



**Кровь -
ИСТОЧНИК ЖИЗНИ!**

 **14 июня**

*Всемирный день
донора крови.*



В этом выпуске:

Пресс-релиз ко Всемирному Дню донора крови	2
Опасности лета для малышей.	3
продолжение статьи «Опасности лета для малышей»	4
Лето – самое время для борьбы с лишним весом.	5
Питьевой режим в летнее время.	6
Вредные вещества в косметике – как научиться читать состав косметических продуктов.	7
продолжение статьи «Вредные вещества в косметике – как научиться читать состав косметических продуктов».	8
Топ-10 продуктов от депрессии.	9
Акция: «День памяти умерших от СПИДа».	10

Слово «донор» – значит дарить просто так, безвозмездно давая часть себя, чтобы кто-то смог жить, восхищаться, солнце встречая. Очень важно найти пару дней, чтобы кто-то вернулся к жизни. Ты – герой для многих людей, куча слов здесь просто излишни.



С
Днём
донора
крови!

Пресс-релиз ко Всемирному Дню донора крови

Ежегодно 14 июня во всем мире отмечается Всемирный день донора крови. Этот день проводится для того, чтобы выразить благодарность донорам крови, ежедневно спасающим человеческие жизни путем предоставления своей крови, и призвать большее число людей во всем мире добровольно и регулярно сдавать свою кровь под лозунгом «Сдавайте бесплатно, сдавайте часто. Донорство крови — это важно».

Тема кампании этого года — «Спасибо за спасение моей жизни». Основные цели этой кампании:

- выражение благодарности донорам крови за предоставление крови, спасающей человеческие жизни;

- повышение осведомленности населения в отношении необходимости регулярного донорства в связи с небольшим сроком годности компонентов крови,

- рекомендации нынешним и потенциальным донорам сдавать кровь через регулярные промежутки времени;

- привлечение внимания к здоровью доноров и качеству оказываемой донорам медицинской помощи в качестве критически важных факторов для формирования у доноров приверженности и готовности сдавать кровь регулярно;

- убедить министерства здравоохранения в необходимости демонстрировать свою признательность регулярным добровольным неоплачиваемым донорам и обеспечивать надлежащие ресурсы для оказания донорам качественной медицинской помощи.

Благодаря переливанию можно продлить и сделать более качественной жизнь пациентов, страдающих от состояний, которые представляют угрозу для жизни, а также поддерживать сложные медицинские и хирургические процедуры. Переливание крови и ее продуктов необходимо также для охраны здоровья матери и ребенка, для оказания медицинской помощи во время антропогенных и стихийных бедствий, а также военных действий.

Сегодня лишь в 62 странах национальные запасы крови основаны почти на 100-процентом добровольном безвозмездном донорстве крови, а 40 стран до сих пор зависят от семейных доноров и даже от платных доноров.



Опасности лета для малышей.

Летом многие родители, истосковавшись по теплу и свету, стараются, чтобы ребенок как можно больше времени проводил на улице. При этом они не всегда догадываются о том, что жара и солнце в неразумных количествах могут нанести больше вреда детскому организму, нежели пользы. Основными неприятными последствиями пребывания на открытом воздухе являются:

1. Тепловой удар. При тепловом ударе нарушается терморегуляция организма и в дальнейшем ребенок будет чувствителен к

резким перепадам температур. Также регулярные тепловые удары снижают защитные силы организма и иммунитет ребенка.

Симптомы начинающегося теплового удара таковы: сначала ребенок жалуется на головную боль в области лба и затылка. Затем внезапно появляется прогрессирующая сонливость, вялость, тошнота и даже рвота. Спустя некоторое время у него резко повышается температура тела, а при продолжительном тепловом ударе могут начаться судороги. Если вы подозреваете, что у ребенка тепловой удар, перенесите его в прохладное помещение. Расстегните одежду или полностью разденьте, уложите, положив под голову подушку. К голове, а также на область крупных сосудов (боковые поверхности шеи, подмышки) нужно приложить холодные компрессы. Можно обернуть малыша мокрой, прохладной простыней — испарение воды несколько снизит температуру тела. Обычно это состояние проходит достаточно быстро, в течение 1—2 часов. Если облегчения не наступает, у ребенка поднимается температура, вызовите скорую помощь или сами отвезите его в больницу. Во время поездки малыш должен лежать в безопасной позе: на боку головой вниз.

Тепловой удар возникает в результате общего перегревания организма при длительном воздействии высокой температуры. У детей терморегуляция (способность приспосабливаться к изменению температуры окружающей среды) несовершенна. Высокая влажность воздуха затрудняет ее и увеличивает риск возникновения теплового удара. Поэтому в жаркие дни одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду. Следите, чтобы ребенок чередовал активные и спокойные игры, много пил. В такие дни целесообразно перенести основной прием пищи на вечерние часы. Желательно ограничить потребление тяжелой жирной и белковой пищи, заменив ее свежими овощами и фруктами.

