа, вероятность сердечного приступа снижается на 19 процентов, а если делать укол в начале сезона простудных заболеваний — с сентября по середину ноября, — риск снижается еще больше. Пока не ясно, как именно прививки связаны с сердечными заболеваниями, но, судя по данным исследования, преимущества от укола вполне стоят того, чтобы потерпеть дискомфорт.

Как работать продуктивнее и эффективнее

Если вы любите делать несколько дел сразу — например, говорить по телефону, проверять почту и листать журнал, — возможно, вы считаете себя суперпродуктивным и многозадачным человеком. Но даже если вам кажется, что у вас «все под контролем», рассредоточение внимания на самом деле вам мешает, а не помогает. «Многозадачность не работает — даже если вы уверены в обратном», — говорит доктор Марк Берман, специалист по когнитивной нейробиологии из Мичиганского университета, который изучал способность сознания переключать концентрацию.

Хотя вам может казаться, что вы без труда справляетесь с несколькими делами сразу, большинству на самом деле не удается хорошо выполнять одновременно несколько задач: если вы не сосредоточены целиком ни на одном деле, вы ни одному не уделяете достаточного внимания и от этого страдают результаты всех дел сразу. Недавнее исследование определило, что в действительности только 5 процентов людей можно назвать «многозадачниками», успешно делающими несколько дел сразу. А остальные? А остальным лучше делать дела по очереди.

Научитесь сочувствовать

Конечно, вы поспешите на помощь лучшему другу, если у него случится беда, и у вас всегда найдется сочувствие для близких людей. А как насчет остальных? Распространяется ли ваша доброта на всех окружающих? Если ваше сострадание действует лишь выборочно, Шерон Зальцберг предлагает простой совет: обращайтесь внимательно на всех людей.

Зальцберг отмечает, что одни люди представляются нам не такими «важными» для нас, как другие. Если вы уже навесили

на кого-то такой ярлык и решили для себя, что не испытываете к ним приязни или просто равнодушны, тогда вы просто отказываете им в уважении, доброте и понимании.

В следующий раз, когда вы себя на этом поймаете, разверните ситуацию. Например, советует Зальцберг, «когда мне что-то говорят, а я замечаю, что не слушаю и думаю только о том, когда же собеседник закончит, я тут же целенаправленно стараюсь сосредоточиться на этом человеке. Когда я обращаю на него больше внимания, я вижу, в каком он состоянии, и понимаю, что он хочет до меня донести». Посвящая внимание каждому, кто находится рядом с вами, вы станете терпеливее и сострадательнее.

283

Снизьте нагрузку — и результат вас удивит

Если вы намерены избавиться от лишних килограммов, то лучше интенсивной нагрузки и быстрого темпа тренировки ничего быть не может. Но если у вас другие цели — например, вы хотите укрепить иммунитет, избавиться от боли или стресса, — вам больше подойдут медленные занятия, такие как йога и тайцзи. Алан Фогел, профессор психологии в Университете Юты и автор книги *The Psychophysiology of Self-Awareness: Rediscovering the Lost Art of Body Sense* («Психофизиология самосознания: забытое искусство чувствовать свое тело»), говорит, что эти виды физической активности уделяют особое внимание связи тела и сознания.

Эта связь формируется, когда вам требуется концентрироваться на движениях и положении тела в пространстве. Пробуя двигаться плавно, удерживать равновесие и замечать даже незначительные изменения позы, вы тем самым укрепляете нейронную сеть в мозгу, говорит Фогел. Эта спокойная сосредоточенность на медленных движениях повышает осознанность и благотворно воздействует на здоровье, в частности вы реже простужаетесь и меньше испытываете стресс. По словам Фогела, «полезно обращать внимание на то, как вы двигаетесь. Замедляя темп, вы воссоединяетесь со своим “я”».

Победите стресс с помощью нового хобби

Если вам кажется, что в вашей жизни нет времени для хобби, это значит, что пора найти для него время. Такие занятия, как игра на гитаре, рукоделие и работа в саду, помогают с пользой для тела и души отвлечься от повседневных забот. А что еще более важно, хобби помогают расслабиться, говорит доктор Габриэла Кора.

«Хобби не должно быть сопряжено с трудностями и проблемами — это просто приятное и интересное дело», — объясняет Кора. Поэтому спорт и другие занятия, где вы стремитесь соревноваться, пусть даже с собой, для этой цели не очень годятся. Чтобы вы могли расслабиться, занимаясь хобби, удовольствие должен доставлять сам процесс, независимо от результата. «Найдите занятие, которое полностью поглощает ваше внимание, и вы перестанете замечать все остальное», — советует Кора, которая считает, что однообразные занятия наподобие вязания успокаивают лучше всех прочих дел. Погружаясь в свое хобби, вы даже не заметите, как постепенно уходят стресс и тревоги.

Польза для мозга — в одном бокале

Бокал вина за ужином (два бокала для мужчин) способствует здоровью сердца и полезен для мозга. В Норвегии провели масштабное исследование, в котором отслеживали потребление алкоголя и здоровье более 5000 человек в течение семи лет. Ученые выяснили, что у тех, кто умеренно употреблял алкоголь, когнитивные функции ухудшались реже. Бокал вина в день полезен, чего нельзя сказать об обильном его употреблении.

До спокойствия один выдох

Занятия спортом не только улучшают физическую форму, но и полезны для мозга. Напрягая тело, вы заодно развиваете умственную силу и выносливость, говорит Брайан Кест, автор программы пауэр-йоги.

Например, когда вы на занятии йогой делаете сложные асаны, вы приучаетесь лучше реагировать на стресс. На занятиях Кест напоминает ученикам следить за сознанием и дыханием: «Если дыхание делается неровным и прерывистым, это может означать, что вам страшно; когда вы рассержены, дыхание учащается. Когда вы спокойны, таким же становится и ваше дыхание». Сосредоточиваться на дыхании и контролировать его полезно и для того, чтобы сохранять хладнокровие в трудных повседневных ситуациях, будь то серьезный разговор с начальником или пробка на дороге.

287

Чтобы справиться с депрессией, лечите аллергию

Замучила аллергия? По словам ученых из медицинской школы Мэрилендского университета, заложенный нос и чихание — это еще не самое неприятное при аллергии на пыльцу растений. Они выяснили, что без лечения такая аллергия может повысить вероятность депрессии, особенно в период высокого уровня пыльцы в воздухе. Более того, опрос, в котором приняли участие люди, страдающие депрессией или биполярным расстройством, показал, что более половины из них страдают также аллергией на пыльцу и что в период цветения растений их депрессия усугубляется. Ученые продолжают искать доказательства того, что лечения аллергии будет достаточно для улучшения настроения, — такова их рабочая гипотеза. Если аллергия разыгралась, доставайте

не только носовой платок, но и кларитин или другое противоаллергическое средство.

288

Не саботируйте свои успехи

Если вы занимаетесь спортом, поздравляем! Продолжайте в том же духе! Но помните, что тренировки — это не повод отказываться от других видов физической активности. Скажем, если вы по утрам бегаєте, возможно, у вас появляется соблазн поехать по делам на машине, а не идти пешком, как раньше: вы же с утра позанимались спортом! Но отказ от физической активности в быту означает, что вы быстро возместите калории, сожженные на тренировке. Если вы будете меньше двигаться, то рискуете не только не потерять вес, но и поправиться.

Эйрини Манту, специалист по физической культуре и диетологии из Университета Глазго в Шотландии, провела со своими коллегами эксперимент, в котором 34 женщины с лишним весом придерживались одной и той же программы спортивных тренировок, рассчитанной на 150 минут занятий в неделю. Все они регулярно занимались спортом, но некоторые участницы потеряли до 3,5 кг жира, в то время как другие набрали до 2,5 кг. Манту проанализировала результаты: больше всех похудели те участницы, которые за пределами спортзала сохранили или повысили уровень физической активности, а те, кто набрал вес, вне тренировок стали двигаться меньше.

Чтобы повысить повседневную физическую активность, просто старайтесь больше ходить пешком, стоять на ногах и подниматься и спускаться по лестнице. Сделайте в ежедневнике напоминание, чтобы регулярно вставать и ходить по офису в течение рабочего дня. Ходите в магазин за продуктами пешком, а не ездите на машине. Или посвящайте работе по дому — уборке, разбору ненужных вещей и так далее — дополнительный час в неделю. Занимаетесь вы спортом или нет, чтобы освежить голову и сжечь чуть больше калорий, полезно даже просто чаще вставать с кресла.

Сила прикосновения

Исследования показывают: сила прикосновения настолько велика, что способна стимулировать мозг на снижение уровня гормонов стресса и выработку гормона привязанности, а также ослабить чувство подавленности. Для этого прикосновения необязательно должны быть долгими, говорит доктор Мэтью Гертенштейн, руководитель лаборатории осязания и эмоций Университета Депоу. Даже кратковременный тактильный контакт — похлопывание по спине, поддержка под локоть — способен вызвать реакцию на глубинном уровне.

Однако в западной культуре прикоснуться друг к другу принято все меньше. Гертенштейн отмечает, что многие люди, у которых нет романтического партнера, за день вообще не получают ни одного прикосновения, лишаясь тем самым важнейшего источника положительных эмоций. У нашей сдержанности много причин и оснований, но есть много ситуаций, где физический контакт приемлем: обнимите друга на прощание, погладьте ребенка по голове, дайте «пять» товарищу по пробежке.

Полюбите свое несовершенство

Может быть, вы хотите во всем быть лучшим. Но если вы стремитесь быть идеальным во всем, вы тем самым лишаете себя возможности жить настоящей жизнью — такой, где вас характеризуют и достоинства, и то, что вы воспринимаете как недостатки. «Чтобы обрести свое “истинное я”, нужно признать тот факт, что вы несовершенны. Это и значит быть человеком», — говорит доктор Паркер Палмер. Чтобы быть личностью, самостоятельной и независимой в мыслях и поведении, вы должны признать, что в несовершенстве нет ничего страшного — это естественное состояние человека. Это не значит, что бороться

с вредными привычками или ставить амбициозные цели плохо, но, когда вы отдаете себе отчет в вашей своеобразии и недостатках, вы меньше на себя давите и больше верны себе.

291

Свежий взгляд — с творческим подходом

У творческих хобби — неважно, ходите вы на уроки танцев или выделяете один вечер в неделю, чтобы рисовать или сочинять стихи, — есть интересное неожиданное преимущество. В творческом процессе ваше сознание замедляется, а чувства раскрываются. Рикки Эшер, руководитель художественного образования в колледже Куинса, отмечает, что во время занятий творчеством вы учитесь более вдумчиво воспринимать окружающую обстановку, других людей и даже себя.

Это состояние, во многом похожее на медитацию, Эшер объясняет с помощью метафоры, предложенной одним из ее преподавателей: представим, что сознание — это стакан грязной воды. Если ее постоянно размешивать, вода будет мутной, но, если стакан поставить на стол и не трогать, грязь постепенно осядет на дно, и вода станет прозрачной. «Подобно грязи, наши мысли успокаиваются, когда мы ненадолго оставляем их в покое», — говорит Эшер. Возьмите альбом для рисования или включите музыку, под которую любите танцевать, и позвольте себе с головой уйти в процесс. Когда вы снова вернетесь к наболевшим мыслям, то увидите их свежим взглядом.

