



**Бурлаков Геннадий**

**Приемный  
покой**

**Советы  
на каждый день**

**Том 3**

# Геннадий Анатольевич Бурлаков Приемный покой. Советы на каждый день. Том 3

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25561756](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25561756)*

*SelfPub; 2019*

## **Аннотация**

Это даст возможность каждому начать свой путь к здоровью.  
СВОЙ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ, ПРАВИЛЬНЫЙ.

## **13 изменений на вашей кухне которые помогут вам похудеть и сделать питание более здоровым**

В наше время не всем удаётся правильно питаться – сумасшедший ритм жизни диктует свои правила, и многие хотели бы скинуть пару лишних килограммов, но времени на тренажёрные залы и пробежки, увы, хватает не всегда. Однако есть несколько способов сделать ваш рацион более продуманным. Марлен Шварц, заместитель директора Центра пищевой политики и ожирения имени Лесли Радда при Йельском университете, утверждает: «Есть несколько основных принципов, с помощью которых можно справиться с ожирением и просто улучшить свой рацион – они подходят практически для всех».

Марлен Шварц

«Обычно люди едят те продукты, которые наиболее доступны, и не задумываются о правильной организации питания», – добавляет Шварц.

Её поддерживает Мэри Стори, профессор эпидемиологии и общественного здоровья из университета Миннесоты: «Я уверена, что нездоровой пище не место на кухне. Не поку-

пайте чипсы и фастфуд, лучше съешьте что-нибудь полезное».

Если вы хотите избавиться от лишнего веса или просто лучше организовать свой рацион, вот несколько правил здорового питания.

## 1. Спрячьте подальше снеки

Вам трудно удержаться от постоянных перекусов, когда на кухонном столе или на другом видном месте в кухне всегда лежит пачка печенья. Если начинаете борьбу с лишними килограммами, прежде всего, сделайте так, чтобы еда не «мозолила» вам глаза.

## 2. Поставьте на виду вазу с фруктами

Вместо чипсов и печенья держите на виду вазу со свежими фруктами – это намного полезнее.

«Регулярное употребление в пищу свежих фруктов и овощей обогатит ваш рацион необходимыми витаминами», – го-

ворит профессор Стори, а Шварц добавляет, что лучше использовать те плоды, которые быстро чистятся и не требуют готовки: такие как яблоки, апельсины, бананы или виноград. Регулярно пополняйте и обновляйте содержимое чаши.

### 3. Используйте пищевые контейнеры

Если вам не терпится перекусить между основными приёмами пищи, заготовьте несколько прозрачных контейнеров с нарезанными фруктами и овощами. Поставьте заготовки на самое видное место в холодильнике и, когда заглядываете туда в поисках съестного, обращайтесь внимание именно на них, а не на бутерброды или другие высококалорийные продукты, советует Марлен Шварц.

### 4. Распределите количество калорий

Разделите калорийную пищу на несколько порций и ограничьте себя в еде. Конечно, иногда хочется съесть что-то более существенное, чем морковь или яблоко, но в таком случае помните, что на следующий день придётся ещё сильнее урезать порции, чтобы не перегружать организм калориями.

## 5. Храните продукты в морозильной камере

Чтобы не доедать остатки ужина только из-за того, что они могут испортиться, кладите их в морозильную камеру.

Шварц советует: «Чтобы остатки курицы или другой плотной трапезы „дожили“ до следующего обеда, заморозьте их, а сами тем временем налегайте на фрукты».

Распределение пищи по нескольким контейнерам также позволит разумнее планировать приём пищи: вы можете заморозить именно столько, сколько нужно, чтобы не пришлось снова убирать остатки в холодильник.

## 6. Организуйте пространство вашего холодильника

Правильное расположение продуктов в холодильнике поможет удержаться от излишеств в еде. Кладите овощи и фрукты не в нижние ящики, а в самое доступное место, чтобы не пришлось наклоняться, желая добраться до витаминов.

Светонепроницаемые ящики помогут скоропортящимся продуктам дольше оставаться свежими, а контейнеры с лёгкими перекусами лучше поставить на виду. «Правильная расстановка продуктов в холодильнике послужит хорошей визуальной подсказкой», – утверждает Шварц.

## 7. Заранее заготовьте несколько здоровых закусок

Если вам захотелось перекусить буквально на ходу, можно приобрести снеки с не слишком высоким содержанием искусственных добавок, но ещё лучше, если есть возможность приготовить перекус заранее, например, перед прогулкой.

По словам Марлен, приготовление трапезы она всегда начинает с нарезки овощей и фруктов, чтобы дети в ожидании основной еды могли слегка перекусить, и, кроме того, у неё наготове полезные кисломолочные продукты – йогурт или нарезанный сыр.

Кстати, если пришлось покупать готовый перекус в магазине, Шварц рекомендует всегда брать продукты в прозрачных герметичных упаковках, чтобы точно знать, что вам придётся есть.

## 8. Добавьте в интерьер кухни ярких деталей

Собственноручно приготовленная еда всегда предпочтительнее ресторанной кухни и покупных полуфабрикатов, так что позаботьтесь, чтобы ваша кухня была не только функциональна, но и уютна.

Кроме журналов и книг с рецептами, которые будут уместны на любой кухне, Шварц советует в зимние вечера зажигать несколько свечей, чтобы «согреть» атмосферу, и поставить на кухне радиоприёмник, который, в отличие от телевизора, не будет отвлекать во время готовки.

«Просмотр телевизора не позволяет уделять должного внимания приготовлению пищи и самому процессу еды», – уверена сотрудник Центра.

## 9. Не оставляйте подносы и крупную посуду на столе

Во время еды лучше не ставить на стол кастрюли и подносы с едой, ограничиваясь отдельными порциями – это поз-

волит точнее контролировать количество съеденного.

«Лучше, если за добавкой придётся идти, ведь когда мы видим прямо перед собой большое количество еды, то склонны увеличивать свои порции», – поясняет Шварц.

## 10. Приобретайте качественную кухонную утварь

Хорошие кухонные принадлежности – залог удовольствия от процесса готовки. Для Марлен Шварц главное хороший нож, разделочная доска, машинка для удаления кожуры, чтобы можно было быстро нарезать овощей и фруктов на перекус, и интересные рецепты.

«Когда у вас есть под рукой отличные инструменты, то и заниматься приготовлением еды гораздо приятнее», – утверждает она.

Фантазируйте, экспериментируйте с кухонной утварью: например, если ваши домашние любят есть пиццу, купите форму для её приготовления, и у вас откроются безграничные возможности для кулинарных опытов с самыми различными начинками.

## 11. Исключите из вашего постоянного рациона несколько продуктов

Если вы решили придерживаться строгой диеты, перестаньте готовить вредные и калорийные блюда и другим членам семьи, как поясняет Марлен Шварц: «Есть продукты, которые можно исключить из рациона человека без ущерба для здоровья».

Чтобы при этом оставаться в рекомендованных пределах потребления калорий, обычно достаточно кроме основной пищи съесть один десерт в день, например, умеренную порцию мороженого.

Если к вам в холодильник всё же попала не самая здоровая и диетическая пища, Мэри Стори рекомендует убрать её к задней стенке или в непрозрачный ящик, чтобы та не бросалась в глаза.

## 12. Ешьте на кухне

Когда человек ест, сидя на диване во время просмотра те-

левизора или параллельно какому-нибудь другому занятию, то он склонен к перееданию.

Лучше ограничить трапезу стенами кухни и полностью сосредоточиться на процессе – так легче заметить, сколько именно вы уже съели. По словам Стори, многие пренебрегают этим правилом, что может вызвать проблемы с избыточным весом.

### 13. Используйте небольшую посуду

Недавно именитый американский учёный из Корнелльского университета Брайан Вансинк провёл любопытные исследования относительно того, как размер тарелок влияет на размер порций, которые мы себе накладываем. Более крупные тарелки люди заполняли большим количеством еды, поэтому чтобы не переесть, имеет смысл использовать небольшие тарелки и ёмкости для напитков, ведь среди них есть достаточно калорийные.

Эти сведения подтверждает Мэри Стори: «Кроме того, лучше пить из более высокого и узкого стакана, чем из низкого и широкого: так создаётся впечатление, что жидкости больше».

