

Музичні впадолюбання пов'язані з рівнем інтелекту



В ході досліджень щодо впливу стилю музики на спад розумових здібностей з'ясувалося, що інтелектуальний розвиток людини дійсно пов'язане з його музичними вподобаннями.

Так британські психологи опитали 36 тисяч чоловік з різних країн світу. Для тестування рівня інтелекту використовувалися традиційні тести та завдання з загальноосвітньої шкільної програми. З'ясувалось, що хіп-хоп, г'п'б і реп подобався випробуванним з найнижчим рівнем IQ. На другому місці з розвитку інтелекту виявилися любителі класичної та симфонічної музики. На подив дослідників, найрозумнішими довелося визнати тих, хто захоплювався важким роком.

Керівник дослідження, професор Адріан Норт, глава кафедри прикладної психології університету Херіот-Уотт в Единбурзі поділився висновками і про те, які якості характеру притаманні любителям різної музики. Всім меломанам властива схильність до творчості. Блюз, джаз і соул волюбють люди з високою самооцінкою, комунікабельні, м'які та спокійні. Класичну музику слухають ті, хто також не скаржить на самооцінку, проте ця категорія — замкнуті, занурені в себе люди. Висока самооцінка властива також для любителів опери (разом з м'якістю), реггі (плюс лінощі, комунікабельність, спокій, м'якість) і репу (комунікабельність).

Середній рівень самооцінки виявили ті, хто вважає за краще слухати кантрі, вестерн (крім того, вони працюють й комунікабельні) і танцювальну музику.

Схильні до зниження своїх здібностей любителі стилів інді (вони, на додачу до всього, не схильні до праці і зазвичай неспокійні), хард-року і важкого метала (лінійні, нетовариські, м'які та спокійні).

Холодний компрес врятує очі від почервоніння

Коли очі червоніють в результаті розширення судин, скористайтеся природною фізіологічною реакцією. Капіляри звужуються від холоду, але, на відміну від застосування фармацевтичних препаратів, цей ефект не має зворотної дії. Візьміть пару кубиків льоду з морозилки або змочіть серветки холодною водою. Прикладайте лід до шкіри тільки через рушник і не тримайте довше 10-15 секунд, щоб не застудити нервові закінчення.



Для щастя потрібні овочі та фрукти

Вживання фруктів і овочів робить людину більш щасливою, встановили дослідники з Університету Отаго в Новій Зеландії. Ймовірно причиною таких результатів може бути високий вміст в овочах і фруктах вітаміну С — важливого складника у виробництві дофаміну, який бере участь в процесах мотивації і включення в діяльність. Крім того, такі продукти містять антиоксиданти, які борються із запальними процесами і захищають від депресії.

Осінню депресію можна подолати

Депресивний стан восени — справжня біда для сучасних людей. Всесвітня організація охорони здоров'я приписує цю проблему кожному п'ятому жителю нашої планети. Це й зрозуміло — коли ж віддаватися смутку і меланхолії, як не довгими осінніми вечорами або дощовими сірими буднями. А тут ще й ситуація в країні додає жару у вогонь, викликаючи все нові переживання та тривоги.

Восени у нас частіше погіршується настрій і самопочуття, знижується працездатність. Постійно хочеться спати, а замість роботи, навчання чи домашніх справ з'являється бажання сидіти вдома, загорнувшись у ковдру, і нічого не робити. Осіння депресія знайома багатьом з нас, і потрібно вміти з нею боритися, щоб ваш стан не залежав від пори року.

Які причини осінньої депресії? У першу чергу це зменшення світлового дня. Наш організм отримує менше необхідної енергії, звідси сонливість, апатія і небажання працювати. Знижується імунітет, і загострюються хронічні захворювання. Звичайно, повністю усунути причини осінньої депресії не вийде, але можна постаратися скорегувати.

ЗМІНИТЬ СВІЙ РЕЖИМ ДНЯ

Максимально використовуйте світловий день. Як тільки за вікном стемніє, вам складніше буде сконцентруватися, ви почнете допускати помилки, і результат буде гіршим. Якщо ж у вас гнучкий графік, або ви взагалі фрілансер, постарайтеся не спати допізна і не робити всі справи в першій половині дня. Якщо ви будете спати надто довго, то після пробудження відчуєте себе розбитим, довго не зможете взятися за роботу, а потім стемніє, і працювати буде важко. Обов'язково потрібно добре виспатися.