292

О пользе сплетен

Вас наверняка учили, что нехорошо обсуждать людей за глаза. Но при правильном подходе говорить о других на самом деле полезно. Дело в том, что есть разница между тем, чтобы хвалить

человека в его отсутствие, и обсуждать его недостатки у него за спиной. От второго никому лучше не станет, а вот если вы хорошо говорите о человеке, это вам же повышает настроение, утверждают ученые из Стаффордширского университета. В одном эксперименте участников просили положительно или отрицательно отозваться о вымышленном человеке. После этого — хотя сплетничали они о несуществующем человеке — те, кто говорил о нем хорошо, отмечали повышение самооценки. В целом сплетники чувствуют больше социальной поддержки, чем молчуны, но, когда вы начинаете обсуждать кого-то за спиной, старайтесь не говорить того, что вы бы не сказали этому человеку в глаза.

293

Вдохните свежее понимание

Если вы занимались йогой, то знаете, какая важная роль в ней отводится дыханию. Это характерно для многих восточных практик, включая медитацию и тайцзи. Глубокое дыхание не только снижает пульс и расслабляет тело, но и оказывает значительное воздействие на сознание, говорит Лора Пламб, преподаватель аюрведической медицины в Сан-Диего. Когда вы наблюдаете за своим дыханием, то обращаете внимание внутрь себя и по-новому смотрите на мир, говорит Пламб. Воздух питает в вас жизнь, хотя не задерживается в теле надолго, а приходит и уходит. Когда вы запутались, теряетесь в сомнениях и утратили контакт со своим «истинным я», особенно полезно уделить несколько минут в день тому, чтобы понаблюдать за этим удивительным явлением.

294

Приятный аромат в доме — без химии

Наверняка у вас есть любимый ароматизатор воздуха — на те случаи, когда вы не успеваете как следует прибраться и удалить

въевшиеся неприятные запахи. Но дышать всеми этими аэрозолями, порошками и распылителями вредно: они могут вызвать ряд последствий для здоровья, от аллергий до рака. Если хотите добиться, чтобы в доме царил приятный аромат без токсичных веществ, обратитесь к опыту прошлых поколений, советует Кэссиди Рэндалл, координатор программ и работы с общественностью в организации Women's Voices for the Earth, которая занимается экологическим надзором.

Например, от неприятного запаха в мусорном ведре избавит сода или кофейная гуща. Помогает от кухонных запахов и лимон. Чтобы устранить неприятный запах с ковра, посыпьте его содой, а через несколько часов пропылесосьте. А чтобы приятно пахло во всем доме, расставьте в комнатах свежие цветы или подогрейте в духовке пряности, советует Рэндалл. Наконец, вместо кондиционера для белья добавьте при полоскании полстакана белого спиртового уксуса и развесьте выстиранные вещи на свежем воздухе — это самый экологичный способ сушки белья, а заодно одежда будет пахнуть свежестью.

Близкие друзья влияют на здоровье и счастье

Наука доказала, что социальные сети влияют на все в нашей жизни — от состояния здоровья до голосования на выборах. Но как на нас воздействует расширение круга «друзей» на Facebook и других подобных сайтах, где мы поддерживаем связи с огромным количеством людей? Оказывается, не так уж сильно. «Друзья из Facebook не настолько влияют на нас, как друзья, с которыми мы общаемся лично», — говорит доктор Джеймс Фаулер.

Изучая дружеские сети на Facebook и других подобных сайтах, Фаулер обнаружил, что взаимное влияние, которое часто наблюдается в сетях личного общения, происходит у человека не со всеми друзьями по соцсети. Зато если масштабировать размер сети до круга тех, кто отмечает друг друга на фотографиях, то снова воспроизводится модель социального влияния из реальной жизни.

Так что, даже если у ваших сетевых друзей есть привычки, которые вы бы не хотели перенять, или вы серьезно расходитесь во мнениях, вероятно, на вас это никак не скажется. На наше здоровье и счастье влияют только близкие друзья, с которыми мы поддерживаем личное общение.

296

Нет ничего лучше домашней еды

Даже при напряженном ритме жизни можно найти время на готовку. «И необязательно тратить на это несколько часов», — говорит диетолог Бонни Тауб-Дикс. Всего за несколько минут можно приготовить полезный и питательный обед, который будет ничуть не менее вкусным, чем ресторанное блюдо, и сэкономит деньги.

Конечно, свежие овощи и фрукты предпочтительнее, но для экономии времени подойдут и замороженные, говорит Тауб-Дикс. Можно пользоваться и консервированными, если в них не слишком много добавок, таких как лишние соль и сахар; вы получите хорошую порцию питательных веществ и витаминов, а резать и тушить ничего не придется. А если основное блюдо, например курицу гриль, вы купите готовым, у вас останется время, чтобы приготовить свежий гарнир, например обжарить спаржу или сделать салат.

Если планировать заранее, нетрудно будет приготовить обед за считанные минуты. «Когда у вас найдется время, купите побольше овощей и начистите и порежьте их все сразу», — советует Тауб-Дикс. Так у вас будет запас на несколько дней вперед; если не успеете использовать овощи, их всегда можно заморозить — потом останется только разморозить, и они будут готовы к употреблению. Еще один полезный совет: готовьте с расчетом на несколько дней, чтобы потом только разогревать блюда.

297

Крепче сон — крепче здоровье

Мы недооцениваем важность сна, пока высыпаемся. Но когда тяжело заснуть, когда мучает бессонница или вы просыпаетесь ни свет ни заря, то начинаете понимать, насколько значим сон для того, чтобы восстановить телесные и душевные силы, придать энергии и поддерживать иммунную систему. Если вы с трудом засыпаете, возможно, причина в том, как вы проводите вечер, говорит доктор Марк Липонис. Чтобы лучше спалось, попробуйте следовать нескольким простым советам.

В спальне должно быть прохладно, темно и тихо, говорит Липонис. Многие просыпаются среди ночи или спят беспокойно из-за того, что в комнате слишком жарко. Свет и шум тоже вредят качеству сна. Обратите внимание на естественные биоритмы вашего организма: если вас клонит в сон в половину одиннадцатого, не надо засиживаться до полуночи — так вы гарантированно не выспитесь. А если муж или жена храпит или часто ворочается во сне, попробуйте спать в разных комнатах — так вы оба лучше отдохнете за ночь.

298

Свекла — от повышенного давления

Если вы не любите свеклу, попробуйте овощные напитки со свекольным соком: он придает сладкий вкус и помогает нормализовать артериальное давление. Ученые из Исследовательского института Уильяма Харви в Лондоне выяснили, что стакан свекольного сока так же эффективно снижает давление, как таблетка. По данным Национальных институтов здравоохранения США, у каждого четвертого американца гипертония — а значит, повышенный риск сердечных заболеваний и инсульта. Если вы страдаете гипертонией, попробуйте, прежде чем пить лекарства, обратиться за помощью к свекле.

Доброе дело — сильное тело

Если хотите развить выносливость, попробуйте воспользоваться связью между телом и сознанием. Ученые из Гарвардского университета недавно выявили, что у тех, кто занимается спортом, после доброго поступка — даже совершенного только в воображении — физическая выносливость увеличивается.

Участникам эксперимента давали по доллару и предоставляли выбор: оставить деньги себе или отдать на благотворительность. После этого им нужно было удерживать гантелю в вытянутой руке. Те, кто пожертвовал деньги, удерживали снаряд дольше: это показывает, что щедрость помогает укрепить силу воли и повысить способность переносить дискомфорт. В психологии это явление называется нравственным переносом: совершая добрые поступки и помогая другим, вы выше оцениваете свои способности, а от этого повышаются уверенность, сила воли и выносливость.

Старше, мудрее и счастливее

Говорят, «старость не радость». Однако ученые отмечают, что это вовсе не так: с возрастом мы становимся не только мудрее, но и счастливее. Исследование, основанное на трудах доктора Ульриха Орта, научного сотрудника отделения психологии Базельского университета, показало, что самооценка обычно повышается в среднем до шестидесятилетнего возраста, но можно сохранить бодрость духа и дольше.

Радости в зрелом возрасте очень способствует независимость: участники исследования, которым здоровье и средства позволяли жить по своему вкусу, отличались среди сверстников самой высокой самооценкой. Другое исследование говорит о том, что для повышения самооценки достаточно заручиться социальной поддержкой. Если вы с возрастом найдете себе общественную

активность по душе — например, обучать детей или помогать в церкви — или просто будете регулярно встречаться с друзьями, ваша старость будет приятной и радостной.

301

Тренируйте мозг, чтобы сохранять спокойствие

Иногда нам не удается расслабиться даже в той обстановке, которая, казалось бы, для этого идеальна: например, приходим на массаж, а весь сеанс в голове крутятся мысли. Но войти в состояние «дзена» не так уж сложно, говорит Линда Лантьери. Наверняка вы без труда вспомните несколько занятий, которые вводят вас в «расслабленную сосредоточенность», как называет это Лантьери, — состояние, в котором вы ясно осознаете все, что происходит вокруг, но при этом не испытываете напряжения. Такому состоянию могут способствовать прослушивание музыки, прогулка на природе или молитва — что бы это ни было, помните: чем чаще вы будете повторять это действие, тем лучше это скажется на вашей жизни.

«Такие занятия хороши и сами по себе, а поскольку повторение закрепляет реакцию мозга, получается, что со временем вы сможете задействовать это расслабленное состояние даже тогда, когда обстановка вокруг более напряженная, — объясняет Лантьери. — Когда вы каждый день находите время, чтобы по-настоящему расслабиться, вы не просто меняете привычки — вы меняете саму структуру мозга».

Постарайтесь приходиться в это спокойное состояние каждый день — найдите для себя подходящий путь. Возможно, это будет медитация, а возможно, вам для спокойствия понадобится более активное занятие, например скрапбукинг. Со временем вы привыкнете расслабляться, говорит Лантьери. И не только спокойнее будете реагировать на повседневные неурядицы, но и сможете справиться с более серьезными трудностями.

Нет стресса — нет ПМС

Вы устали, раздражены и мечтаете о тортике. Если вы женщина (или рядом с вами дама, которая так себя ведет), то, скорее всего, так происходит в «эти дни». Хотя по оценкам врачей от ПМС — испытывая перепады настроения и странные пищевые пристрастия — страдают от 40 до 60 процентов женщин репродуктивного возраста, на самом деле о причинах этого явления известно очень мало, как и о том, как с ним бороться. Однако недавнее исследование Национального института детского здоровья и человеческого развития имени Юнис Кеннеди Шрайвер выявило фактор, который определенно усугубляет проявления ПМС, — стресс.

