

Это интересно

Опасен ли кондиционер?

Правда ли, что кондиционер может стать причиной серьёзного заболевания? Да, если речь идёт о централизованной системе кондиционирования воздуха. Легионеллёз, или так называемая болезнь легионеров, – это острое инфекционное заболевание, обусловленное различными видами бактерий.



Оно сопровождается выраженной лихорадкой и общей интоксикацией организма. Возможны осложнения в виде поражения лёгких, центральной нервной системы и органов пищеварения. Названия болезни связано со впервые задокументированной вспышкой легионеллёза в Филадельфии в 1976 году в ходе съезда «Американского легиона» – организации ветеранов войны США. Хотя с тех пор и было замечено, что заболевают «болезнью легионеров» в основном туристы в Европе и США, учёные долго не могли найти источник инфекции. Возбудители заболевания в природе предпочитают жить в тёплой воде и почве. Зачастую их обнаруживают в пресных водоёмах как симбионтов сине-зелёных водорослей или паразитов некоторых организмов. Но всемогущий технический прогресс создал ещё одну, искусственную, нишу обитания для этих бактерий – водные системы, где



циркулирует вода оптимальной температуры, а именно жидкости кондиционеров, бойлерных и душевых установок. Неудивительно, что по сей день

люди чаще всего заражаются в гостиницах, где не особо следуют санитарно-гигиеническим нормам и инструкциям по уходу за техникой!

Качество жизни

Не забывайте о завтраке

Нам кажется, что завтрак по утрам занимает слишком много времени, ведь нужно встать пораньше и приготовить еду. Мало кому захочется пожертвовать лишними 5 минутами сна. Но не зря завтрак называют самым важным приёмом пищи за день.

Сбросьте лишнее

Если вы хотите сбросить пару лишних килограммов, то пропуск завтрака – худшее из того, что вы можете придумать. Хотя это и покажется нелогичным на первый взгляд, но завтрак – это, по сути, главный приём пищи в течение дня. Во-первых, утренние калории не так охотно переводятся в жир, а во-вторых, плотно позавтракав, вы сумеете избежать сомнительных перекусов.

Время для фруктов и овощей

Завтрак – лучшее время для овощей и фруктов. Делайте фруктовые салаты, коктейли, добавляйте овощи в омлет – вариантов множество!

Больше энергии

Наверняка вы чувствуете себя более уставшим, если не позавтракаете. Этому есть объяснение. Когда вы просыпаетесь, уровень сахара в крови находится на нижней границе нормы. Сахар – это главный источник энергии в течение дня. Согласно исследованиям, завтрак способствует более медленному высвобождению инсулина и более медленной растрате энергии, то есть глюкозы.

Здоровое сердце

Исследования показали, что у людей, которые каждый день завтракают, более низкий уровень холестерина и инсулина в крови, а также – более узкая талия, чем у тех, кто не ест по утрам. Как пра-

вило, эти люди не только регулярно завтракают, но ещё и ведут более здоровый образ жизни. Завтрак дисциплинирует вас и стимулирует к здоровому питанию!

Укрепляйте иммунитет

Учёные утверждают, что у мужчин, которые потребляют 1200 калорий на завтрак каждый день, на 45% повышается уровень гамма-интерферона (нашего естественного противовирусного вещества)! У мужчин, которые не завтракают вообще, уровень гамма-интерферона, напротив, уменьшается в среднем на 17%! Хотя, конечно, 1200 калорий – это слишком много, поэтому учёным следует провести исследования менее плотных завтраков.

Стимулируйте внимание

Не можете сконцентрироваться на работе по утрам? Тянетесь за второй чашкой кофе, чтобы проснуть-



ся? Снова и снова исследования показывают, как полезен завтрак. Сбалансированный завтрак помогает сконцентрироваться и развивает кратковременную память.

Живите дольше

Завтрак оказывает огромное влияние на здоровье: укрепляет

иммунитет, поддерживает здоровье сердца, улучшает память, помогает сбросить лишние килограммы, именно поэтому завтрак является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни.

Здоровье инфо

Наш дом

Комнатные цветы вокруг нас

Современный человек большую часть своей жизни проводит в помещении и даже не подозревает, что внутри воздух намного токсичнее, чем на улице. Удивительно, но выхлопы машин и заводов представляют меньшую опасность, так как дождь, снег и листья очищают воздух от микробов и грязи. Другое дело – воздух в квартире. В нём обнаруживаются самые разнообразные микроорганизмы.

Уменьшить количество микробов в доме можно с помощью комнатных растений. Все они содержат биологически активные вещества – фитонциды, которые вырабатываются растением под воздействием солнечного света из углекислого газа и воды

Бактерии – не единственный источник вреда для здоровья человека. Строительные материалы, ковры, ДСП, лаки, краски и даже обувь и одежда из полимерных тканей выделяют опасные вещества. Однако растения, такие, как хлорофитум, хохлатый, каланхоэ, дегримола, фикус Бенджамина, способны их поглощать вместе с углекислым газом.



Интересно, что даже очистители воздуха не могут конкурировать с цветами. Они, как и другая бытовая техника, могут выделять озон. Концентрация озона становится значительно ниже, если рядом поставить хлорофитум, сансевиерию или сциндапус. Хлорофитум, кстати, является хорошим фитофильтром для помещений, где курят, и для кухонь с газовыми плитами.

Цветы не только выполняют функцию комнатного фильтра, но и помогают справиться со стрессом. Специалисты рекомендуют возле рабочего места поставить пять комнатных растений – вырастет производительность труда. Учёные наблюдали за 385 офисными сотрудниками и выяснили, что количество растений коррелирует с количеством больничных. Во-первых, сотрудники были уверены, что растения полезны, поэтому оптимистично оценивали собственное состояние. Во-вторых, комнатные цветы увлажняют воздух, что позволяет избавиться от сухости в горле и кашля. А вот в спальне, для расслабления после работы, лучше поставить спатифиллум, название его так и переводится – «покрывало». Или герань – она выделяет эфирные масла, которые успокаивают нервную систему и предотвращают бессонницу.

Информация

Праздник массажа

25 февраля Представительство Центра подготовки и развития массажистов (ЦПРМ) в г. Королёве приглашает на Праздник массажа в Королёве, который проводится уже третий год.

В программе примут участие приглашённые мастера из разных школ массажа и выпускники ЦПРМ. Они проведут презентации различных массажей: продемонстрируют техники широкой аудитории. На мероприятии массажисты Представительства ЦПРМ в Королёве подарят сеансы массажей пришедшим гостям.

Мероприятие открыто для всех желающих прикоснуться к миру массажа. Вход свободный.

Праздник пройдёт с 14.00 до 21.00 по адресу: ул. Циолковского, д. 23/11, в Клубе йоги Аура.