2. Солнечный удар. Опасность сильного солнечного удара, полученного в раннем детстве, состоит в том, что последствия могут напоминать о себе на протяжении всей жизни. Солнечный удар может спровоцировать нарушение зрения и дать толчок развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы.

У маленьких детей симптомы солнечного удара напоминают признаки начала воспалительного заболевания: малыш становится вялым или, напротив, крайне возбужденным, запрокидывает голову назад или мотает ею из стороны в сторону, у него поднимается температура. Если вовремя не принять меры, ребенок может потерять сознание.

При оказании первой помощи прежде всего перенесите малыша в тень или в прохладное помещение. Ко лбу и затылку приложите холодные компрессы. Можно надеть на голову панамку, смоченную в холодной воде. Дайте ему попить, желательно прохладную воду с лимоном. Для того чтобы сбить температуру, можно дать жаропонижающие препараты. Если и после их приема жар не спадет — вызывайте врача.

Солнечный удар наступает при воздействии прямых солнечных лучей. Даже в пасмурный день, выходя на улицу, обязательно надевайте малышу головной убор. Чаще всего солнечные удары случаются, когда чадо долго плещется в воде. Поэтому следите, чтобы и там кроха не снимал панамку.

читайте продолжение на следующей странице...

продолжение статьи «Опасности лета для малышей»

3. Солнечный ожог. Солнечные ожоги не так безобидны, как думают многие. Они могут приводить не только к преждевременному старению кожи и развитию фотодерматита (аллергии к солнечным лучам), но и к снижению зрения, и даже к онкологическим заболеваниям. При возникновении солнечного ожога кожа сначала краснеет, потом появляются зуд и ощущение жжения. На следующий день могут появиться волдыри. В последующие дни кожа шелушится и отторгается.

Как только вы заметили легкое покраснение отдельных участков кожи — отправьте ребенка в тень. При слабых ожогах помогает нежирный крем или содовый компресс (1 чайная ложка соды на стакан воды). Если малыш сильно обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, и, вернувшись домой, оботрите раствором, состоящим из воды и уксуса в соотношении 50 на 50. Благодаря этой процедуре сужаются сосуды и волдыри образуются в меньшем количестве. Можно воспользоваться специальной противоожоговой жидкостью или мазью. Никогда не смазывайте ожог йодом или спиртовыми растворами. Хорошо снимает зуд и способствует более быстрой регенерации кожи ванна с отваром мяты.

Для профилактики солнечных ожогов постепенно увеличивайте время пребывания малыша на солнце: от 10—20 минут в первый день до двух часов в последующие. В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей, малышам лучше лечь отдохнуть, поиграть в тени. Не думайте, что при легкой облачности загорать безопасно: 80% ультрафиолетовых лучей, вызывающих ожоги, способны проникать сквозь облака и одежду. Так что детям даже в городе необходимо на все тело наносить солнцезащитный крем с фактором защиты не менее 15 единиц. И помните: большинство лосьонов и кремов смываются и требуют регулярного нанесения — каждый раз после купания или, по меньшей мере, раз в 2 часа.

4. Кислородное голодание. Наиболее чувствительна к недостатку свежего воздуха, а именно кислорода нервная система. Регулярно повторяющийся кислородный голод нередко становится причиной аллергических и кожных заболеваний, а длительное «голодание» может спровоцировать развитие таких заболеваний, как хронический бронхит, бронхиальная астма и даже сердечная недостаточность.

При остром кислородном голодании у ребенка появляется одышка: он долго не может восстановить дыхание после бега или быстрой ходьбы, тяжело дышит ртом и часто зевает. Может появиться сухой кашель без всяких признаков простуды. В более тяжелых случаях кожа на лице, руках и ногах приобретает бледный цвет с синюшным оттенком. Дети старшего возраста жалуются на мышечную слабость и головную боль.

При первых симптомах кислородного голодания перенесите ребенка в прохладное место, пусть он некоторое время посидит или полежит без движения, ослабьте одежду, давая доступ свежего воздуха.

Для профилактики данного состояния не менее 3—4 часов в день в летнее время малыш должен проводить на свежем воздухе. Избегайте прокуренных и грязных, пыльных помещений. Хорошо, если дома установлен кондиционер, ионизатор или очиститель воздуха. Перед сном всегда проветривайте комнату ребенка. Следите, чтобы ребенок всегда дышал носом. Если же носовое дыхание затруднено — это повод обратиться к педиатру и оториноларингологу.

5. Обезвоживание организма. Непродолжительное обезвоживание организма может спровоцировать нарушение работы желудочно-кишечного тракта, нарушается соотношение микроэлементов в организме, кровь «сгущается». В результате затрудняется ее транспортировка, что может привести к сбою в работе всех систем организма.

Малыш в таком состоянии становится вялым или, наоборот, слишком возбужденным. При этом губы, язык и кожа ребенка пересыхают, трескаются.