Ученые опросили 259 женщин об уровне стресса, который они испытывают в разные периоды цикла. У тех, кто жаловался на сильный стресс, и ПМС проявлялся чаще и острее. Исследователи полагают, что программы снижения стресса могут помочь ослабить проявления ПМС, так что, чтобы легче перенести этот период, попробуйте заняться спортом или посвятить время хобби.

О пользе черного риса

Несколько лет назад многие начали отказываться от белого риса в пользу коричневого, в котором, по данным диетологов, содержится больше антиоксидантов — они борются со свободными радикалами, в том числе вызывающими рак. А теперь, возможно, в моду войдет новый цвет риса — черный. Новое исследование ученых из диетологического отделения Университета штата Луизиана показывает, что в черном рисе содержание антиоксидантов еще выше, чем в коричневом и даже в чернике, которую провозгласили суперфудом. У черного риса более интенсивный вкус, чем у коричневого и белого, но его можно

смешивать с коричневым, чтобы получить блюдо с более мягким вкусом. Черный рис теперь продается не только в магазинах здорового питания, но и в обычных супермаркетах.

304

Сила вместо жира

Вот еще один повод взяться за гантели: ученые говорят, что для того, чтобы предотвратить диабет второго типа, одной диеты недостаточно. Исследование, в котором приняли участие более 14 тысяч человек, выявило, что у людей с тонусом мышц ниже среднего — как у худощавых, так и у тех, у кого имеется лишний вес, — наблюдается инсулиновая резистентность, предвестник диабета второго типа. А по данным исследований клиники Мэйо, в которых участвовало более 6 тысяч взрослых, не страдающих ожирением, у худых людей с большим процентом жира в организме также повышается риск сердечных заболеваний. Чтобы быстро поднять тонус мышц, старайтесь два-три раза в неделю заниматься интенсивными силовыми тренировками на все группы мышц. Выбор большой: толкание штанги, силовой тренинг, упражнения с гириями, круговые тренировки, даже пилатес и йога помогают снизить риск болезни и обрести подтянутое тело.

305

Приятные ароматы для приятных сновидений

Если вам стали сниться кошмары, уберите корзину с грязным бельем подальше от кровати: немецкие ученые выяснили, что приятные и неприятные запахи влияют на настроение не только когда мы бодрствуем, но и во сне. Другими словами, эмоциональная окраска снов зависит от воздуха, которым мы дышим. В эксперименте спящим впускали в помещение запах: одним — роз, а другим — тухлых яиц, и участники отмечали, что сновидения

были соответственно приятными или неприятными. Даже если ваш беспокойный сон нельзя списать на неприятные запахи, поставьте в спальне ароматный букет. Возможно, запах принесет вам сладкие сны, а еще научные исследования показывают, что вид цветов перед сном и при пробуждении помогает повысить настроение.

306

Не заикливайтесь на ошибках

У всех такое случалось: вы споткнулись, оговорились или еще как-то оконфузились. Легче всего от этого оправиться, если вы не будете себя строго судить. Наверняка собеседник или свидетель вашей неловкости не обратил на нее особого внимания. Пока вы продолжаете себя корить, скорее всего, остальные уже забыли о вашем промахе — если вообще его заметили.

«Если вы оступились, не переживайте — наверняка точно такую же оплошность допускали и те, кто стал ее свидетелем, — говорит доктор Томас Гилович, руководитель отделения психологии Корнеллского университета. — Поэтому они обычно воспринимают чужую ошибку с большим сочувствием, чем вам кажется».

Все еще сомневаетесь? Тогда попробуйте вспомнить, когда в последний раз при вас кто-то совершил досадный промах. Вряд ли это будет просто, а даже если вы вспомните, как при вас друг опрокинул бокал вина или незнакомый человек поскользнулся на улице, скорее всего, вы отнеслись к нему с сочувствием, а не с осуждением.

А еще имейте в виду: другие могут вовсе не обратить внимания на то, что вам представляется ужасным и постыдным. «Если вам кажется, что у вас сегодня настолько кошмарная прическа, что лучше вовсе не выходить из дома, вполне вероятно, что окружающие даже не заметили разницы», — говорит Гилович.

Непреднамеренные ошибки случаются у всех. «Относитесь к этому скептически, — советует Гилович. — Если эта ошибка может вас чему-то научить, запомните ее на будущее. А если нет — забудьте».

Хотите похудеть? Следите за сном

Если вы хотите похудеть, следите за тем, чтобы высыпаться. Французские ученые выяснили, что те, кто мало спит, едят больше, чем те, кто хорошо высыпается. Связь недосыпа с лишним весом известна давно, а в этом исследовании ученые установили, что люди, спавшие по четыре часа в сутки, на следующий день потребляли почти на 600 калорий больше, чем в те дни, когда высыпались. Кроме того, в течение дня они испытывали более сильный голод. Невыспавшиеся отчасти восполняли запас энергии за счет еды — но дополнительной активности хватало только на то, чтобы сжечь около 50 калорий из этих лишних шестисот. Чтобы настроить себя на здоровое снижение веса, старайтесь спать около семи часов каждый день.

Отвлечитесь от смартфона

Привычка постоянно смотреть на экран смартфона — причина многих споров за столом и бессонных ночей. Но частый набор сообщений и скроллинг вызывают и физические последствия — чаще всего это боль в больших пальцах, кистях рук и шее. «Использование смартфона — это не альтернатива работе за компьютером, а дополнение к ней», — говорит Карен Джейкобс, профессор реабилитационной терапии в Бостонском университете. Если у вас возникают такие боли, возможно, пора задуматься о том, как вы пользуетесь смартфоном или карманным компьютером.

«Чтобы меньше работать с телефона, возьмите за правило только проверять на нем почту, а не писать письма, — предлагает Джейкобс. — Старайтесь вести всю электронную переписку на компьютере — он лучше к этому приспособлен». Если вы часто делаете заметки на смартфоне, дайте пальцам отдохнуть: пользуйтесь диктофоном или функцией голосового набора, они есть

на большинстве устройств. А если все-таки набираете текст на телефоне вручную, делайте это не только большими, но и указательными пальцами, говорит Джейкобс, и прерывайтесь почаще. Наконец, держите устройство перед собой так, чтобы хорошо видеть экран, не наклоняя голову.

309

Освободитесь от страха неудачи

Вы отказались ехать на горнолыжный курорт, потому что боялись упасть при друзьях. Вы так боялись сжечь пирог, что... сожгли пирог. Если вам знакомы такие сюжеты, возможно, вы испытываете боязнь неудачи. «Боязнь неудачи связана с разновидностью перфекционизма, которую ученые называют социально обусловленным перфекционизмом», — объясняет доктор Дэвид Конрой, доцент кафедры кинезиологии, развития личности и исследования семьи в Университете штата Пенсильвания. Боязнь неудачи не дает вам попробовать новое или настолько подрывает вашу уверенность, что вы и в самом деле допускаете ошибки.

По словам Конроя, боязнь неудачи формируется в раннем детстве, когда у ребенка закладывается самосознание: он усваивает правила поведения и находит критерии, чтобы оценить, насколько хорошо им следует. Конрой выявил, что молодые спортсмены, которых тренеры постоянно критиковали и ругали, сами начинали критически к себе относиться.

Чтобы справиться с боязнью неудачи, не преувеличивайте свои ошибки и оплошности — и формируйте реалистичные ожидания. Пару раз упасть на склоне для начинающих — это нормально для человека, который впервые в жизни встал на горные лыжи. А чуть пересушенный пирог — это лучше, чем вовсе никакого пирога! Если вы все еще чувствуете себя неуверенно, представьте себя на месте кого-то другого: вряд ли вы будете строго судить человека за то, что он пытается освоить что-то новое или время от времени допускает ошибки. Не будьте к себе слишком строги.

Маленькая хитрость, чтобы высыпаться

Вы чувствуете усталость с самого утра, хотя ложитесь не поздно и спите рекомендуемые семь часов или больше. В чем же дело? Часто мы сбиваем себе сон, когда встаем ночью в туалет, говорит доктор Марк Липонис. По словам Липониса, проблема не в том, что мы встаем с постели, а в том, что включаем свет. Яркий свет влияет на эпифиз мозга — внутренние часы организма. При свете организм перестает вырабатывать гормон сна мелатонин, и нам тяжело снова уснуть. Избежать такой проблемы поможет ночник с неярким светом или такие же дежурные лампочки по пути из спальни в туалет. А еще старайтесь не пить много жидкости после восьми вечера, чтобы ночью вовсе не приходилось вставать.

Еда острее — худеешь быстрее

Если вы любите приправлять еду соусом табаско, вам повезло — от острой приправы не только слезы на глазах, но и много пользы для организма. Несколько исследований показывают, что капсаицин, который отвечает за остроту перца чили, заметно помогает ускорить потерю лишнего веса. Когда вы съедаете острый перчик (особенно белую мембрану, на которой держатся семена, — в ней содержится больше всего капсаицина), обмен веществ ускоряется, сжигается больше калорий и окисление жиров происходит интенсивнее. А еще одно исследование показало, что капсаицин также снижает аппетит — любители перца едят меньше. Если вы обожглись перцем, выпейте холодного молока — доказано, что оно лучше унимает жгучий вкус, чем вода.

Быстрые советы для чистого лица

Мало у кого идеальная кожа от рождения, но при небольших усилиях блистать чистым лицом может каждый, говорит доктор Соня Бадреша-Бансал, дерматолог и преподаватель Калифорнийского университета в Сан-Диего. Она отмечает, что диета, богатая антиоксидантами (много фруктов и овощей), помогает регулировать уровень инсулина и предотвращать появление угревой сыпи. Напротив, жареная пища и продукты с высоким содержанием жиров или сахара вызывают колебания уровня инсулина, а это может сказаться на коже.

При появлении угревой сыпи отложите на время скрабы, отшелушивающие маски и другие средства, раздражающие кожу, — они могут повысить ее чувствительность и вызвать усиление сыпи. Вместо этого Бадреша-Бансал советует обрабатывать прыщики средствами с перекисью бензоила: такие кремы быстро подсушивают кожу, и сыпь проходит за два-три дня.

313

Орехи — для здорового сердца

Если у вас наследственная предрасположенность к сердечным заболеваниям, попробуйте изменить свое питание: ограничьте потребление насыщенных жиров, холестерина и натрия, чтобы снизить количество жира в крови и регулировать уровень холестерина. Возможно, при такой диете придется отказаться от некоторых любимых продуктов, но это не значит, что на вашу долю не останется ничего вкусного. Например, многие виды орехов помогают снизить уровень жира в крови, говорит доктор Джоан Сабате, преподаватель диетологии в школе здравоохранения Университета Лома-Линды.

Изучив результаты двадцати пяти исследований, посвященных употреблению орехов, Сабате выяснила, что, несмотря на сравнительно высокое содержание жиров, некоторые

разновидности орехов способствуют заметному улучшению липидного спектра крови и снижению уровня холестерина. Чтобы естественным образом снизить риск сердечных заболеваний, ешьте миндаль, грецкие орехи, арахис, орехи пекан и фисташки. Сабате рекомендует употреблять 40–70 граммов орехов в день. Полезнее всего есть орехи свежими или калеными.