## **17 различных занятий и факторов которые помогут вам прожить дольше**

Кое-что из перечисленного доступно всем, а над чем-то придётся потрудиться

Учёные делают огромные успехи в продлении человеческой жизни. Компания «Google», например, совсем недавно запустила новый стартап «Калико», основное внимание которого направлено на изучение способов предотвращения старения. Проект будет «начат с малого и будет полностью сосредоточен на изучении новых технологий».

Разумеется, пройдёт немало времени, прежде чем мы действительно сможем увеличить продолжительность жизни. Так что мы составили для вас список вещей, которые вы можете начать делать прямо сейчас, чтобы улучшить своё здоровье и, возможно, отсрочить смерть на несколько лет.

1. Будьте богаты (но не по той причине, о которой вы подумали)

Конечно, имея кучу денег, вы можете позволить себе лучшее лечение, качественные продукты питания и личного тренера – всё это способствует поддержанию хорошей формы. Однако у богатых людей организм также вырабатывает больше гормонов, отвечающих за долгожительство.

Учёные из Университетского колледжа Лондона обнаружили, что богатые люди имеют более высокий уровень гормона дегидроэпиандростерона сульфата (ДГЭА-С) – стероида, вырабатываемого надпочечниками и головным мозгом. ДГЭА-С влияет на здоровье: улучшает память, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также увеличивает продолжительность жизни, особенно среди мужчин.

## 2. Проводите время с женщинами

Исследователи из Гарвардского университета обнаружили, что мужчины, которые воспитывались в окружении нескольких женщин, умирают раньше, чем те, вокруг которых во время взросления постоянно находилось множество женщин.

Кроме того, большое количество женщин вокруг вас увеличивает вероятность найти партнёра на всю жизнь и жениться – доказано, что брак тоже улучшает жизнь.

### 3. Вступите в брак

Жениться особенно полезно мужчинам. При анализе 90 исследований, затрагивающих в общей сложности более 500 млн человек, исследователи обнаружили, что женатые мужчины жили в среднем на 10 лет дольше холостяков.

Замужние женщины жили на четыре года дольше, чем женщины, не состоящие в браке. Учёные приводят в качестве одной из причин ранней смерти то, что одиночки не обладают такой социальной поддержкой, как супружеские пары.

### 4. Пусть ваши бабушки и дедушки будут здоровы

Фаст-фуд, который ест ваша бабушка, может увеличить риск возникновения рака.

Исследователи обнаружили, что у внуков беременных крыс, которых кормили едой с высоким содержанием жиров, было на 30% больше шансов на развитие рака молочной железы, даже если молодое поколение питалось здоровой пищей.

## 5. Пейте вино

То есть пейте красное вино. Соединение под названием ресвератрол, содержащееся в кожуре красного винограда, защищает организм от старения, а также сахарного диабета второго типа, болезней сердца и инсультов.

## 6. Больше занимайтесь сексом

Секс добавляет годы к вашей жизни. Исследователи из Королевского университета в Белфасте наблюдали за приблизительно тысячей мужчин среднего возраста в течение десяти лет и обнаружили, что мужчины, часто испытывающие оргазм, жили почти вдвое дольше, чем те, у которых секс был нерегулярным.

## 7. Ежедневно пользуйтесь зубной нитью

Использование зубной нити в дополнение к ежедневной чистке зубов снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Рутинная стоматологическая процедура предотвращает заболевание десен, которое может привести к инфекциям и воспалению, позволяющему вредным бактериям попасть в кровоток и повысить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

## 8. Пойте

Исследование, проведенное учёными из Университета имени Джорджа Вашингтона и Национальным фондом искусств, показало, что певцы чувствуют себя более здоровыми физически, реже посещают врачей и менее подавлены, чем люди из контрольной группы.

Исследование, проведенное в Лондонском университете, также показало, что пение снимает стресс, способствует выработке эндорфинов и даёт некоторые физические преимущества, осуществляя тренировку сердца, лёгких, брюшной

ПОЛОСТИ И СПИННЫХ МЫШЦ.

## 9. Сердитесь

Не секрет, что перманентная агрессия может привести к нежелательному стрессу. Так что вполне естественно, что выражаемый вами открыто гнев благотворно влияет на сердце.

По данным исследователей из Стокгольмского университета, мужчины, открыто выражающие свой гнев, на 50% меньше подвержены сердечным приступам или смертям от серьёзных заболеваний сердца.

## 10. Наберите вес, только немного

Это кажется нелогичным, но умеренный избыточный вес может на самом деле помочь пожилым людям прожить дольше, поскольку, по данным исследователей из центра «Kaiser Permanente» в Портленде, штат Орегон, другие аспекты их здоровья ухудшаются.

12-летнее изучение 11 326-ти взрослых показало, что обладатели лишнего веса имели на 17% меньше шансов умереть, чем люди с нормальным весом.

## 11. Делайте уборку

Женщины, которые проводят до 17-ти часов в неделю за домашними делами вроде уборки, приготовления пищи и стирки, могут на целых 30% снизить риск возникновения рака молочной железы, согласно данным исследования «Cancer Research» в Великобритании.

После шестилетнего изучения более 200 тыс женщин исследователи обнаружили, что умеренные физические нагрузки от работы по дому предотвращают рак эффективнее, чем другие формы серьёзной физической активности.

## 12. Заведите кошку

Исследователи из Миннесотского университета исследования инсультов в Миннеаполисе обнаружили, что кошки снимают у людей стресс и тревогу, что потенциально снижа-

ет риск сердечного приступа на 30%.

Это не просто кошачья любовь, которая помогает владельцам кошек предотвратить возникновение связанных со стрессом сердечно-сосудистых заболеваний: мурлыканье кошки на самом деле производит колебания на частотах, используемых для облегчения боли, роста мышц и заживления ран.

### 13. Питайтесь, как европейцы

Многочисленные исследования доказывают преимущества средиземноморской диеты, основанной на фруктах, овощах, цельных зернах, орехах и мясе. Кроме того, европейцы для приготовления пищи используют оливковое масло вместо сливочного.

Недавнее исследование, опубликованное в журнале «New England Journal of Medicine», показывает, что люди в возрасте от 55-ти до 80-ти лет снизили риск развития болезней сердца и инсульта почти на 30%, когда перешли на такую диету.

## 14. Живите в городе

Более 85% американцев старше 100 лет, известных как долгожители, жили в городах. Переезд в город становится почти необходимым, когда вы становитесь старше, потому что в городе больше врачей, больше источников для умственной стимуляции и большая социальная поддержка. Такое мнение высказал Гари Смолл (Gary Small), профессор по проблемам старения и директор Центра Долголетия в Лос-Анджелесе.

## 15. Принимайте витамин D

Витамин D необходим для усвоения кальция, он укрепляет кости и помогает им оставаться прочными.

Исследования показали, что пожилые люди, принимающие витамин D и кальций в виде пищевых добавок, имели на 9% меньше шансов умереть, чем те, кто не употреблял никаких витаминов.

Люди могут также получать витамин D естественным путём под воздействием солнечного света и при употреблении

некоторых продуктов питания, таких как, например, молоко, которое даёт аналогичный эффект.

## 16. Поживите на острове в Греции

Греческий остров Икарія в Эгейском море является домом для наибольшего процента людей старше 90 лет в мире: почти треть населения острова – долгожители.

Исследования объясняют столь необычайно долгую продолжительность жизни островитян тем, что на Икаріи много гор, требующих, соответственно, ежедневной физической активности, здоровой диеты с высоким содержанием оливкового масла и травяных чаёв.

## 17. Бегайте

Бег два-три раза в неделю общей длительностью в 2,5 часа может увеличить продолжительность жизни на 6,2 года у мужчин и на 5,6 года у женщин.

Бег даёт множество преимуществ: он улучшает поглоще-

ние кислорода, повышает уровень хорошего холестерина, понижает кровяное давление, улучшает иммунитет, препятствует ожирению и увеличивает психологическое благополучие, поскольку во время бега мы находимся в окружении других людей.