Якщо ви працюєте в офісі за графіком, намагайтеся важливі і відповідальні справи робити вранці і вдень, поки на вулиці ще світло. Найкорисніший і продуктивний сон — до 24 години. Якщо раптом не виходить заснути, допоможе тепла ванна або склянка теплої молока з медом. Якщо вам все одно важко підбадьоритися в період осінньої депресії, спробуйте використовувати природні стимулятори. Це можуть



бути трав'яні чаї, китайський лимонник, шишининовий відвар, настоянка елеутерококу. Звичайні для нас міцний чай і каву треба вживати в помірних кількостях, а якщо у вас алергія або проблеми з нирками, шлунком або печінкою, то від чаю або кави варто відмовитися або сильно скоротити їх вживання. Підвищує настрій гіркий шоколад, а для того, щоби зігрітися і підняти імунітет, можна пити чай з імбиром.

ПОВНОЦІННО ХАРЧУЙТЕСЯ

Осіння депресія не застане вас зненацька, якщо ви правильно харчуєтеся. Влітку багато хто сидить на дієтах, щоб бути стрункішим, але восени організму потрібно більше енергії, яку він витрачає на «зігрів». Тому зайві калорії не позначаються на вашій фігурі, а відразу підуть у справу. Вживайте більш важку та жирну їжу, ніж влітку, але не перестарайтеся, не перевантажуйте шлунок і підшлункову залозу. Також восени організму дуже потрібні вітаміни. Необхідна добова доза вітамінів міститься в 400 грамах свіжих фруктів і овочів. Вітаміни в цей період погано засвоюються, тому багаті вітамінами продукти мають бути в організмі постійно. Не варто нехтувати і полівітамінними комплексами. Осо-

бливо потрібні організму вітаміни А і С. Врахуйте, що для перетворення бета-каротину, що міститься в багатьох овочах і фруктах, у вітамін А, потрібен жир. Тому овочеві салати краще заправляти рослинною олією.

Як «ліки від депресії» можна також використовувати різні трави та ефірні олії. Вони сприяють повному «розслабленню» всього тіла і поліпшують самопочуття завдяки своїм компонентам. До основних із них відносять апельсин, базилік, бергамот, ялину, жасмин, кедр, коріандр, лаванду, лимон, мандарин, мелісу, м'яту, розу, розмарин, іланг-іланг та ін. Для прикладу, олія іланг-іланга позитивно впливає на нервову систему, «знищуючи» занепокоєння, напругу, гнів та страх. Аромат пахучі відганяє негативні емоції та налаштовує на романтичний лад. Олія лаванди особливо корисна при емоційних розладах та депресії. Ванни з лавандовою олією знімають втому, забезпечують повну енергетичну релаксацію, зменшують агресію та... допомагають позбавитися задрозів.

У лікуванні депресії непогано «zareкомендувала» себе фітотерапія. До того ж таке «лікування» одне з найдешевших. Ще один надзвичайно простий рецепт, про який вам розповість перший-ліпший лі-

кар людських душ: ложка риб'ячого жиру щодня на 30% знижує вірогідність виникнення депресії. Чим довше його приймати — тим кращим стає емоційний стан.

ЗНАЙДІТЬ ЧАС ДЛЯ ПРОГУЛЯНОК

Основа позбавлення від осінньої депресії — це рух і свіже повітря. Постарайтеся перебувати на свіжому повітрі так довго, як це можливо. Якщо на вулиці холодно — одягніться тепліше, але не позбавляйте себе можливості подихати свіжим повітрям. Робіть ранкову зарядку або запишіться у фітнес-клуб, а ще краще поєднуйте і те, і інше. По можливості ходіть пішки.

Осіння депресія часто підстерігає людей, які не вміють радіти і робити собі приємне. Подумайте, що принесе вам щастя? Можете скласти список приємних речей і зайняти і виконувати пару пунктів з цього списку. Читайте цікаві книги, слухайте улюблену музику, по можливості відвідайте музеї, виставки, театри і кіно. При нагоді одягайтеся в яскравий одяг, а вдома і на роботі оточіть себе улюбленими речами та сувенірами.

Не забувайте виділяти час для спілкування з приємними вам людьми. Часто на вихідних ми говоримо собі, що у нас немає сил, щоб зустрітись з друзями. Але повірте, посидівши в кафе з гарячою кавою або глінтвейном, похід або просто прогулянка в осінньому парку набагато швидше піднімуть настрій і додадуть заряд бадьорості, ніж вихідні, проведені на самоті в чотириох стінах.