314

Обретите ясность, сменив обстановку

Перед принятием ответственного решения часто советуют отдохнуть от ситуации и сменить обстановку. А лучше всего этот замечательный совет применять на практике в буквальном смысле. Сара Ливия Секели Брайтвуд, директор мексиканского оздоровительного центра Rancho La Puerta, говорит, что в поворотные моменты жизни смена обстановки дает необходимую свободу, чтобы обдумать решение: «Вдали от привычного и повседневного вы получаете возможность взглянуть на ситуацию по-новому и лучше понять, каково ваше место в ней, посмотреть на себя как бы со стороны».

Даже полдня или выходные в новой обстановке помогут вам обрести ясность, говорит Брайтвуд, но, если вам предстоит серьезные перемены в жизни, лучше куда-нибудь уехать на неделю. Она определила, что на то, чтобы отбросить тревоги и восстановить внутреннее спокойствие, требуется около трех дней. Если отправиться в отпуск нет возможности, устройте себе отдых недалеко от дома: соберите лучших друзей на выходные и обязательно попробуйте вместе что-то новое, например уроки рисования или сплав на байдарках. Поддержка близких, новая задача и вдохновение помогут вам вступить в контакт со своим подсознательным отношением к ситуации и восстановить внутренние силы.

315

Разделение труда для домашнего уюта

Если вы никак не отучите мужа или жену разбрасывать по дому вещи, объедините силы и наводите порядок вместе. Канадские ученые выяснили, что пары, которые совместными усилиями поддерживают дом в чистоте, более счастливы в отношениях. В исследовании участвовали тысячи пар, и оказалось, что у тех пар, где домашними делами занимается только один из партнеров, выше уровень стресса и меньше удовлетворенность жизнью. Ученые исследовали различные варианты — где работают оба партнера или только один и где уборкой занимаются оба или только один. Выяснилось, что больше всего удовлетворены отношениями и реже испытывают стресс те семьи, где домашние заботы распределены между обоими партнерами. Если ваша семейная жизнь далека от идеала, разделите обязанности по уборке, готовке и уходу за детьми.

316

Знакомые продукты помогают сбросить вес

Возможно, вас тянет пробовать все низкокалорийные новинки, которые вы видите на полках магазина, но, если вы хотите сбросить лишний вес, лучше не включать в рацион много незнакомых продуктов. Доктор Джефф Брунстром, исследователь пищевого поведения из Бристольского университета, провел исследование, которое показало, что люди часто недооценивают сытность незнакомого продукта и из-за этого переедают. Если вам хочется внести разнообразие в рацион, пробуйте новые продукты постепенно и в небольших количествах, чтобы понять, сколько вам нужно, чтобы насытиться. А главное, не отказывайтесь совсем от знакомой еды, иначе есть вероятность, что вы станете потреблять еще больше калорий, чем раньше.

317

Почему стоит пить кофе без кофеина

Не слушайте критиков, которые трубят о вреде кофе. Этот напиток — естественный источник полифенолов, соединений, которые укрепляют здоровье, рассказывает доктор Питер Роджерс, руководитель отделения экспериментальной психологии Бристольского университета. Оказывается, дурной славой кофе обязан содержанию кофеина.

Кофеин вызывает прилив энергии, но это не проходит бесследно для организма. Как показало недавнее исследование, чувство бодрости после чашки кофе на самом деле может быть вызвано тем, что кофеин снижает уровень тревожности. Но он же повышает артериальное давление. И хотя полифенолы компенсируют негативные последствия повышенного давления, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременного слабоумия, все же повышения давления стоит избегать.

Наконец, кофеин вызывает привыкание — вы сами это знаете, если без привычной чашки утреннего кофе у вас раскалывается голова. Но если вы не хотите отказываться от утреннего ритуала и при этом получить пользу от кофе, попробуйте перейти на напиток без кофеина, а нехватку энергии восполнять естественным путем — высыпаться и заниматься спортом.

318

Розовое масло избавляет от грусти

Ароматы обладают уникальным свойством переносить наше сознание во времени и пространстве. Например, запах солнцезащитного крема мгновенно воскрешает в памяти отдых на пляже. Неудивительно, что эфирное масло розы рекомендуют при эмоциональном стрессе. Сладкий аромат этого масла, который вызывает романтические воспоминания, успокаивает сознание, говорит целительница Хоуп Гиллерман.

Эфирное масло розы — одно из самых дорогих, ведь на производство одного маленького флакона уходит несколько ведер лепестков. Но когда вы переживаете горе от потери или расставания, розовое масло лучше всего умиротворяет душу. «Это как объятие во флаконе», — говорит Гиллерман.

Для каждодневного употребления добавьте пол чайной ложки розового масла в маленький флакон масла для тела без запаха. Смажьте этим средством грудь и плечи — масло быстро впитается в кожу, а аромат вы будете чувствовать постоянно. Или приготовьте ароматный спрей: смешайте в распылителе одну часть розового масла и три части масла жожоба. (Масла в воде не растворяются, так что эфирное масло нужно растворять в другом масле или лосьоне на масляной основе.) Когда вам станет грустно, распылите спрей и вдохните аромат. Если вы не можете себе позволить розовое масло, попробуйте эфирное масло герани или апельсина — они стоят дешевле, но также обладают антидепрессивным действием.

319

Смейтесь больше, чтобы жить дольше

Если хотите надолго сохранить здоровье, переходите на здоровое питание или начните заниматься спортом — это верные средства продлить активную жизнь. Долголетие — это не шутка, однако шутки ему способствуют, говорят ученые: доказано, что смех значительно укрепляет здоровье. Недавно норвежские ученые выяснили, что чувство юмора защищает организм от недугов, связанных со стрессом, в частности от сердечных заболеваний и гипертонии. Исследование показало, что чувство юмора на 31 процент повышало вероятность выжить при тяжелых заболеваниях. Чтобы жить долго и счастливо, улыбайтесь — чем больше вы находите поводов для улыбки в повседневной жизни, тем больше пользы приносите здоровью.

320

Маленькие порции — для здоровья и стройности

Переедание приводит не только к боли в желудке: оно повышает риск серьезных проблем со здоровьем. Помимо того что вы наберете лишние килограммы — а лишний вес и ожирение связаны с целым рядом заболеваний, — переедание само по себе способно заставить вашу иммунную систему обратиться против вас, независимо от веса и телосложения.

«Обильная еда — это стресс для организма, который вызывает острую реакцию иммунной системы, — объясняет доктор Марк Липонис. — Эта реакция выражается в воспалительном процессе, а воспалительные процессы присущи всем заболеваниям, характерным для людей среднего возраста и старше, таким как сердечные заболевания и диабет».

Чтобы снять воспаление, ешьте не большими порциями дважды в день, а часто и понемногу. Липонис советует «пастьсь»: питайтесь скромными порциями каждые два часа. Если вам удобнее полноценно завтракать, обедать и ужинать, перекусывайте между основными приемами пищи полезными продуктами — это поможет меньше съесть за столом и в конечном счете сохранить стройность и здоровье.

321

Две тренировки в одной

Если у вас нет времени отдельно заниматься силовыми и кардиотренировками, совместите их. Доктор Мишель Олсон, профессор спортивной физиологии Обернского университета в Монтгомери, отмечает, что сочетание силовых тренировок с аэробной нагрузкой помогает максимально эффективно использовать время без ущерба для желаемых результатов, будь то накачивание мышц или сжигание калорий.

Если у вас есть любимые упражнения силового тренинга, начните с них, советует Олсон. Так вы накачаете мышцы и

разогреете их для интенсивной кардиотренировки. Или попробуйте во время силового тренинга разогнать пульс: поднимайте веса быстрее обычного, добавляйте между подходами кардиоупражнения (например, прыжки «ноги в стороны — ноги вместе») или выполняйте комплекс кардиоупражнений с отягощениями, к примеру гири. Сочетайте тренировки по своему вкусу, но старайтесь, чтобы общая продолжительность занятий спортом доходила до 150 минут в неделю.

322

Цельные продукты на страже здоровья

Что бы такого выпить, чтобы уберечься от простуды? Может быть, большой стакан апельсинового сока, ведь в нем много витамина С? А лучше просто съесть апельсин, говорит доктор Грегори Фройнд, глава отделения патологий медицинского института Иллинойского университета в Урбане-Шампейне. Белая часть кожуры апельсина и вообще кожура фруктов — то есть то, что в сок обычно не идет, — богаты пектином, растворимой клетчаткой. Фройнд в своем исследовании связал употребление растворимой клетчатки с укреплением иммунитета: чем больше вы ее едите, тем меньше будете подвержены заболеваниям.

Казалось бы, употреблять больше клетчатки несложно. Но клетчатка бывает как растворимой, так и нерастворимой, и влияет на иммунитет только растворимая. «Растворимая клетчатка встречается в сочных продуктах, — отмечает Фройнд, — таких как фрукты, овощи и бобовые. Нерастворимая клетчатка, как, например, в злаковых хлопьях, способствует пищеварению и полезна в других отношениях, но иммунитет никак не затрагивает».

Цитрусовые, яблоки и клубника особенно богаты растворимой клетчаткой, как и брокколи, горох, картофель и морковь. Кроме того, эти овощи и фрукты содержат другие полезные вещества, укрепляющие иммунитет, в частности витамины А, С и Е. Во многих готовых продуктах, содержащих клетчатку, не указывается,

растворимая она или нерастворимая; в таких случаях обращайтесь к справочникам по диетологии.

323

Вздыхайте по сильным легким

Если у вас во время занятий спортом начинает колоть в боку, возможно, это значит, что дыхательная мускулатура не в такой хорошей форме, как остальные мышцы. Со временем при физической активности дыхательная мускулатура придет в норму, но можно улучшить ее состояние и вне спортзала, говорит доктор Томас Ванеке, кардиолог из больницы Уильяма Бомонта в Роял-Оуке, штат Мичиган.

«Обычно мы вздыхаем от скуки или усталости, но вздохи еще и благотворно воздействуют на респираторную систему», — объясняет Ванеке. Под вздохом понимается дыхательный цикл — вдох и выдох — втрое длиннее обычного. При нормальном дыхании вы, скорее всего, вздыхаете десять-двенадцать раз в час, но, если это число просто увеличить, это поможет вам укрепить дыхательную систему. А если вы предпочитаете все делать по инструкции, обратите внимание на медитации, в которых требуется глубоко и медленно дышать. Или просто сосредоточьтесь на том, чтобы делать долгие и контролируемые вдохи и выдохи. Для начала сделайте вдох на четыре счета и выдох также на четыре счета, потом увеличивайте продолжительность до шести, восьми и так далее.

324

Смейтесь с друзьями, а не только плачьте

Когда вы обращаетесь за поддержкой к другу в трудную минуту, это сближает. Ведь для этого и нужны друзья. Но подробное обсуждение неприятностей в конце концов нагонит тоску на вас обоих. Доктор Аманда Роуз, доцент кафедры психологии

Миссурийского университета, изучала процесс соруминации⁵, когда двое или несколько человек вместе «пережевывают» и анализируют конкретную проблему. Ее исследование показало, что у людей, которые подолгу этим занимаются, более прочные межличностные связи, но при этом и более высокий уровень стресса.