В жестоком мире «Версум», где правят гигантские корпорации, постоянно идёт борьба: за власть, за ресурсы, за место под солнцем – в этой войне победит сильнейший. Кто им окажется – решать вам и только вам.

Благодаря удобной игровой платформе вы можете вмешиваться в происходящие в мире «Версум» события и менять его по своему усмотрению, просто нажав на кнопку на вашем телефоне или компьютере. Примите участие в создании нового мира и помогите вашему фавориту выйти победителем в кровопролитной войне за власть.

#### **4 основных способа которыми микробы могут влиять на ваше здоровье**

Как ни странно, микробов внутри вашего тела больше, чем ваших собственных клеток, минимум в десять раз. В целом эти крошечные организмы безвредны для нас, но некоторые из них могут негативно влиять на ваше здоровье по одной из перечисленных ниже причин.

## 1. Иммунная реакция

Многие симптомы болезней на самом деле вызваны реакцией иммунной системы на вторжение болезнетворных микробов, а не их прямым воздействием. К примеру, насморк, повышенная температура, лихорадка и одышка при простуде и пневмонии свидетельствуют о том, что белые кровяные тельца начали бороться с проникновением риновирусов и бактерий. Дыхательная система снабжена рефлексами кашля и чихания для предотвращения проникновения микроорганизмов в тело.

## 2. Эндотоксины

Эндотоксины – молекулы наружной мембраны некоторых бактерий, таких как *E. coli* и *Salmonella*. Если эндотоксины достигают мозга, происходит ряд процессов, вызывающих кислородное голодание и, в конечном счете, необратимые повреждения мозга и даже смерть. Бактерии ещё более смертоносны, если остаются в крови, где могут вызвать заражение, после чего нарушается работа сердца, замедляется кро-

воток и велика вероятность отказа важнейших органов и систем организма.

### 3. Экзотоксины

Бактерии могут вызывать симптомы болезни, используя экзотоксины – тип токсичных белков. Экзотоксины группируются по категориям в зависимости от биологического эффекта на клетки.

Многие известные симптомы болезней вызваны как раз экзотоксинами, выделяемыми различными бактериями. Например, красная сыпь во время скарлатины вызвана цитотоксином, который повреждает капилляры. Цитотоксин может влиять на широкий спектр тканей, а в высоких концентрациях станет причиной характерного распухания шеи при дифтерии. Гангрена вызвана токсином, нарушающим нормальное функционирование клеток и приводящим к некрозу тканей. Бактериальные нейротоксины вызывают неконтролируемые спазмы, судороги и столбняк. Энтеротоксины вредят кишечнику – влияют на водный баланс и кровеносные сосуды.

## 4. Другие способы

Мы рассмотрели только несколько способов, есть и другие. Диарея, например, может начаться, если *Giardia lamblia* покрывает стенки кишечника и предотвращает всасывание питательных веществ. Боль и частые мочеиспускания связаны с инфекциями мочевыводящих путей в результате воспаления. Кроме того, фурункулы и другие абсцессы (вроде стафилококковой инфекции) могут развиваться после попадания бактерий на порез или повреждённую кожу. Не следует также забывать о вирусах, вызывающих иммунный ответ (например, риновирусах) и препятствующих нормальным процессам в клетках или разрушающим их.

## **5 важных вещей о жирной ловушке**

5 важных вещей, которых вы не знали о «жирной ловушке»

### Уклон в статус-кво

Перед вами – перевод статьи Паули Пойсуо, одного из авторов и внештатного редактора блога Cracked.

Несколько лет назад я понял, что начал быстро превра-

щаться из человека в ламантина, и решил что-то с этим делать. С тех пор мой вес постоянно меняется. За это время я узнал кое-что о том, как сбросить несколько килограммов. В общем, привет, меня зовут Паули. Я идиот, и это мой псевдоним по похудению.

## 1. Приступая к работе

Немного предыстории. Несколько лет назад я заключил пари со своим хорошим другом. Мы договорились одновременно резко бросить курить, и больше никогда не прикасаться к сигаретам. Для того, чтобы это решение работало, мы условились о наказании: если любой из нас нарушит договор, то виновник должен будет пробежать нагишом целую милю по главной улице нашего города в час пик и в самое холодное время года. И что хуже всего, все наши друзья были в курсе насчёт нашего пари.

Условия пари были пожизненными. И если один из нас даст слабину и выкурит пачку в свой 80-й день рождения, то весь город станет свидетелем весьма интересного февральского события.

Я поделился с вами этой историей по двум причинам. Во-первых, для того, чтобы задать определённый градус безумия. А во-вторых – это был второй раз, когда я бросил ку-

ритель. И как только это произошло, моя задница начала раздуваться как дирижабль. Шли годы, и я превратился из нормального человека весом в 70 кг в человека-гору весом в 100 кг. Я даже не замечал этого, до тех пор, пока дверные проёмы не стали для меня слишком узкими, а люди не начали избегать стоять прямо передо мной, боясь того, что пуговица на моей рубашке оторвётся и выбьёт им глаз. К счастью, я был далёк от образа Джаббы Хатта, однако перспектива стать кучей сала уже замаячила на горизонте. Даже когда я набирал максимальную массу, мой индекс массы тела вряд ли характеризовал моё состояние как «ожирение», так что я постоянно убеждал себя, что всё нормально. Конечно, то, что со мной происходило, не казалось критичным. И чтобы разобраться с этим, надо было просто немного поработать.

Это было моей первой ошибкой.

Это – тот же самый ход мыслей, который вы наблюдаете каждые праздники, когда люди, которые провели большую часть декабря, пережёвывая куски еды размером с человеческую голову, внезапно решают, что пора бы вернуться к прежним формам. Между прочим, январь – самый прибыльный месяц для фитнес-индустрии. И причина тому – идиоты вроде меня. Это люди, обнаружившие, что весы в ванной вот-вот сломаются, и решившие избавиться от избыточного веса в максимально короткий срок. При этом они никогда

не понимают, что обратить внимание на свой вес – это лишь первый шаг в длинном путешествии, которое займёт у них весь остаток жизни.

Единственное моё отличие от этих людей заключается в том, что я не пошёл в спортзал. Я выбрал куда более позорный путь: создал микроблог на Tumblr под названием «Год жирдяя», и начал время от времени обновлять его, публикуя свои успехи и неудачи для того, чтобы немногочисленные «фолловеры» могли надо мной посмеяться. Блог в конце концов зачах, со сторонними проектами обычно так и бывает. А лишние килограммы так никуда и не делись, и примерно то же происходит с теми, кто начинает лихорадочно тренироваться в январе. Это потому, что...

## 2. Неизбежная ответная реакция

Вот понятие, которое рвёт шаблон. Эксперты называют его «жирная ловушка», и оно распространяется почти на всех людей с толстым брюхом. Дэвид Вонг уже давно раскрыл эту тему, так что я не полезу в специфические дебри, а скажу кратко: ваше тело очень любит все свои килограммы, и будет активно работать над тем, чтобы вернуть обратно каждый, который вы потеряли, потому что не вы здесь босс, чёрт бы вас побрал.

Я узнал о «жирной ловушке», когда вёл свой микроблог, и немедленно впал в депрессию. В свою защиту скажу, что уже на следующий день я встряхнулся и продолжил свои упражнения. Я бегал, плавал, ездил на велосипеде. Мне даже удалось сбросить немного ненавистного веса. Как и другие люди в аналогичной ситуации, я был убеждён в том, что именно я – не такой, как все, и обладаю чудесной способностью время от времени терять один-два килограмма навсегда. И я продолжал работать до тех пор, пока не стал весить 80 кг.

Однако...

Свой микроблог я начал вести в 2012-м году, и весил я в тот момент 96 кг. А в мае этого года мой вес составлял... 95 кг. Это явление называется «эффектом йо-йо», и оно очень распространено, независимо от того, весит человек больше нормы, или нет.

Плохие новости: это правило, вероятнее всего, распространяется и на вас (так и есть, не надо притворяться что ваши штаны сжимаются и растягиваются по волшебству).

Хорошие новости: вы в этом не одиноки. Наука говорит, что большинство людей переживают то же, что и вы, оказавшись в порочном круге набора и потери веса.