Щоб розслабитися і забути про осінню депресію, можете побалувати себе косметичними процедурами. Манікюр, педикюр, маски для волосся та тіла, ароматна ванна з піною не тільки піднімуть настрій і самооцінку, але і зроблять вас красивішими. Якщо у вас є така можливість — відведіть вихідні під спа-процедури в домашніх умовах.

Осіння депресія як вогню боїться змін. Тому не бійтеся що-небудь змінити у своєму житті. Зміни не обов'язково повинні бути кардинальними. Оновлення гардеробу, зробити перестановку в кімнаті або генеральне прибирання, запишіться на які-небудь курси, знайдіть хобі.

Спати потрібно вміру

Якщо ви спите менше шести або більше десяти годин на добу, то поряд з нервовим розладом можете отримати проблеми з серцем, судинами і обміном речовин.

Сон, важлива частина циркадного ритму, впливає не тільки на стан нервової системи, пам'ять, а й на інші системи органів, на метаболізм і взагалі на весь організм. Отже, його недолік може сильно зашкодити здоров'ю, що особливо позначається з віком.

В журналі Sleep група дослідників з Центрів з контролю і профілактики захворювань (США) повідомляє, що недосипання у людей від 45 років і старших часто пов'язано з підвищеним ризиком серцевої коронарної недостатності, інсульту і діабету. Крім того, недолік сну нерідко корелює з ожирінням і, само собою, розумовими розладами. Все це відбувається, якщо людина раз від разу спить шість і менше годин.

Але тими ж сумними наслідками для здоров'я небезпечний і довгий сон! Ті, хто сплять десять



і більше годин, мають ті ж ускладнення з серцем, обміном речовин і нервовою системою. Причому при дуже довгому сні ці проблеми можуть бути навіть гострішими.

У дослідженні взяли участь 54 тисячі осіб, третина з яких спала занадто мало, 4% — занадто багато, інші спали стільки, скільки треба, тобто 7-9 годин на добу.

Часник допоможе у боротьбі з дисбактеріозом

Незважаючи на те, що часник після споживання залишає неприємний запах, він дуже корисний при багатьох хворобах. Часник, завдяки алкалоїдам, що входять до його складу, вважається ефективним засобом для зниження цукру в крові. Вживання часнику нормалізує тиск, запобігає появі тромбів і артеріосклерозу. Він зміцнює стінки судин, надаючи їм еластичність.

Ще однією корисною властивістю часнику є знищення різних хвороботворних мікроорганізмів. Також його прийом показаний людям, що страждають дисбактеріозом, атонією кишківника. Відмінним помічником він може стати і при надмірному утворенні газів, різних гнильних процесах в шлунково-кишковому тракці. Часник надасть оздоровчу дію при ангіні, ларингіті, ГРЗ тощо.

Кукурудза поліпшує роботу печінки

У качанах кукурудзи міститься велика кількість вітамінів та мінеральних речовин. Регулярне вживання в їжу кукурудзи допомагає знизити рівень холестерину та покращує роботу травного тракту.

Енергетична цінність кукурудзи на 100 г складає всього 97 калорій. У ній міститься крохмаль, протеїн, цукор, жири, аскорбінова кислота, вітаміни та мінеральні солі.

У кукурудзі міститься корисний вітамін К, необхідний для нормальної роботи серцево-судинної системи. У районах, де жителі вживають достатню кількість цього овочу в рік, нижчий відсоток захворювань, пов'язаних з порушенням роботи серця.

Вітамін Е, який позитивно позначається на шкірі, волоссі, уповільнює процес старіння, також міститься в кукурудзі. Вітамін В, що входить до складу цього овочу, допомагає впоратися з безсонням, депресією, благотворно впливає на роботу нервової системи.

Кукурудзяна олія сприяє зниженню апетиту, не містить холесте-



рину, ідеальна при дотриманні дієти. Кукурудза здатна знизити негативні наслідки в організмі після вживання жирної їжі та алкоголю.

У народній медицині кукурудза займає почесне місце. Її рекомендують для профілактики гепатитів і холециститів, оскільки вона благотворно впливає на роботу печінки і жовчного міхура.

Однак головна цінність у волоках, у які загорнутий качан. Вони мають імуностимулюючі й жовчогінні властивості, нормалізують обмін речовин, заспокоюють нервову систему.