Как соблюсти разумное равновесие? «Для близких дружеских отношений важно делиться негативными переживаниями, когда они появляются, — говорит Роуз. — Если это делается в меру, друзья сближаются, но при этом не возникает негативных последствий — подавленности и тревожности, — как при соруминации».

По словам Роуз, позитивные эмоции в дружеских отношениях также приносят разговоры и рассказы о своих чувствах. Чтобы вдохновиться, а не пасть духом, беседуйте о своих мечтах, планах и других позитивных вещах. Вы почувствуете прочную связь с другом, как и при разговоре о неприятностях, но такая беседа куда лучше повлияет на ваше — и его — настроение.

Клюква для здоровья круглый год

Обычно мы вспоминаем о клюкве только осенью и зимой, когда появляются в продаже свежие ягоды, а клюквенный соус дополняет традиционные праздничные блюда. Но клюква хороша в любое время года — в ней содержится не меньше полезных веществ, чем в самых популярных суперфудах. В порции клюквы больше антиоксидантов фенолов, чем в таком же количестве черники, яблок, красного винограда и клубники, говорит доктор Дайан Маккей, сотрудница лаборатории антиоксидантов Тафтовского университета.

Все полезные свойства клюквы сохраняются в соке из нее и сушеных ягодах — прекрасная альтернатива для тех, кому не нравится кислый вкус свежей клюквы. «Некоторые продукты из клюквы, такие как сушеная клюква с сахаром и коктейль на основе клюквенного сока, благодаря своему составу признаны Американской ассоциацией кардиологов продуктами, полезными

для сердца», — отмечает Маккей. Клюква и продукты на ее основе помогают снизить артериальное давление и склерозирование. Кроме того, клюква предотвращает инфекции мочеиспускательного канала и язву желудка и способствует гигиене полости рта. В сушеной клюкве содержится более 10 процентов рекомендуемой ежедневной нормы потребления клетчатки, а в напитках на основе клюквенного сока — более 100 процентов нормы витамина С.

Выбирайте сушеные ягоды и напитки с минимальным добавлением сахара. Половину нормы ежедневного потребления фруктов можно набрать лишь одним стаканом клюквенного сока либо половиной стакана сушеных ягод.

326

Чтобы предотвратить хронические боли, не перенапрягайтесь

Хронические боли трудно вылечить, но часто можно предотвратить. Доктор Пол Дарем, директор центра биологических наук в Миссурийском университете, утверждает, что острая боль, например зубная или суставная, не превратится в хроническую, если вы просто-напросто дадите себе отдохнуть.

«Если вы не даете телу восстановиться, оно не может исцелиться», — предупреждает Дарем. Чтобы восстановиться, можно либо поспать, либо просто оставить больное место в покое. Например, если вы ушибли зуб, он воспаляется и болит, напоминая вам, что в ближайшие двадцать четыре часа не надо им пользоваться, говорит Дарем. Но если вы проигнорируете сигналы организма и сразу попытаетесь жевать ушибленным зубом, ему станет хуже, и боль возобновится. Сон тоже помогает: за ночь тело восстанавливается, воспаление не становится сильнее и не вызывает продолжительные приступы боли. В следующий раз при травме прислушайтесь к своему организму и не перенапрягайтесь.

Диета счастья

Если вам взгрустнулось, ешьте больше жирных кислот омега-3: они не только предотвращают серьезные проблемы со здоровьем, такие как сердечные заболевания, слабоумие и инсульт, но и повышают настроение. Новые исследования показывают, что жиры из рыбы, молочных продуктов, яиц и льняного семени (и это лишь самые распространенные продукты) снижают уровень депрессии. Более того, по данным канадских ученых, препараты омега-3 помогают страдающим депрессией так же, как популярные рецептурные лекарства.

Ложечка меда против простуды

Если кашель не дает вам уснуть, ищите решение не в аптечке, а на кухне: ряд исследований, проведенных в разных странах, отмечает противокашлевое свойство меда — природная сладость помогает не хуже, а то и лучше, чем безрецептурные средства. Всего половина чайной ложки меда более эффективно уменьшает частоту кашля, чем обычная микстура. Мед обволакивает и успокаивает горло так же, как пастилки от кашля, подавляя кашлевый рефлекс. А еще мед обладает противомикробным действием — он быстро уничтожает микробы и помогает бороться с инфекцией. Ученые из Университета штата Пенсильвания утверждают, что чем темнее мед, тем он полезнее: в коричневых сортах больше антиоксидантов, чем в золотистых.

Плей-лист для тренировки

Во время занятия на беговой дорожке можно прислушаться к собственным мыслям, но если вы предпочитаете любимые мелодии — вперед! Ряд исследований показывает, что занятия спортом под музыку способствуют выносливости, а если эта музыка вам нравится, вы получите от тренировки больше удовольствия. При этом темп музыки может быть самым разным, так что составьте себе плей-лист из произведений, которые просто вдохновят вас на движение. Но не забывайте его время от времени обновлять — если музыка наскучит, это может сказаться на тренировке.

330

Тонкая талия — здоровье надолго

«Бока», «пивной живот» — как ни назови отложения жира в области живота, они портят не только фигуру. Шведские ученые обнаружили, что у женщин с низким коэффициентом отношения объема талии и бедер на 50 процентов меньше вероятность деменции, чем у их более круглых ровесниц. Авторы исследования полагают, что у мужчин будет наблюдаться такая же зависимость. На развитие деменции не влиял индекс массы тела — только объем жира на животе, хотя до сих пор неясно, почему жировые отложения именно в этом месте так негативно сказываются на физическом и умственном здоровье. Эти данные только подтвердили выводы об особом вреде полной талии; другие исследования отметили связь круглого живота и повышенного риска сердечных заболеваний и диабета второго типа. Легче всего избавиться от жира на животе, заменив в своем рационе продукты с высоким содержанием жиров и переработанные продукты на свежие овощи, фрукты и цельное зерно, а также увеличив ежедневную физическую активность, особенно за счет занятий, которые учащают пульс и сжигают калории.

Определяйте приоритеты — даже для неприятностей

Наверняка за день происходит не одно событие, которое вас раздражает: то дети не моют за собой посуду, то начальник присваивает себе ваши заслуги. Как же определить, когда высказать свое недовольство, а когда лучше промолчать? «Здесь нужна мудрость, чтобы понять, когда ситуация задевает ваши жизненные принципы», — говорит доктор Роберт Гулд, заведующий кафедрой конфликтологии в Портлендском университете. Другими словами, если ситуация или проблема вас раздражают, но не противоречат вашей системе ценностей, пожалуй, лучше не идти на конфликт. Если же перед вами поставили нравственную дилемму — неважно, большую или малую, — ее необходимо решать, но постарайтесь сделать это спокойно, открыто и объективно.

Избавляйтесь от лишних килограммов во сне

В большинстве диет о режиме сна не упоминается — а следовало бы. Исследование ученых из Чикагского университета показало, что сидевшие на диете люди теряли вдвое больше жира, когда хорошо высыпались, по сравнению с тем, когда они спали только по пять часов в сутки. В эксперименте продолжительность сна участников измеряли в течение двух периодов по две недели каждый: в течение одного периода они спали чуть больше семи часов в сутки, а во второй части эксперимента их будили на два часа раньше. Все четыре недели участники потребляли одно и то же количество калорий и ходили на одинаковые занятия. За каждые две недели они в среднем худели на три килограмма, но в период длительного сна на жир приходилась половина этого веса, а в период короткого сна — только шестая часть. Кроме того, на этой стадии

эксперимента участники отмечали, что испытывают более сильный голод; это подтверждают данные других исследований, которые связывают недостаток сна и переедание.

333

Придерживайтесь режима в занятиях спортом

Если вы умеете организовать свою жизнь — от соблюдения сроков до правильного питания, — значит, у вас высокая самоэффективность, как выражаются психологи. Но не отчаивайтесь, если вы не очень организованный человек: спортивные тренировки помогут вам стать более дисциплинированной личностью. Исследование доктора Джима Аннези, директора оздоровительной программы в Христианской молодежной ассоциации Атланты, показывает, что самоэффективность, которая развивается, когда вы придерживаетесь плана тренировок, помогает привести и другие положительные изменения, например перейти на более здоровое питание. Целенаправленно занимаясь своим здоровьем, вы поднимаете самооценку, и вам становится проще принимать другие решения с пользой для себя. Для начала составьте себе реалистичную программу тренировок, допустим, трижды в неделю по полчаса. Когда у вас будет получаться соблюдать эту программу и вы поставите себе новую цель — например, довести частоту занятий до рекомендуемых пяти дней в неделю, — вы заметите, что вам проще стало контролировать и другие сферы своей жизни.

334

С позитивными мантрами упражнения вдвое эффективнее

Если вы боитесь чувствовать себя глупо из-за того, что каждое утро будете смотреться в зеркало и по пять раз повторять «Я себе

нравлюсь», пора преодолевать стеснительность. Позитивное самовнушение действительно хорошо влияет на эмоциональное и умственное состояние, отмечает доктор Уэнди Судзуки, преподаватель центра нейробиологии Нью-Йоркского университета. Например, одно недавнее исследование показало, что позитивное самовнушение ослабляет у женщин симптомы депрессии и избавляет от негативных мыслей, одновременно повышая самооценку.

«Есть основания полагать, что использование приемов позитивного самоутверждения для борьбы с негативным мышлением положительно влияет на сознание и самооценку», — объясняет Судзуки. Она преподает технику «интенСати» — кардиоваскулярного танца с использованием позитивного самовнушения, которое призвано вдохновлять и мотивировать занимающихся. Судзуки продолжает исследовать воздействие «интенСати», но вполне логично, что сочетание позитивного самовнушения с другим занятием, поднимающим настроение — танцем, — способно заметно повысить уверенность в себе. Конечно, за этим необязательно ехать в Нью-Йорк, в студию к Судзуки: занимаясь любимым спортом, каждый раз повторяйте про себя несколько самоутверждающих высказываний, и вы получите двойную пользу от тренировки.

Спорт как средство против диабета

В предотвращении диабета диета и физическая активность гораздо эффективнее обычных противодиабетических лекарств, говорят новые данные. Британские ученые три года вели исследование, а через семь лет его повторили: участники с лишним весом и предрасположенностью к диабету, которые в течение этого времени регулярно занимались спортом и придерживались диеты, направленной на снижение веса, показали заметно более низкий риск диабета второго типа, чем участники, которые в этот же период принимали лекарства от диабета. Если доктор

предупреждает вас о риске диабета и собирается прописать лекарства, лучше займитесь спортом и диетой. Другое исследование показало, что снижения веса всего на 7 процентов часто бывает достаточно, чтобы свести риск диабета к минимуму.

336

Копить обиду вредно для здоровья

Вы обижаетесь подолгу или быстро прощаете тех, кто сделал вам что-то плохое? Если вам свойственна злопамятность, вы оказываете себе медвежью услугу: прощать полезно для здоровья, говорит доктор Дженнифер Фридберг, доцент медицинской школы Нью-Йоркского университета.