3. Все мелочи, которые влияют на ваш вес (и которые вы не можете контролировать)

Помните ту историю о курении, которую я рассказал выше? Так вот, отказ от курения привёл к появлению лишних 5 кг. Я раньше связывал увеличение веса только с одним аспектом моей жизни (я же идиот, помните), несмотря на то, что у меня была ещё целая тонна сопутствующих мелочей.

К примеру, я перешёл от обычной работы по обслуживанию клиентов к канцелярской работе, ответственность в которой намного выше, а физической активности – намного меньше. Кроме того, в течение этого времени я перешагнул 30-летний рубеж. Уж и не знаю, является ли это чем-то физическим или психологическим, но если вы говорите, что тридцатилетний возраст не способствует увеличению веса, то вам, вероятно, ещё 20.

С другой стороны, когда я понял, что происходит, и принял решение худеть, моя жизнь была довольно комфортной. У меня не наблюдалось никаких личных или профессиональных кризисов, и в моём распоряжении было достаточное количество свободного времени, так что существовала масса возможностей для того, чтобы обижаться на отражение в зеркале, и достаточно мотивации для того, чтобы по-

пытаться согнать излишки жира, обращая внимание на то, что именно я ем, и как именно я тренируюсь. А когда жизнь вновь стала беспокойной, то внезапно оказалось, что спорт и высокая самооценка не так уж важны. И я опять превратился в дирижабль, до того, как успел это заметить.

Серьёзно, это всё, что необходимо: небольшие изменения. Вы становитесь немного старше, ситуация на вашей работе немного изменяется, вы немного меняете ваши личные привычки, и – бах! Надеюсь, вам нравится ваш самый мешковатый костюм, потому что это то, что вы будете носить с этого момента. Только действительно богатые, действительно везучие, и по-настоящему одержимые люди в состоянии постоянно контролировать собственную жизнь до такой степени, когда они точно знают, что надо есть и как тренироваться для того, чтобы удерживать жир в узде в долгосрочной перспективе.

#### 4. Оправдания

К моменту, когда вы прочтёте эту запись, раздел комментариев к ней уже заполнится людьми, утверждает: «Я лучше тебя». Людьми, кричащими, какой же я законченный дурак (это правда), и как они сбросили невероятное количество килограммов за очень короткое время, перейдя на новейшую диету из цветной капусты (это неправда).

Я не говорю, что нет людей, которые могут поддерживать себя в хорошей форме. Они есть, мы видим их ежедневно, когда они совершают пробежки в тот момент, когда мы вразвалку направляемся в McDonald's. Это те, кто тем или иным способом научился уворачиваться от оправданий.

Вы ведь знаете, о чём я говорю. Мы, как вид, являемся чёртовыми специалистами по оправданиям, и это обычно губит все наши хорошие и конструктивные начинания. Вот вам несколько примеров:

«Я очень хочу пойти в спортзал, но что, если там все будут смеяться надо мной?»

«У меня плохое предчувствие, поэтому я лучше просто останусь дома и подожду, пока не появится настроение потренироваться».

«Прежде чем сделать это, мне надо подождать, когда закончится дождь / ответить на это письмо / проверить сообщения в социальной сети / [вставьте свой вариант оправдания]».

Большинство людей, которых я знаю, использовали эти и многие другие оправдания для того, чтобы продолжать ни-

чего не делать, и оправдания превосходно работали. Конечно, на определённом этапе мы понимаем, что всё это просто ерунда. Тот, кто смеётся над другими в тренажёрном зале, явно имеет проблемы с головой, и на него можно просто не обращать внимания, а «настроение потренироваться» (в отличие от решения потренироваться) ещё ни разу не посещало того, кто по-настоящему честен с самим собой. А между тем, один из лучших периодов моей жизни пришёлся как раз на время тяжёлых тренировок.

## 5. Статус-кво: последнее препятствие

Прежде чем я поделюсь с вами своей великой теорией о похудении, я бы хотел напомнить вам ещё раз, что я не профессионал, и мои слова не стоит воспринимать как истину в последней инстанции. Есть, вероятно, тысячи экспертов по диетам, рекламирующих свои слова как высшую истину, и моё единственное преимущество перед всей этой публикой заключается в том, что я не взимаю с вас плату за приобщение к истине, и вам не приходится наблюдать, как я запрыгиваю в штаны для занятий йогой. Так что прежде чем упасть на колени, и объявить меня своим новым Богом Диет, найдите время, чтобы ещё раз прочесть название этой части статьи, и напомните себе, что я – просто ещё один жирдяй, который борется со своими узкими брюками, что я такой же, как и вы.

Пройдя по этой ссылке, вы увидите исследование Гарвардского университета о том, что называется «уклоном в статус-кво». Это такая тенденция в вашем мозгу, из-за которой мозг, столкнувшись с нештатной ситуацией, упорно старается оставить «всё как есть».

Я пришёл к выводу, что «уклон в статус-кво» как раз и является тем финальным боссом, который стоит между мной и потерей веса. Весь смысл этого мозгового «глюка» заключается в том, что он заставляет вас выбрать способ существования «по-умолчанию». В моём случае этот способ существования определённо называется «не-спортсмен». Я рос ребёнком-гиком, и любил читать и писать гораздо больше, чем работать физически. Это моё естественное состояние: развалиться на стуле и потреблять плоды поп-культуры, а иногда – делать собственные, крошечные вклады в неё. В этих условиях я могу быть на удивление активным и продуктивным. Однако когда дело доходит до спорта в любом его виде (и до чрезмерно здорового питания), «уклон в статус-кво» делает все эти вещи чуждыми мне, независимо от того, как сильно я стараюсь преуспеть в них.

Имея всё это в виду, я недавно выработал новый подход к похудению. Вместо того, чтобы пытаться произвольно заполнить свою жизнь диетами и тренировками, я сейчас пе-

решил на диету, которую называю «А пошло оно всё, я делаю то, что хочу». Я стараюсь тренироваться, когда могу, есть так хорошо, как могу, и вообще стараюсь воспринимать все эти упражнения как нечто такое, что происходит только тогда, когда у меня есть для этого время.

Как бы по-идиотски это не выглядело, но это, кажется работает. Я начал делать это пару месяцев назад, и с тех пор потерял пять, а возможно и шесть килограммов. Это не слишком внушительный результат, и я легко могу получить всё это обратно за несколько хороших выходных в ресторане быстрого питания. Честно говоря, я понятия не имею, является ли это ситуацией, которая будет всегда, или же я просто уверенно двигаюсь к настоящему ожирению. Получу ли я когда-нибудь образцовое мужское тело, следуя этим путём? Вряд ли. Смогу ли я когда-нибудь изменить свою судьбу, став профессиональным спортсменом? Тоже вряд ли.

Но доволен ли я тем, как идут дела? Черт возьми, да! А тот мужик в зеркале мало-помалу начинает выглядеть нормально.

## **5 нестандартных эффективных способов лечения** Зашейте рану муравьём

Как правило, профессиональные врачи скептически от-

носятся к нетрадиционным методам лечения, зачастую полагая, что они только усугубляют ситуацию. Но в некоторых случаях даже самые современные и прогрессивные медицинские операции и процедуры бессильны, или же провести их нет возможности. Тогда на помощь как будто приходит сама природа, в своей бесконечной мудрости разработавшая действенные, но не слишком приятные (видимо, чтобы пользовались только те, кому действительно приспичило) методы лечения некоторых недугов. Ниже вы найдёте необычные медицинские процедуры, которые действительно помогают, но чтобы воспользоваться ими, придётся преодолеть отвращение и смириться с неприятными ощущениями.

## 1. Муравьями можно зашивать раны

Если вам когда-нибудь придётся путешествовать, например, по африканским джунглям, то будьте готовы ко всему, в том числе к травмам и полному отсутствию квалифицированной медицинской помощи. В случае если в вашей команде нет хирурга (путешествовать по Африке в одиночку – чистой воды самоубийство), зашить рану помогут муравьи – просто отыщите муравейник и засуньте раненую часть тела туда. Многие аборигены с незапамятных времён знают об уникальной способности этих крошечных созданий заши-

вать раны. После того, как раздражённые вашим вторжением насекомые мощными укусами челюстей стянут края раны, необходимо отделить их тела, оставив челюсти на месте. Конечно, муравьи вряд ли помогут при глубоких и обширных ранах, но с небольшими порезами они справляются вполне успешно, и различные племена по всему миру пользуются услугами маленьких «хирургов» уже тысячи лет.