Фридберг исследовала склонность участников прощать обиды и связала ее с общим состоянием здоровья и артериальным давлением. «Наше исследование показало, что у людей, которые легче прощают обиды, уровень холестерина и артериальное давление ниже, чем у более злопамятных, — говорит Фридберг. — А еще у тех, кто таил меньше обид, давление быстрее возвращалось в норму после стресса, а это верный признак хорошего состояния сердца в будущем». Как считает Фридберг, причина в том, что умение прощать служит преградой для стресса, депрессии и тревожности, которые способны серьезно подорвать здоровье. Кроме того, умение прощать способствует прочным социальным связям, а они приносят здоровью много пользы.

337

Настраивайтесь на лучшее, чтобы выложиться по максимуму

Если перед вами стоит сложная задача, не тратьте время на то, чтобы из-за нее волноваться. Лучше сосредоточьтесь на том, как замечательно вы с ней справитесь. Доктор Айелет Фишбах,

профессор поведенческой теории и маркетинга из бизнес-школы имени Бута при Чикагском университете, говорит, что если вы в любой ситуации настроены на лучшее, то будете легче преодолевать препятствия, чем когда ждете неудач. Оптимизм поможет прилагать усилия к тому, чтобы справиться с трудностями, и вы добьетесь больших успехов.

«Сталкиваясь с препятствиями, более оптимистичные люди обычно лучше с ними справляются», — говорит Фишбах. Например, студенты, которые перед трудным экзаменом себя подбадривали, получали более высокие оценки, чем те, кто боялся его не сдать. Когда вы осознаёте и сложность задачи, и свою способность с ней справиться, вы можете уговорить себя добиться максимального результата. Конечно, будьте реалистичны: если ваши ожидания завышены, действительность опровергнет ваш оптимизм, и на вашу долю останутся негативные мысли и незавидные результаты.

338

Чтобы успокоить тревоги, слушайте тишину

Негативный внутренний диалог может привести к сомнениям в себе, тревогам и даже депрессии. Казалось бы, надо просто отключиться от плохих мыслей, но Конрад Рюшин Марчжай, буддийский монах и настоятель монастыря Дзен-Маунтин, утверждает: «Проблема не в мыслях. Проблема возникает от нашего отношения к этим мыслям».

Когда вас мучают негативные мысли или шумный внутренний диалог, не старайтесь отвлечься делами — это лишь скроет проблему. Лучше спокойно посидите и прислушайтесь к себе. «Внутренний диалог стихает, если вы систематически упражняетесь в молчании», — говорит Марчжай.

Естественно, нам не хочется оставаться наедине с такими мыслями. Но вы заметите, что чем больше слушаете, тем меньше они на вас влияют. Марчжай советует выделить немного времени, например по десять минут каждое утро и каждый вечер, чтобы посидеть в тишине. В это время прислушайтесь к мыслям, которые

приходят и уходят, но старайтесь на них не сосредоточиваться — пусть они возникают и исчезают сами по себе. Выполняйте это упражнение две недели, а потом посмотрите на результаты. Если почувствуете улучшение, продолжайте упражнение и постепенно увеличивайте продолжительность.

339

Избегайте разочарований, покупая то, чего хотите на самом деле

Исследования показывают, что из-за упущенной возможности совершить покупку — например, когда в магазине кончился стиральный порошок по специальной цене — вы с меньшей вероятностью захотите купить этот продукт в будущем. Почему же тогда вы до сих пор жалеете о куртке, картине или еще каком-нибудь сокровище, которое когда-то не купили, хотя могли? Доктор Ванесса Патрик, доцент бизнес-школы имени Бауэра в Хьюстонском университете, объясняет, что в некоторых обстоятельствах возникает такая противоречивая реакция, когда упущенная покупка становится для нас более, а не менее желанной.

Исследование Патрик показало, что, если предмет связан с какой-либо вашей целью или является редкостью, вы можете пожалеть о своем бездействии настолько, что потом предпримете значительные усилия, чтобы заполучить вещь, которую когда-то не купили. Например, если вы увидели уникальный ковер, который идеально подошел бы для вашей гостиной, но слишком долго собирались с мыслями и, вернувшись в магазин, обнаружили, что он уже продан, возможно, вы станете придумывать, как бы разыскать покупателя. Конечно, у большинства из нас нет возможности покупать все, что захочется, но, прежде чем отложить покупку или отказаться от нее, задумайтесь, насколько вы потом пожалеете, если вещь вам не достанется, особенно если это что-то редкое или уникальное.

Цветы — подарок на все случаи жизни

Если вы долго сомневаетесь, что подарить другу или подруге, поищите подарок у себя в саду или в цветочном магазине: ученые говорят, что цветы — верный способ вызвать улыбку на лице.

Доктор Дженнет Хэвиленд-Джонс, профессор психологии из Ратгерского университета, исследовала реакцию людей на цветы. Группу добровольцев пригласили в лабораторию принять участие в эксперименте, связанном с настроением. Но настоящий эксперимент начался, когда участники разошлись по домам: ученые под видом курьеров доставили каждому подарок в благодарность за помощь в исследовании: одним — корзины фруктов, другим — декоративные свечи, а третьим — букеты. Все подарки принимали с радостью, но только цветы гарантированно вызывали улыбку.

В молодом теле — молодой дух

Слова «Вам столько лет, на сколько вы себя чувствуете», как оказалось, справедливы не только для внешности, но и для сознания. Когда вы чувствуете себя молодым, это на самом деле помогает сохранить молодость ума. Так говорят ученые из Университета Пердью, которые исследовали разницу между реальным возрастом и тем, на сколько человек себя чувствует.

В исследовании, охватившем десять лет, участвовали почти пятьсот человек среднего возраста. Выяснилось, что участники, которые в начале исследования отмечали, что чувствуют себя в среднем на двенадцать лет моложе своего биологического возраста, через десять лет увереннее оценивали свои когнитивные способности. И напротив, те, кто чувствовал себя на свой возраст или старше, в конце эксперимента больше беспокоились об ухудшении памяти и других последствиях старения.

Нет универсального способа заставить тело и разум чувствовать себя моложе, но полезно быть в курсе новых технологий и массовой культуры. А еще помогает освоение новых навыков: исследования показывают, что подобные задачи — как физические, так и умственные — стимулируют рост клеток мозга.

342

Превратите чаепитие в ежедневный ритуал

Чашка горячего чая помогает расслабиться после трудного дня, а новые исследования показывают, что некоторые сорта чая также помогают укрепить здоровье. «Все больше данных показывают, что употребление нескольких чашек черного чая в день помогает снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, а зеленый чай — некоторых видов рака», — говорит доктор Дайан Маккей из лаборатории антиоксидантов Тафтовского университета. Белый чай и травяные чаи тоже обладают полезными свойствами. Кроме того, все виды чая помогают удовлетворить ежедневную потребность в жидкости и не содержат калорий — если не добавлять сахар, мед или молоко. Полезная для здоровья доза чая еще не определена, и Маккей советует просто регулярно пить чай — одну-три чашки в день.

343

Меньше калорий и больше энергии

Высококалорийные продукты придадут вам сил для лыжного кросса — но в более спокойные дни, наоборот, могут вас затормозить. Переваривание калорийной еды требует от организма больших усилий, и вы чувствуете упадок сил и сонливость. А в долгосрочной перспективе чрезмерное употребление калорийных продуктов — мясных, молочных, рафинированных — приводит к лишнему весу, предупреждает доктор Джоан Сабате,

преподаватель диетологии в школе здравоохранения Университета Лома-Линды.

В овощах, фруктах, цельном зерне и бобовых много питательных веществ и меньше калорий, а сил они придают больше, отмечает Сабате; кроме того, они способствуют снижению веса. Полезнее всего растительные продукты, прошедшие минимальную промышленную обработку, советует Сабате. С их помощью вы похудеете, а после еды будете чувствовать себя бодрее.

344

Позвоните родителям, чтобы облегчить душу

Если первый человек, с которым вам хочется поговорить после тяжелого дня, — это мама, тут нечего стыдиться: это вполне естественно. Ученые из Висконсинского университета в Мэдисоне говорят, что голос матери успокаивает — и это подтверждено научными данными. В одном эксперименте девочки в возрасте от семи до двенадцати лет проходили стресс-тест: выступали на сцене перед незнакомыми людьми и решали математические задачи. После этого девочки либо разговаривали с мамами лично или по телефону, либо семьдесят пять минут смотрели спокойный видеофильм. Те, у кого была возможность обнять маму или услышать от нее слова поддержки по телефону, быстро успокоились: у них снизился уровень стресса и поднялся уровень окситоцина — гормона привязанности. Видеофильм такого антистрессового воздействия не оказал. Хотя считается, что успокаивающий эффект от общения с матерью в основном возникает благодаря физическому контакту, это исследование показало, что материнский голос тоже хорошо помогает успокоиться.

345

Волонтерство дает силы и волю к жизни

Если вы когда-нибудь занимались волонтерской работой, например в благотворительной столовой, приюте для бездомных животных или доме престарелых, то наверняка замечали, что уходите оттуда с радостным чувством на душе. И многие исследования это подтверждают: помощь другим снимает симптомы депрессии и повышает удовлетворенность жизнью. Но и это еще не все: ученые из одного финского университета проанализировали результаты шестнадцати исследований и выяснили, что у людей, занимающихся волонтерством, лучше состояние здоровья и выше уровень физической активности. В другом исследовании ученые из школы здравоохранения имени Мелмана при Колумбийском университете установили, что женщинам старше шестидесяти пяти лет, которые занимались волонтерством — репетиторством для учеников государственных школ, — удалось отсрочить или даже обратить вспять снижение когнитивных способностей, то есть улучшить работу мозга. Волонтером можно стать в любом возрасте: выберите дело по душе и найдите, как обратить свое время и силы на благо других.

346

Болят живот? Смените сорт кофе!

Если с утра у вас часто болит желудок, возможно, проблема в кофе, который вы пьете за завтраком. У самого кофе и так высокая кислотность, а еще напиток может стимулировать усиленное выделение кислоты в желудке — отсюда и неприятные ощущения. По данным исследования, проведенного в Венском университете, кофе светлой обжарки обычно сильнее раздражает желудок, чем кофе темной обжарки. Ученые считают, что причина в более длительном обжаривании: кофе, обработанный паром или минимально обжаренный, сильнее воздействует на желудок; возможно также, что на результат влияет и более низкое содержание кофеина в зернах темной обжарки. В любом случае примите к сведению, когда будете заказывать или покупать кофе: чем темнее, тем полезнее.

Узнавайте себя лучше, глядя на других

Если вы склонны видеть в людях хорошее, вы не просто оптимист: наше восприятие мира и окружающих четко отражает наше отношение к самим себе. «То, какими мы видим других, очень многое может рассказать о нас самих», — говорит доктор Симин Вазир, старший преподаватель кафедры психологии Вашингтонского университета в Сент-Луисе.

Например, когда вы веселы и довольны, вы скорее оцените нового знакомого положительно. А по данным исследования Вазир, чем лучше вы оцениваете других, тем чаще и вас воспринимают как приятного, внимательного и уравновешенного человека.

Конечно, верно и обратное: когда вы негативно настроены или недовольны, вы, пусть даже не осознавая этого, и других видите в дурном свете, а из-за этого сами рискуете произвести неприятное впечатление. Мораль: обратите внимание на то, как вы воспринимаете нового знакомого, и это кое-что расскажет о вас.

Регулируйте громкость, чтобы сохранить слух

Возможно, на занятиях спортом или в общественном транспорте вы слушаете музыку в наушниках. Но если вам приходится убавить громкость, чтобы расслышать, когда к вам обращаются, возможно, наушники вредят вашему слуху. Об этом говорят ученые из Университета Пэйса в Нью-Йорке. В ходе крупномасштабного исследования они двадцать четыре года отслеживали состояние слуха более чем 8 тысяч девушек. Между 2001 и 2008 годами количество участниц исследования, которые пользовались айподами и другими портативными плеерами, выросло в четыре раза — и за этот же период на 7 процентов увеличилось число случаев потери слуха и на 8 процентов — число жалоб на звон в ушах и другие проблемы со слухом. Ученые не утверждают, что

во всем виноваты наушники, но, чтобы сохранить остроту слуха, отрегулируйте громкость так, чтобы и в наушниках различать речь окружающих.

349

Разбудите тело движением

Чтобы разбудить с утра сознание, вы завариваете кофе и читаете новости. А есть ли у вас ритуал, чтобы разбудить тело? Прежде чем встать с кровати, уделите немного времени тому, чтобы установить с ним контакт, — так вы избавитесь от сонливости и будете продуктивнее действовать днем, говорит Алисия Унгаро.

Вот каким ритуалом пробуждения пользуется Унгаро. Лежа в постели, потянитесь всем телом, вытянув руки над головой. Немного подышите, потом разбудите мышцы: напрягите стопы и кисти рук, прогните спину, сожмите бедра. Оставайтесь в таком положении несколько секунд, а потом полностью расслабьтесь. Медленно сядьте в постели, повернитесь так, чтобы свесить голени с кровати, и нагнитесь к бедрам, округлив спину. Подышите, оставаясь в таком положении, а затем плавно выпрямите спину. Если это не помогло проснуться, потянитесь еще раз в душе, советует Унгаро: горячая вода поможет расслабить мышцы.

350

Не давайте волю тревоге

Тревога лишает нас сил: мало того что не дают покоя мысли, они часто сопровождаются учащением пульса, эмоциональным надрывом и даже онемением тела. Из-за этих явлений и страха перед ними тревожные состояния только усиливаются, говорит доктор Майкл Отто, профессор психологии из Бостонского университета.

На первый взгляд это нелогично, но лучший способ победить тревогу — просто принять ее. «Крайне полезно будет привыкнуть к своему тревожному состоянию», — говорит Отто. Пусть тревожное состояние неприятно переживать, но, если стараться всеми силами избегать ситуаций, в которых оно может возникнуть, станет только хуже. Когда вы начинаете из-за этого менять поведение и привычки, вы капитулируете перед своими страхами — и в будущем приступы тревоги рискуют стать интенсивнее. Наоборот, чувствуя наступление тревоги, постарайтесь спокойно отметить, что с вами происходит. «Когда вы распознаете признаки тревожного состояния — то есть признаете, что оно происходит, и поймете почему, — вы отреагируете на ситуацию в более спокойном состоянии, а значит, лучше с ней справитесь», — говорит Отто. Приступ, скорее всего, продлится меньше, а постепенно они будут происходить реже.

351

Лечите недомогания за обедом

Аюрведа учит, что крепкое здоровье создается ярким пламенем в животе. Многое может затушить этот огонь, рассказывает преподаватель аюрведической медицины Лора Пламб: в том числе переедание или употребление переработанных продуктов, тяжелой и несвежей пищи. Если вы не ощущаете света, ясности, покоя и стабильности или чувствуете сильную сонливость, возможно, дело в угасающем огне.

«Если вы чувствуете тяжесть, вздутие живота, апатию или помутнение сознания, попробуйте раз в неделю обходиться без ужина, — предлагает Пламб. — Или день-два ешьте только жидкую овощную пищу: теплые супы и похлебки вместо тяжелых блюд». Такая разгрузка поможет разжечь внутреннее пламя и вернуть тело и разум в равновесие. Пламб также советует пить за едой и в течение дня лимонно-имбирный чай: он поможет пищеварению и выведет токсины. Такое же воздействие оказывает добавление имбиря в пищу.

В паре стресс переносится легче

В следующий раз, когда рассердитесь на партнера, вспомните такой научный факт: когда вы в паре, у вас снижается риск сильного стресса. Об этом говорят результаты исследования, проведенного в Чикагском университете: оно отслеживало уровень гормонов во время стрессовых ситуаций. У одиноких людей уровень кортизола — гормона стресса — мгновенно зашкаливал, а у пар в романтических отношениях (как состоящих, так и не состоящих в браке) повышался не так сильно. Как полагают ученые, это еще одно доказательство того, что социальная поддержка защищает от стресса; подобным эффектом обладают и другие отношения — дружеские и семейные.

Не раскрывайте все ответы сразу

Когда друг просит вас помочь принять трудное решение, возможно, ваше первое побуждение — взвесить все за и против и сказать ему, как надо поступить. И хотя такое поведение дается нам легко и естественно, скорее всего, другу нужен вовсе не такой ответ, говорит доктор Паркер Палмер.

«Мне очень нравится такое определение любви: любовь — это готовность напрягаться ради того, чтобы другой человек развивался, — говорит Палмер. — Многие мы делаем во имя любви с лучшими намерениями и одновременно из эгоистических побуждений». Когда дело касается жизненных советов, часто будет полезнее всего дать человеку самому принять решение — даже если ему бы хотелось получить от вас готовый ответ. «Хороший учитель должен быть готов сказать: я не дам тебе ответа, потому что так ничему тебя не научу». Чтобы помочь близкому человеку прийти к решению, задавайте ему открытые вопросы, которые помогут ему понять, что он думает на самом деле.

Планируйте будущее в хорошем настроении

Казалось бы, когда вы недовольны своим положением, как раз и наступает время планировать будущее — ведь у вас есть хороший мотив что-то изменить. Но доктор Ванесса Патрик, доцент бизнес-школы Бауэра в Хьюстонском университете, говорит, что в плохом настроении труднее мыслить абстрактно — например, представлять свою жизнь в широком контексте, — потому что вы возвращаетесь к беспокоящим вас текущим проблемам, например таким, как ответственный проект на работе. И как бы ни хотелось отвлечься на фантазии о будущем, лучше отложить планы и постановку целей до того времени, когда вы снова почувствуете бодрость и позитив, советует Патрик. Так вы лучше сможете сосредоточиться на долгосрочных целях и картине будущего. Либо попробуйте повлиять на свое настроение: Патрик рекомендует вспомнить или описать один из самых радостных дней в вашей жизни либо заранее подготовить список из десяти позитивных слов и в случае необходимости его перечитывать.

Освойте язык поддержки

Если у вас случались трудные времена — а у кого их не было! — вы знаете, насколько важна поддержка близких. Наука подтверждает, как нам нужно бывает выплакаться в жилетку: в одном исследовании ученым удалось точно предсказать вероятность выздоровления пациентов с сердечной недостаточностью, просто оценив их отношения с супругами. Чем крепче была супружеская связь, тем чаще пациент поправлялся в течение последующих шести месяцев.

Интересно, что наиболее надежный показатель целительного воздействия — вовсе не представление самих супругов о том, насколько прочен их союз. Самые характерные результаты

обнаружились, когда ученые проанализировали их речь и отследили, как часто супруги пациентов, рассказывая о том, как он или она реагирует на эту ситуацию, употребляли слова «я» и «мы». У тех, чьи партнеры в описании чаще говорили «мы», вероятность выздоровления оказывалась выше.

Почему же простая замена местоимения обладает такой силой? «Слово “мы” показывает, что говорящий воспринимает ситуацию шире и считает себя ее частью, а это способствует чувствам социальной включенности, единения и поддержки», — говорит доктор Маттиас Мель, старший преподаватель отделения психологии Аризонского университета и один из авторов исследования. Даже если человек говорит «мы» просто по привычке, это показывает — скорее всего, на подсознательном уровне, — что он поддерживает своего партнера в трудной ситуации.

356

Утолите душевный голод творческим отдыхом

Может быть, вам кажется, что выбирать вечер, чтобы сочинять стихи, или рисовать, или посвящать выходной день песням и танцам — это каприз или напрасная трата времени. Но преимущества творческих увлечений часто стоят вложенного времени, говорит Джеймс Кулландер.

«Когда вы занимаетесь творческим хобби, ваш вечный список дел отходит на второй план. Истинный источник творчества находится в глубинах вашей души. Обретая с ним связь, вы получаете возможность жить более счастливой и осмысленной жизнью и сохраняете живость восприятия». А когда вы удовлетворяете свои душевные потребности, вы яснее видите и потребности окружающих.

Если вас не привлекают традиционные виды искусства, такие как литература, живопись или музицирование, такое же воздействие способны оказать другие любимые занятия. «Кулинария — тоже творческий процесс, как и воспитание детей, — говорит Кулландер. — Вся наша жизнь — это непрерывное

творчество». Что бы ни заставляло вас отвлекаться от забот и списка дел и с энтузиазмом действовать ради высшей цели — будь то уроки игры на фортепиано или участие в работе родительского комитета, — обязательно этим занимайтесь, и ваша жизнь обретет равновесие.

357

Чтобы лучше спать, надо попотеть

С трудом засыпаете? Попробуйте включить в свой режим дня аэробные нагрузки. Ученые из медицинской школы Файнберга Северо-Западного университета обнаружили, что люди, страдающие бессонницей, лучше спали, когда всего 160 минут в неделю занимались кардиотренировками. Интересно, что по сравнению с результатами другого исследования, которое изучало воздействие на сон медленных движений тайцзи, оказалось, что аэробные упражнения гораздо лучше способствуют засыпанию. Ученые не знают точно, какие особенности аэробной нагрузки помогают уснуть, но, если вы подолгу ворочаетесь в постели, попробуйте ходить по вечерам в спортзал. Тренироваться можно даже поздно вечером: исследования показали, что большинству из нас занятия спортом непосредственно перед сном совсем не мешают уснуть.

358

Полезные привычки дополняют друг друга

Большинство научных исследований рассматривают отдельные факторы, например здоровое питание или регулярные аэробные нагрузки. А то, как сочетание нескольких полезных привычек сказывается на самочувствии, изучается достаточно редко. Яркий пример такого исследования — крупномасштабный научный проект

Университета Вандербильта, в котором изучалось здоровье более чем 70 тысяч китайцев.