## 2. Рыбы помогут справиться с псориазом

### *Garra rufa*

Псориаз – болезнь не смертельная, но неприятная. Сухие зудящие красные пятна на коже выглядят достаточно отталкивающе и причиняют некоторые неудобства, так что при первых признаках псориаза люди, как правило, сразу обращаются за медицинской помощью. Варианты лечения разнообразны: специальный лосьон, таблетки, светолечение (фототерапия), однако, пожалуй, самый необычный, но эффективный способ – это купание в природных минеральных источниках с плавающими в воде небольшими рыбками, которые поедают верхний слой кожи. Услугу стоимостью около \$3 тыс предоставляет курорт, расположенный в турецком городе Кангал. Температура термальных источников курорта

примерно 36-37 °С, что позволяет эффективно размягчить верхний слой кожи, после чего в дело вступают «рыбы-доктора» (вид *Garra rufa*): они обкусывают омертвевшие чешуйки кожи, а потом другие рыбки, которых можно назвать «санитарами» (вид *Cyprinion macrostomus*) обрабатывают поражённые участки слюной, что дезинфицирует раны и способствует скорейшему их заживлению.

## *Cyprinion macrostomus*

Чудодейственные рыбки и богатая минералами вода помогают до 87% людей, решившихся воспользоваться этим способом лечения, но самый интересный вопрос – кто и когда догадался, чем именно хороши термальные источники Кангала?

3. Чтобы воспаление кишечника прошло, нужно проглотить червя

Воспалительное заболевание кишечника под названием язвенный колит характеризуется снижением аппетита, болями в животе, слабостью, поносом и даже лихорадкой (в тяжёлых формах). Медицина пока знает не так много эффек-

тивных способов лечения, но в последнее время всё чаще применяется процедура заражения человека кишечными паразитами. Ранее исследования медиков выявили, что свиньи, у которых в кишечнике живут гельминты (в народе – глисты), реже страдают от различных кишечных заболеваний, и однажды один из пациентов с язвенным колитом решился проверить это на себе. Человек проглотил несколько яиц червя власоглава, относящегося к гельминтам, и уже через несколько месяцев симптомы язвенного колита исчезли. Врачи около четырёх лет наблюдали у добровольца устойчивую ремиссию, после чего заявили об эффективности этого метода лечения.

## Жерар Муллин

Как пояснил доктор Жерар Муллин, сотрудник Университета Джона Хопкинса, удивительный эффект объясняется тем, что власоглав изменяет работу иммунной системы таким образом, что она перестаёт подавлять антителами деятельность микрофлоры кишечника и начинает производить слизь, которая заживляет язвочки на стенках кишечника. Однако учтите, что при язвенном колите не стоит глотать паразитов без наблюдения врача, потому что гельминты всё же наносят некоторый вред организму человека, хоть и помогают при воспалении кишечника.

#### 4. От хронической боли избавит жидкий азот

Чтобы избавиться от хронических болей, можно попробовать разные способы: например, расслабляющий массаж, медитацию или банальные обезболивающие. Однако есть метод лечения, который понравится не всем, зато он достаточно эффективен – заморозка жидким азотом. Пациентов практически голыми отправляют в специальные камеры с минусовой температурой, при этом от обморожения их защищают лишь плавки, наушники, носки и перчатки. Холод замедляет воспалительные процессы и способствует выбросу эндорфинов – естественных обезболивающих, которые вырабатываются организмом во время стресса. Сеансы «морозных ванн» длительностью всего в несколько минут обеспечивают заметный положительный эффект и не причиняют человеку никакого вреда.

#### 5. Малярия побеждает сифилис

Одним из самых неприятных последствий беспорядочной половой жизни может стать сифилис. Если после бурной

вечеринки и безудержного секса с незнакомкой вы на утро чувствуете боль при мочеиспускании, она наверняка оставила вам «на память» этот отвратительный подарок. Хорошей новостью является то, что справиться с сифилисом возможно, в том числе и таким необычным способом, как заражение малярией. Конечно, мало приятного в лечении одного опасного заболевания другим, но в данном случае это может быть оправданной жертвой. Использовать малярийную терапию для избавления от сифилиса (и других заболеваний) предложил австрийский психиатр и невропатолог Юлиус Вагнер-Яурега: он обнаружил, что бактерии, вызывающие сифилис, погибают, когда температура тела у человека повышается.

## Юлиус Вагнер-Яурега

Юлиус провёл ряд экспериментов и понял, что лучше всего высокую температуру провоцирует заражение малярией, после чего организм «сжигает» болезнетворные бактерии. Конечно, после того как сифилис побеждён, необходимо избавить человека от малярии, но это уже существенно проще: даже во времена Вагнера-Яурегга (начало XX-го века) медицина уже знала отличные средства от малярии, например, хинин. Кстати, за своё революционное открытие психиатр получил Нобелевскую премию.

Представьте, что человечество открыло новый химический элемент, ставший основой всех новейших технологий – от производства оружия до основного источника энергии. Вы никогда не задумывались о том, что могло бы произойти, если бы такой элемент существовал в действительности? В новой фантастической вселенной «Версум» этот элемент получил название амний, и с его появлением человечество пошло по иному пути развития: изменились сами люди, изменилось мироустройство. Но каким будет наш мир при таком раскладе – решать нам: в мире «Версум» каждый участник может изменить ход истории. Примите участие в борьбе гигантских корпораций!

## **10 причин регулярно делать физические упражнения, помимо похудения**

Упражнения не только укрепляют мышцы и делают нас выносливее, спектр их воздействия на организм человека значительно шире

Нам уже раз сто говорили, что спорт полезен, и это правда. Но занятия спортом – это не только потеря веса или наращивание мышечной массы. Ниже перечислено 10 других пре-

имуществ, которые вы получите, регулярно выполняя элементарные физические упражнения.

## 1. Улучшите память

Чувствуете, что стали мыслить намного яснее после хорошей тренировки? Это естественно. Ваш мозг в ходе тренировки получает больше кислорода и энергии. Но ещё исследования показывают, что физические упражнения способны значительно улучшить вашу память и помочь вам лучше учиться. Конечно, интенсивная тренировка прямо перед экзаменом сделает вас скорее усталым, чем умным, но физические нагрузки и память несомненно связаны между собой.

## 2. Улучшите осанку

Хорошая осанка очень важна, и один из способов улучшить осанку – это регулярно тренировать мышцы спины. Узнайте наиболее распространённые проблемы, которые получают люди из-за плохой осанки, и какие мышцы следует тренировать для того, чтобы эти проблемы исправить. Регулярно тренируя брюшной пресс, спину и другие группы мышц вы сможете пройти длинный путь, и в конце концов исправите осанку, как в положении сидя, так и в положении

стоя.

### 3. Станете увереннее

Очевидно, что физические упражнения могут улучшить ваш внешний вид, что в свою очередь повысит вашу уверенность в себе, но это ещё не всё. Упражнения также могут помочь вам почувствовать себя более опытным и общительным (если вы тренируетесь в тренажёрном зале). Даже если вы не наблюдаете существенных изменений своего тела, усилия, которые вы к этому прилагаете, обязательно заставят вас чувствовать себя намного увереннее.

### 4. Избавитесь от стресса

Мы все в жизни периодически испытываем стресс. Он может возникнуть после тяжёлого рабочего дня. Или он может быть серьёзной хронической проблемой. Стресс действительно может нанести серьёзный ущерб вашему разуму, но исследования показали, что физические упражнения – это отличный способ борьбы со стрессом, поскольку эндорфины, выделяющиеся в процессе тренировки – естественные «истребители стресса».

### 5. Будете лучше спать

Если у вас есть проблемы с засыпанием ночью, то физические упражнения, по сведениям Национального фонда сна, могут улучшить ваш сон. Однако лучшее время для тренировки – это утро или день, но никак не время перед сном, потому что в этом случае вы получите совершенно противоположный эффект. К тому же, есть масса других хороших способов расслабиться перед отходом ко сну.