При анализе данных, собранных в ходе Шанхайского проекта по исследованию женского здоровья, непьющим и некурящим женщинам в возрасте от 40 до 70 лет присваивали по одному баллу за каждую из пяти полезных привычек: поддержание нормального веса, низкий объем жира на животе, регулярная физическая активность, минимум пассивного курения и употребление фруктов и овощей на уровне выше среднего. Из тех, кто получил четыре или пять баллов, за девять лет исследования умерло от разных причин почти вдвое меньше, чем среди тех, кто получил ноль баллов.

359

Выберите йогу под настроение

Вы занимаетесь йогой, чтобы получить прилив сил или чтобы расслабиться? Скорее всего, ответ будет разным в зависимости от настроения и времени суток. И к счастью, скорректировать занятие, чтобы оно принесло желаемый результат, очень просто. Небольшие изменения в программе занятия способны повлиять на физическое и душевное состояние в нужном направлении, говорит Лора Пламб, преподаватель аюрведической медицины. В середине дня, чтобы взбодриться, постарайтесь усилить кровообращение — включите в связку больше стоячих поз и выполняйте переходы в быстром темпе, советует Пламб. А если вы занимаетесь вечером или просто хотите расслабиться, настройтесь на то, чтобы успокоить тело и сознание. Скорректируйте сложные позы, чтобы они давались легче, двигайтесь медленнее и выберите для программы больше поз, выполняемых сидя и лежа. Точно так же корректируйте дыхание и настрой в зависимости от ваших целей: дышите глубже и интенсивнее и войдите в контакт с окружающей обстановкой, когда вам нужен прилив сил, а чтобы расслабиться, направьте внимание внутрь себя и делайте паузы — дольше оставаясь в позах, вы замедлите и дыхание, и сознание.

Остановите эпидемию одиночества

Если вам случалось чувствовать одиночество, даже когда вас окружают люди, вы... не одиноки. Связь с другими каждый ощущает по-своему и не всегда одинаково. «Бывает, что вам очень одиноко, даже если вокруг много людей, а бывает, что вам хорошо, даже когда никого нет рядом», — говорит доктор Джеймс Фаулер. Подобно тому как смех бывает заразителен, одиночество тоже может распространяться по социальной сети.

Фаулер недавно проверил эту теорию одиночества, чтобы понять, как остановить его распространение. «Люди, у которых мало друзей, обычно чувствуют себя более одинокими, но все же они не одни», — говорит Фаулер. Однако симптомы депрессии и негативного мышления, часто сопутствующие одиночеству, способны повлиять на круг общения человека, так что близкие либо закрываются от него, обрывая связь, либо частично перенимают негативное мышление; и то и другое способно усилить чувство одиночества.

«По краям любая сеть “лохматится”, и, если потянуть за нитку, можно распустить всю сеть», — объясняет Фаулер. Но этот процесс нетрудно остановить: защищая людей на периферии своей сети — тех, кто чаще чувствует себя одинокими, — вы защищаете всю сеть. Так что, когда вы замечаете, что кто-то в вашем круге общения переживает трудный период, протяните ему руку помощи. Так вы поможете ему справиться с одиночеством и не дадите чувству отчужденности распространиться.

Фитнес-импульсы против повышенного давления

Для борьбы с гипертонией необязательно месяцами пить таблетки: возможно, вам нужны только кроссовки. Бразильские ученые выяснили, что короткие импульсы упражнений средней интенсивности способны понизить давление так же, как распространенные лекарственные средства. Эксперимент показал, что двадцати минут занятия на беговой дорожке или круговой тренировки достаточно, чтобы понизить артериальное давление более чем на семь часов, включая время, проводимое на работе, когда уровень стресса и давление обычно подскакивают. Но прежде чем бросать лекарства, обсудите с врачом, как вам лучше перейти на терапию спортом. Если вы занимаетесь тяжелой атлетикой, выполняйте упражнения с весами в быстром темпе: пока что неясно, объясняется ли положительный эффект от круговой тренировки накачиванием мышц или кардиосоставляющей.

362

Спойте, чтобы на душе стало веселей

Если премия «Грэмми» вам не светит или вы стесняетесь взяться за микрофон даже в караоке, это не повод, чтобы не петь в свое удовольствие. Когда вы даже просто мурлычете мелодию, настроение у вас все равно поднимается, говорит доктор Энн Скингли, ведущий научный сотрудник Исследовательского центра искусства и здоровья имени Сидни де Хана при Университете Кентербери-Крайстчерч в Новой Зеландии.

«Пожилые люди, которые занимались пением в группе, отмечали заметное положительное влияние этого занятия на настроение», — рассказывает Скингли. Более того, ее исследования показывают, что пение, возможно, приносит даже больше радости, чем прослушивание музыки, поскольку предполагает активное участие. Поете ли вы в ванной или в хоре, вы усилите положительные эмоции, оттого что найдете новые возможности проявить свой голос. По словам Скингли, польза от пения не только психологическая: исследования показывают, что пение облегчает некоторые хронические заболевания, успокаивает гнев при

деменции и помогает контролировать дыхание при легочных заболеваниях.

363

Растяжка для здоровья

Гибкость снижает вероятность растяжений и травм при занятиях спортом; кроме того, исследования показывают, что упражнения на растяжку помогают ослабить боль в мышцах после интенсивной тренировки. Сохранять суставы «раскрытыми» и подвижными важно и для повседневной жизни: растяжка помогает сохранять амплитуду движений, которая с возрастом обычно сокращается, говорит Кристин Макги, инструктор по йоге и пилатесу.

Растягивать мышцы лучше всего, когда они разогреты, объясняет Макги, так что выделите в конце тренировки пять-десять минут на упражнения для гибкости либо сделайте короткую разминку перед занятием растяжкой, например попрыгайте или помаршируйте на месте. Каждое упражнение на растяжку выполняйте плавно, без резких движений и чрезмерных усилий. «Когда почувствуете легкий дискомфорт, ослабьте растяжение и оставайтесь в этом положении на несколько дыхательных циклов, а потом попробуйте растянуться сильнее», — советует Макги. Растягивайте мышцы, которыми мы пользуемся чаще всего: переднюю и заднюю поверхность бедра и грудные мышцы. Каждое упражнение выполняйте от тридцати до шестидесяти секунд. Тренируйте растяжку несколько раз в неделю, и скоро вы заметите, как тело станет более гибким.

364

Маленький знак внимания для большой дружбы

Чтобы обрести друга на всю жизнь, порой достаточно одного знака внимания. Во всяком случае, на это указывают результаты

исследования, проведенного в Университете Виргинии. Студенток попросили сделать подарки первокурсницам. Независимо от их величины или стоимости, подарки, которые свидетельствовали о внимании — учитывали интересы и предпочтения получательницы, — способствовали наиболее прочным дружеским связям с дарительницей. Хотя домашнюю выпечку получить в подарок всегда приятно, ценнее могут оказаться личные проявления внимания — например, отредактировать знакомому резюме или вручить маленький сувенир, который напоминает о приятном событии. Какой бы подарок вы ни выбрали, он не должен быть слишком дорогим — получатель может почувствовать, что обязан ответить тем же, и это помешает проявлению приязни.

365

Старайтесь разрешить спор, а не победить в нем

Вспомните, когда вы в последний раз с кем-нибудь спорили. Когда говорил ваш собеседник, вы его слушали и старались понять или же были заняты тем, что формулировали свое следующее возражение? «Распространенная ошибка в конфликте — человек слушает собеседника только до тех пор, пока не услышит пункт, в котором с ним не согласен, и тут же бросается отстаивать свою точку зрения», — говорит Линн Хердл-Прайс, президент нью-йоркской консалтинговой организации Hurdle-Price Professionals, которая специализируется на конфликтологии и разрешении культурных противоречий. Но это не лучшая тактика, если вы хотите разрешить конфликт.

«Один из лучших приемов улаживания конфликта — подарить собеседнику свое внимание, — говорит Хердл-Прайс. — Активное слушание и открытые вопросы помогут вам уяснить его позицию, эмоции и проблемы, прежде чем вы выскажете свое мнение». Так собеседник почувствует, что вы его услышали, а это поможет снизить накал эмоций и лучше разобраться, какие конкретные вопросы нужно решить.

Благодарности

Эта книга не появилась бы, если бы не щедрая помощь почти двухсот авторитетных специалистов, которые поверили в этот проект и уделили свое время и внимание тому, чтобы его воплотить. Я узнала очень много нового и всегда буду благодарна этим 365 советам, которые так сильно изменили мою жизнь. И чуть ближе к моему личному опыту: я в долгу перед моей подругой Алиссой Уэй, которая помогла мне зажечь искру этой книги в аэропорту Ла-Гуардия, — как же я рада, что наш рейс тогда задержали! Мой агент Молли Глик с самого начала поддержала проект, и ее профессиональное чутье очень помогло мне определиться с тематикой книги. Спасибо моему прекрасному редактору Джоди Уорсо за благосклонную критику и доброе отношение к моей идее. Мои родители Майкл и Конни Кэссити ободряли и поддерживали меня на всем протяжении работы над книгой; спасибо вам за то, что внушили мне энтузиазм и уверенность, чтобы довести дело до конца. И спасибо моей группе поддержки: Ребекке Кэссити, Лизе Галайтес, Кристи Андерсон, Ивлин Спенс и всем девчонкам из 275-го, которые вдохновляли и радовали меня каждый из 365 долгих дней.

Примечания

- [1.](#) Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб. : Питер, 2014. *Здесь и далее прим. перев.*
- [2.](#) Зальцберг Ш. Медитации для молодости, снятия стресса и укрепления отношений. М. : Эксмо, 2013.
- [3.](#) Кристакис Н., Фаулер Дж. Связанные одной сетью: как на нас влияют люди, которых мы никогда не видели. М. : Юнайтед Пресс, 2011.
- [4.](#) Техника Александера — это комплекс упражнений, направленных на восстановление правильной осанки, в первую очередь путем избавления от неестественных поз и движений, в процессе жизни ставших привычными и комфортными, но негативно влияющих на здоровье. Разработана в 1890-х гг. австралийским актером Фредериком Матиасом Александером.
- [5.](#) Руминация (лат. *ruminatio* — повторение, пережевывание) — навязчивый тип мышления, при котором в голове человека возникают одни и те же мысли, которые вытесняют все остальные виды психической активности. Данное понятие также иногда называют «ментальная жвачка», еще о таком состоянии говорят «заикливаться на проблеме».

Содержание

[Предисловие](#)

[365 полезных привычек](#)

[Благодарности](#)

МИФ Саморазвитие

Все книги
по саморазвитию
на одной странице:
mif.to/samorazvitie

Узнавай первым
о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/letter

#mifbooks



Над книгой работали

18+

Руководитель редакции *Артем Степанов*
Шеф-редактор *Ренат Шагабутдинов*
Ответственный редактор *Татьяна Рапопорт*
Литературный редактор *Наталья Рудницкая*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн *Студия А-2-О (a-2-o.ru)*
Верстка *Екатерина Матусовская*
Корректоры *Надежда Болотина, Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги подготовлена компанией
Webkniga.ru, 2019