## 6. У вас будет больше энергии

Кому-то это может показаться не слишком логичным, ведь физические упражнения наоборот, забирают энергию. Тем не менее, регулярные упражнения действительно могут заставить вас чувствовать себя более энергичными в течение всего дня. Существует одно исследование, которое показывает, что тренировка в середине дня способна сделать вас более энергичными и продуктивными на всю оставшуюся часть дня.

## 7. Качество секса повысится

У вас есть ещё минута? Да, исследования действительно

показали, что регулярные физические упражнения увеличивают возбуждение и снижают риск мужской эректильной дисфункции. Вероятно, это потому что упражнения улучшают циркуляцию крови (что бывает очень важно, когда дело доходит до секса).

## 8. Будете реже болеть

Никому не нравится болеть, и физические упражнения могут помочь и тут. Исследования показывают, что у людей, которые регулярно тренируются, вероятность подхватить простуду вдвое ниже, чем у тех, кто этого не делает.

## 9. Проживёте дольше

Не секрет, что здоровый образ жизни поможет вам прожить дольше, но вы будете удивлены, когда узнаете насколько. В ходе одного исследования было установлено, что физические упражнения увеличивают продолжительность жизни примерно на столько же, на сколько её увеличивает отказ от курения. Это на самом деле так: ежедневная сидячая работа убивает вас, и немного элементарных физических упражнений способны существенно отсрочить время наступления смерти.

## 10. Станете счастливее

Всё перечисленное выше сделает вас гораздо счастливее. И это будет не просто «эйфория бегуна», обусловленная эндорфинами. Регулярные физические упражнения могут улучшить вашу жизнь многими способами. И всё, что требуется от нас, это сделать упражнения своей привычкой. В Университете Бристоля обнаружили, что настроение людей значительно улучшалось в дни тренировок, так почему бы не сделать так, чтобы тренировки стали неотъемлемой частью повседневной жизни?

## **10 смертельных ядов и их действие на человека**

### 1. Ботулотоксин

Многие яды могут быть смертельными в небольших дозах, потому довольно сложно выделить самый опасный. Однако многие эксперты сходятся во мнении, что ботулотоксин, который используется в инъекциях Ботокса для разглаживания морщин является сильнейшим.

Ботулизм – это серьезное заболевание, приводящее к

параличу, вызвано ботулотоксином, которое вырабатывает бактерия *Clostridium botulinum*. Этот яд вызывает повреждение нервной системы, остановку дыхания и смерть в ужасных муках.

Симптомы могут включать тошноту, рвоту, двоение в глазах, слабость лицевых мышц, речевые дефекты, трудности с глотанием и другие. Бактерия может попасть в организм вместе с едой (как правило, плохо консервированные продукты) и через открытые раны.

## 2. Яд рицин

Рицин является природным ядом, который получают из касторовых бобов растения клещевины. Чтобы убить взрослого человека, достаточно нескольких крупинок. Рицин убивает клетки в организме человека, предотвращая производство нужных ему белков, что заканчивается недостаточностью органов. Человек может отравиться рицином через вдыхание или после приема внутрь.

При вдыхании симптомы отравления обычно появляются

через 8 часов после воздействия, и включают в себя трудности с дыханием, лихорадку, кашель, тошноту, потливость и стеснение в груди.

При проглатывании, симптомы появляются меньше чем через 6 часов и включают в себя тошноту и диарею (возможно с кровью), низкое кровяное давление, галлюцинации и припадки. Смерть может наступить через 36-72 часа.

### 3. Газ зарин

Зарин является одним из самых опасных и смертельных нервных газов, который в сотни раз токсичнее цианида. Изначально зарин был произведен в качестве пестицида, но вскоре этот прозрачный газ без запаха стал мощным химическим оружием.

Человек может отравиться зарином при вдыхании или воздействии газа на глаза и кожу. Вначале могут появиться такие симптомы, как насморк и стеснение в груди, дыхание затрудняется и возникает тошнота.

Затем человек теряет контроль над всеми функциями своего тела и впадает в кому, возникает конвульсии и спазмы, пока не наступает удушье.

#### 4. Тетродотоксин

Этот смертельный яд содержится в органах рыб рода иглобрюхих, из которых готовят известный японский деликатес "фугу". Тетродотоксин сохраняется в коже, печени, кишечнике и других органах, даже после того, как рыба была приготовлена.

Этот токсин вызывает паралич, судороги, психическое расстройство и другие симптомы. Смерть наступает в течение 6 часов после попадания яда внутрь.

Известно, что каждый год несколько людей погибают от мучительной смерти при отравлении тетродотоксина после потребления фугу.

## 5. Цианистый калий

Цианид калия является одним из самых быстрых смертельных ядов, известных человечеству. Он может быть в форме кристаллов и бесцветного газа с запахом "горького миндаля". Цианид можно встретить в некоторых продуктах и растениях. Он есть в сигаретах и его используют для производства пластика, фотографий, извлечения золота от руды и для уничтожения нежелательных насекомых.

Цианид использовали еще в древние времена, а в современном мире он был методом смертной казни. Отравление может произойти при вдыхании, приеме внутрь и даже касании, вызывая такие симптомы как судороги, дыхательную недостаточность и в тяжелых случаях смерть, которая может наступить через несколько минут. Он убивает благодаря тому, что связывается с железом в клетках крови, лишая их способности переносить кислород.

## 6. Ртуть и отравление ртутью

Существует три формы ртути, которые могут быть потен-

циально опасными: элементарная, неорганическая и органическая. Элементарная ртуть, которая содержится в ртутных термометрах, старых пломбах и флуоресцентных лампах, нетоксична при соприкосновении, но может быть смертельной при вдыхании.

Вдыхание паров ртути (металл быстро превращается в газ при комнатной температуре) поражает легкие и головной мозг, отключая центральную нервную систему.

Неорганическая ртуть, которая используется для производства батареек, может быть смертельной при приеме внутрь, привести к повреждению почек и другим симптомам. Органическая ртуть, содержащаяся в рыбе и морепродуктах, обычно опасна при длительном воздействии. Симптомы отравления могут включать потерю памяти, слепоту, судороги и другие.

## 7. Стрихнин и отравление стрихнином

Стрихнин представляет собой белый горький кристаллический порошок без запаха, который может попасть при при-

еме внутрь, вдыхании, в растворе и при внутривенном введении.

Его получают из семян дерева чилибухи (*Strychnos nuxvomica*), произрастающего в Индии и юго-восточной Азии. Хотя его часто используют в качестве пестицида, он также может быть в составе наркотических вещества, таких как героин и кокаин.

Степень отравления стрихнином зависит от количества и пути поступления в организм, но чтобы вызывать тяжелое состояние достаточно небольшого количества этого яда. Симптомы отравления включают в себя мышечные спазмы, дыхательную недостаточность и даже привести к смерти мозга через 30 минут после воздействия.

## 8. Мышьак и отравление мышьяком

Мышьак, являющийся 33-м элементом в таблице Менделеева, с давних времен был синонимом яда. Его часто использовали в качестве любимого яда в политических убийствах, так как отравление мышьяком напоминало симптомы

холеры.

Мышьяк считается тяжелым металлом, свойства которого схожи с характеристиками свинца и ртути. В больших концентрациях он может привести к таким симптомам отравления, как боли в животе, судороги, кому и смерть. В небольшом количестве он может способствовать ряду заболеваний, включая рак, заболевания сердца и диабет.

## 9. Яд кураре

Кураре является смесью различных южно-американских растений, которые использовались для ядовитых стрел. Кураре использовался в медицинских целях в сильно растворенной форме. Основным ядом является алкалоид, который вызывает паралич и смерть, также как стрихнин и болиголов. Однако после того, как возникает паралич дыхательной системы, сердце может продолжать биться.

Смерть от кураре медленная и мучительная, так как жертва остается в сознании, но не может двигаться и говорить. Однако если применить искусственное дыхание до того, как

яд осядет, человека можно спасти. Племена Амазонки использовали кураре для охоты на животных, но отравленное мясо животных не было опасным для тех, кто потреблял его в пищу.

## 10. Батрахотоксин

К счастью шансы повстречаться с этим ядом очень малы. Батрахотоксин, который содержится в коже крошечных лягушек-древолазов, является одним из самых сильных нейротоксинов в мире.

Сами лягушки не производят яд, он накапливается из продуктов, которые они потребляют, в основном небольших жучков. Самое опасное содержание яда было обнаружено у вида лягушек ужасного листолаза, обитающих в Колумбии.

Один представитель содержит достаточно батрахотоксина, чтобы убить два десятка людей или несколько слонов. Яд поражает нервы, особенно вокруг сердца, затрудняет дыхание и быстро приводит к смерти.

## **10 вещей, которые могут убить вас**

Кто предупреждён – тот вооружён

Есть одна универсальная истина: все люди смертны. Может быть, не сегодня, не завтра и даже не через год, но умрём мы все равно. Смерть – неизбежный аспект жизни, но умирать рано мало кто желает. У нас есть выбор: отсрочить или ускорить свою смерть, и это напрямую зависит от нашего образа жизни.

Например, вредные привычки вроде курения и отказа от регулярных тренировок продолжительность жизни уменьшают. Но есть и ещё много удивительных и неожиданных вещей, которые могут существенно сократить жизнь.

### **1. Большая грудь**

Это звучит абсурдно, но наука может это подтвердить. Многие женщины хотят иметь большую грудь по ряду причин – они хотят быть более привлекательными, более уверенными в себе или просто радовать таким образом своих мужчин. Но если у вас средний размер груди, то поблагодарите природу: новые исследования показывают, что большая грудь может стать причиной многочисленных проблем

со здоровьем и даже преждевременной смерти.

Женщины с большой грудью чаще страдают от болей в спине, плечах и шее. Кроме того, некоторые женщины также сообщают, что у них из-за большой груди появляется сыпь, головные боли и деформируется позвоночник. Боли, связанные с наличием большой груди, настолько сильны, что некоторым женщинам приходится принимать лекарства каждый день только для того, чтобы боль была терпимой.

Это может оказаться для вас сюрпризом, но недавний опрос выявил, что многие обладательницы большой груди имеют низкую самооценку. Кроме того, треть опрошенных заявили, что большая грудь причиняет им боль во время тренировок. Но, пожалуй, хуже всего то, что большая грудь может стать причиной преждевременной смерти – такая женщина, скорее всего, умрёт на пять лет раньше, чем могла бы.

## 2. Слишком много кофе

Кофе – это здорово, в целом кофе даже полезно для здоровья. Тем не менее, если пить его слишком много, здоровье может существенно ухудшиться, и кофе даже может стать причиной преждевременной смерти. Исследование, опубли-

кованное в журнале «Mayo Clinics Proceedings», показало, что люди в возрасте до 55-ти лет, которые пьют по четыре и больше чашек кофе каждый день или 28 чашек и более в неделю, увеличивают риск преждевременной смерти на целых 56%.

Исследование было довольно масштабным: в нём приняли участие 43 727 человек – 9827 женщин и 33 900 мужчин. Также в исследовании была учтена информация из личных и медицинских анкет, собранных за период с 1979-го по 1998 год.

По мнению экспертов, проводивших исследование, кофе повышает артериальное давление, увеличивает выработку адреналина и уменьшает активность инсулина. Всё это может существенно навредить телу. Тем не менее, следует отметить, что прямая связь между злоупотреблением кофе и преждевременной смертью ещё не установлена. Исследователи признают, что есть еще некоторые вещи, которые нуждаются в «разъяснении».

Но на всякий случай, если вам ещё нет 55-ти, и вы хотите прожить дольше, то постарайтесь пить меньше кофе, начиная с сегодняшнего дня.

### 3. Цельнозерновые продукты

Уверены, что вы сейчас скажете: «Но ведь цельные зёрна полезны! Их рекомендуют употреблять в пищу эксперты-медики! Я ими всю свою жизнь питаюсь!». Прежде чем обвинить нас во лжи, обратите внимание на факты.

Цельные зерна содержат фитаты, мешающие усвоению некоторых важных элементов, таких как железо, магний, цинк и кальций. Исследования показывают, что употребление в пищу зерна может ухудшить усвоение железа на целых 50%. Кроме того, магний, являющийся важнейшим элементом для предотвращения диабета второго типа, а также кальций, необходимый для профилактики остеопороза, также блокируются фитатами.

Питание цельными зёрнами также может снизить половое влечение, поскольку они ингибируют усвоение цинка. Даже если вы принимаете добавки к пище, то полезные элементы не будут усваиваться вашим телом надлежащим образом, если вы будете продолжать постоянно питаться цельными зёрнами.

Пока что не убеждены? Но данные экспертов показывают, что цельные зерна, особенно пшеница, связаны с развитием

некоторых аутоиммунных заболеваний. Лектины, содержащиеся в пшенице, потенциально могут привести к волчанке, гипотиреозу, экземе и другим аутоиммунным заболеваниям.

#### 4. Снотворное

Многие люди страдают от бессонницы, и для устранения этой проблемы врачи часто назначают снотворное. Тем не менее, исследования показывают, что приём снотворного может вызвать преждевременную смерть: люди, принимающие снотворное, имеют в пять раз больше шансов умереть преждевременно, чем те, кто такие таблетки не пьёт.

Что хуже всего, даже если доза, казалось бы, ничтожна, всего от 4-х до 18-ти таблеток в год, риск всё равно не уменьшается: у людей, принимающих такое количество таблеток, в 3,6 раз больше шансов умереть преждевременно, чем у тех, кто не принимает никаких лекарств для сна.

Вызывает тревогу тот факт, что у людей, которые принимают от 18-ти до 132-х таблеток в год, риск преждевременной смерти возрастает на целых 4,4% . Для тех, кто принимает 132 и более таблеток в год, этот риск увеличивается уже в 5,3 раз. Но и это не всё: у тех людей, кто принимает 132

таблетки в год, риск развития рака увеличивается на целых 35%.

Если вы не хотите умереть раньше срока, то выкинете свою пилюлю в следующий раз, когда проснётесь в два часа ночи в ужасном настроении.

## 5. Слишком много соли

Если вы питаетесь в основном фастфудом и обработанными пищевыми продуктами, то вам обязательно надо придумать себе другую диету, и даже не из-за того, что в таких продуктах слишком много жиров – в них также очень много натрия. Техасская медицинская ассоциация (ТМА) предупреждает, что употребление продуктов с высоким содержанием соли может привести к ранней смерти.

Соль может привести к появлению камней в почках, гипертонии, следовательно, к инсульту и инфаркту. Потребление натрия следует сократить до 2300 мг в день, а тем, кто страдает от гипертонии, не следует употреблять больше 1500 мг соли ежедневно.

Врачи понимают, что сделать это практически невозмож-

но. Почему? Давайте посчитаем. В одном бургере с сыром из «Макдональдса» содержится 1190 мг соли. В салате оттуда же – 1280 мг соли. Неудивительно, что 65 млн человек страдают от гипертонии и 500 тысяч человек умирают каждый год в от инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний.

По оценкам ТМА, если производители продуктов питания и рестораны уменьшат содержание натрия в своей продукции, то 150 тысяч человек будут спасены от преждевременной смерти из-за осложнений, вызванных гипертонией.

## 6. Жизнь в одиночестве

Люди, живущие в одиночестве, скорее всего, умрут раньше тех, кто живёт со своими семьями или партнёрами. К счастью, это относится только к пожилым людям в возрасте от 52-х лет и выше.

Этот вывод был основан на британском исследовании, длившемся семь лет, в котором приняли участие 6500 участников. По результатам этого исследования, люди, которые живут одни, имеют на 26% больше шансов умереть, чем те, кто живёт с другими людьми.

С учётом различных возрастных болезней, преждевременная смерть для одиноких пожилых людей на 48% более вероятна. Предыдущие исследования показали, что одиночки (независимо от того, добровольное это одиночество или вынужденное) также подвержены более высокому риску развития деменции и болезней сердца.

К счастью, риск ранней смерти можно легко уменьшить, если пожилые люди получают эмоциональную и социальную поддержку, в которой нуждаются. Простое общение с другими людьми и совместные занятия чем-либо, уменьшающие одиночество, могут существенно увеличить продолжительность жизни.

## 7. Продолжительное сидение

Если прямо сейчас вы сидите, то вам лучше встать: исследования показывают, что если сидеть слишком долго, это может привести к многочисленным серьёзным заболеваниям и даже преждевременной смерти.

Исследование, проведенное в Университете Лестера, показало, что у людей, которые проводят большую часть своего времени сидя, на работе или дома, увеличивается риск

сердечных заболеваний и диабета.

Кроме того, исследование, в котором участвовали 800 тысяч человек, обнаружило, что даже если люди регулярно занимаются спортом, риск развития диабета, болезней сердца и даже ожирения не уменьшается, если они проводят большую часть своего времени, сидя на офисном стуле или диване.

Ещё хуже то, что постоянное сидение может привести к преждевременной смерти. Австралийское исследование, опубликованное в «Archives of Internal Medicine», показало, что у людей в возрасте 45-ти лет и выше на целых 40% увеличивается риск преждевременной смерти, если они проводят сидя 11 или более часов каждый день.

Дело в том, что сидячее положение интерпретируется нашим «умным» телом, как сигнал перейти в режим «ожидания». Когда это происходит, в нашем организме стремительно увеличивается уровень глюкозы, содержание хорошего холестерина уменьшается, а плохого, напротив, возрастает. Проще говоря, чем больше мы сидим, тем менее здоровыми становимся.

## 8. Дыхание

Удивительно, но это правда – такой простой и естественный процесс, как дыхание, может существенно уменьшить продолжительность жизни. Если вы живёте в крупном городе или в сильно загрязнённом районе, то риск преждевременно умереть из-за вдыхания загрязнённого воздуха значительно возрастает.

Согласно исследованию, проведенному в Массачусетском технологическом институте, 200 тысяч человек каждый год преждевременно умирают в связи с загрязнением воздуха. 53 тысячи человек умирают из-за проблем со здоровьем, вызванных загрязнением окружающей среды выхлопными газами. Еще 52 тысячи из этих смертей вызваны загрязнением воздуха от выработки электрической энергии.

И много ли нужно времени, чтобы продолжительность жизни тех, кто постоянно дышит загрязнённым воздухом, снизилась? Нет – всего-то десять лет.

## 9. Напряжённая работа

Когда мы слышим, как люди говорят: «Моя работа меня

убивает», мы не воспринимаем это буквально. Однако новые данные учёных показали, что такое состояние в связи с работой (а его наверняка неоднократно испытывали почти все) в буквальном смысле может убить. Правда, медленно. Не верите?

По данным исследования, проведённого Лондонским университетом в 2012-м году, у людей, испытывающих постоянные стрессы на работе, на 23% чаще случается сердечный приступ, чем у людей, чьи профессии с постоянными стрессами не связаны – чем больше стрессов, тем короче жизнь. Также это касается тех, кто работает по 11 часов в день – такой долгий рабочий день значительно увеличивает риск развития депрессии.

Кроме того, люди с такой работой испытывают трудности и в личных отношениях. У женщин, скорее всего, увеличится риск развития диабета. В довершение всего, исследование, проведённое в Университете Тель-Авива, длившееся 20 лет, подтвердило, что люди со стрессовой работой рискуют умереть преждевременно.

## 10. Недостаток секса

Недостаток секса тоже может привести к преждевременной смерти. А вот регулярный секс, напротив, скорее всего, увеличивает продолжительность жизни. Многочисленные исследования показывают, что регулярный секс может увеличить циркуляцию крови, снизить кровяное давление, а также повысить уровень хорошего холестерина.

Кроме того, секс способствует потере веса: всего 30 минут в постели с партнёром, и вы сожжёте 200 калорий. Секс может защитить вас от таких болезней, как простуда и кашель, так как он улучшает иммунную систему в целом.

Если вы уже чувствуете себя немного взвинченным в последнее время, то для вас будет полезен долгий и нежный секс – он может помочь вам расслабиться и снизить уровень стресса путём освобождения окситоцина, стимулирующего выработку эндорфинов, «гормонов счастья».

Это ещё не всё. Регулярный секс может помочь вам выглядеть и чувствовать себя моложе и стать энергичнее, поскольку при этом увеличивается выработка коллагена – вещества, благодаря которому кожа становится сияющей и эластичной.

Но лучше всего то, что регулярный секс может продлить жизнь. Исследование, проведённое в Университете Дьюка, показало, что женщины, у которых регулярно бывает секс,

могут добавить к своей жизни ещё восемь лет, а регулярные оргазмы у мужчин снижают вероятность преждевременной смерти на целых 50%.

## **10 вещей которые укорачивают вам жизнь**

10 обычных повседневных вещей которые на самом деле укорачивают вам жизнь

Иногда жизнь вредна для здоровья

Каждый человек хочет жить долго и обладать крепким здоровьем, и многие принимают для этого все меры: тщательно составляют свой рацион, занимаются спортом, но есть вещи, которые снижают продолжительность вашей жизни, хотите вы этого или нет. Компьютеры, стрессы, длительные поездки на работу и даже лекарственные препараты – всё это медленно, но верно вас убивает.

### 1. Сидячий образ жизни

Вы можете регулярно подвергать себя физическим нагрузкам, но если при этом вынуждены проводить длительное время, сидя, например, за столом, это отрицательно ска-

жется на вашем здоровье. Журнал «BMJ Open» в 2012-м году опубликовал результаты исследований, согласно которым, люди, старающиеся находиться в малоподвижном состоянии менее трёх часов в день, могут добавить к продолжительности жизни до двух лет.

## 2. Слишком продолжительный сон

Бессонница и недосып, конечно, ещё никого не делали здоровым и жизнерадостным, и могут, например, способствовать набору лишнего веса, но чересчур долгий сон также вреден.

Согласно статистике, когда люди проводят в объятиях Морфея свыше девяти часов в сутки, риск развития у них сердечно-сосудистых заболеваний в среднем на 41% выше, чем у спящих по семь-восемь часов.

## 3. Длительное время, проведённое у экрана

Недавно американские кардиологи заявили, что четыре (или более) часа в сутки, потраченные на просмотр телеви-

зора или работу за компьютером, могут на 113% повысить вероятность сердечного приступа или инсульта.

Другие данные, опубликованные в журнале «BMJ Open», говорят о том, что если человек проводит у экранов менее двух часов в день, то в среднем может прожить на 1,4 года дольше.

#### 4. Приём снотворного и успокоительного

Применение различных снотворных или успокоительных отрицательно влияет на продолжительность жизни. Канадские психиатры около 12-ти лет наблюдали за людьми, которые принимают лекарства этого рода и обнаружили, что среди злоупотребляющих такими медицинскими препаратами смертность примерно на 5% выше, чем в среднем по стране.

#### 5. Отсутствие чувства юмора

Медики часто упоминают о пользе смеха, и они совершенно правы: по данным специалистов клиники Мейо (Рочестер, штат Миннесота), смех оказывает стимулирующее

действие на иммунную систему, снимает стресс, обеспечивает эмоциональную «разгрузку» и даже сжигает калории.

## 6. Длительные поездки

Согласно одному из докладов Ассоциации американских географов, длительные поездки на работу и обратно не только отнимают время, но и способны снизить продолжительность жизни человека, так как не оставляют возможности посвятить больше времени сну или физическим упражнениям. Люди, живущие более чем в 30-ти минутах езды от места работы, по статистике, умирают раньше остальных.

## 7. Хронические стрессы

Давно известно, что стресс вреден для здоровья и снижает иммунитет человека, но по данным исследования, опубликованном Национальной академией наук США, постоянные стрессовые ситуации и депрессии могут даже нанести урон ДНК и отнять у человека несколько лет жизни.

Учёные выявили, что постоянное напряжение укорачива-

ет теломеры – участки хромосом, выполняющие защитные функции и ответственные за взаимодействие с другими хромосомами, что способствует более интенсивному старению организма.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.