В таких случаях необходимо как можно быстрее восполнить запас воды и солей. Можно дать ему прохладной минеральной воды или обычной воды с чайной ложкой соли на 400 мл. Поите ребенка небольшими порциями каждые 10—15 минут. Если у ребенка началась рвота, необходимо как можно быстрее обратиться к врачу. Пополнить запас жидкости в этом случае можно только с помощью капельницы.

Помните! В жару необходимо употреблять большее количество жидкости, так как из-за обильного потоотделения может произойти обезвоживание организма. Исключите из рациона ребенка напитки, содержащие танин и кофеин (крепкий черный чай, какао, сладкую газированную воду). Для утоления жажды и профилактики обезвоживания организма подойдут минеральная вода, ягодный морс, сок или травяной чай.

Лето – самое время для борьбы с лишним весом.



Особенностью рациона диетического питания в летнее время должно стать разнообразие включаемых в меню фруктов и овощей, тем более что в конце лета эти продукты можно купить практически повсеместно и намного дешевле, чем в зимнее время.

Растительная пища способствует насыщению нашего организм всеми необходимыми минеральными веществами, утоляет чувство голода, но одновременно обеспечивает поступление не очень большого количества калорий (что способствует профилактике возникновения избыточной массы тела). Кроме того, фрукты и овощи обладают одной особенностью, очень важной для диетического питания – они содержат практически все необходимые для организма человека витамины, в них содержится клетчатка, очищающая организм, и фруктовые кислоты, расщепляющие жиры. Чтобы сбросить лишний вес, летом даже не нужно ограничивать калорийность дневного рациона – просто составьте свое питание летом из свежей растительной пищи. Ешьте помалу, но часто – так можно каждый час съесть яблоко или морковку, чашку ягод или тарелку свежего овощного супа, вы не будете чувствовать голод, а лишний вес будет покидать вас.

Организовывая свое питания фруктами, старайтесь покупать именно те фрукты, которые созрели в вашей местности – забудьте про ананасы, манго и мандарины, ешьте яблоки, груши, сливы, алычу, персики и абрикосы. Овощные салаты старайтесь заправлять натуральным йогуртом, оливковым маслом и лимонным соком. Летом овощи сочные, поэтому заправка для салатов даже и не нужна – добавьте немного соли, черного перца, зелени и салат готов. Обязательно в питании летом должны присутствовать кисломолочные продукты – они предупредят расстройство пищеварения, если вы вдруг съедите слишком много клетчатки. Можно готовить вкуснейшие десерты и коктейли, добавляя в творог, йогурт и кефир свежие ягоды и фрукты.

Не стоит забывать и про двигательную активность – купайтесь, играйте в подвижные игры на свежем воздухе. Найдите для себя тот вид спорта, что будет Вам по душе.

Ловите каждый оставшийся летний денек чтобы запастись на целый год целебными свойствами, которые дарят нам летнее солнце, свежий воздух, спелые овощи и фрукты!



Питьевой режим в летнее время.

Существует множество причин, почему стоит пить достаточное количество воды каждый день. Это особенно важно сейчас, в летний период года. Достаточное потребление воды предотвращает обезвоживание, очищает организм, а также способствует процессам излечения от многих болезней. Также это поможет Вам предотвратить переедание и избежать набора лишнего веса. Ешьте медленно, пейте воду и тогда Вам понадобится меньшее количество пищи, чтобы почувствовать себя сытым. Однако, будьте осторожны и не переусердствуйте, не забывайте про чувство меры. Слишком большой объем потребляемой жидкости может также негативно сказаться на состоянии здоровья и вызвать серьезные проблемы. Прежде чем вносить какие-то радикальные изменения в образе жизни, не забудьте про-

консультироваться с врачом. Помните, менять что-либо, даже в лучшую сторону, нужно постепенно.

Количество жидкости, рекомендованное для употребления в течение дня, зависит от многих факторов. Вы, наверное, слышали о правиле «8 на 8», которое можно расшифровать следующим путем: нужно выпивать 8 стаканов воды в день (1.8 литра). Но стоит помнить, что количество воды, необходимое человеку, зависит от его веса, уровня физической активности, а также от климата или времени года. Приблизительной нормой для взрослого человека является 2 л жидкости, или 30 мл на каждый кг веса. В летнее время существуют свои особенности. В течение всего дня не забывайте о том, что вам необходимо пить достаточное количество жидкости. Не допускайте обезвоживания организма: для этого каждый час выпивайте хотя бы по небольшому стакану воды, желательнее с добавлением лимона. Увеличьте количество потребляемой жидкости до 40 мл на кг веса тела. Наиболее подходящие напитки в жаркий период - это минеральная слабосоленая вода без газа и зеленый чай комнатной температуры. Следите, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ в связи с тем, что происходит снижение иммунитета.

Прежде чем вносить изменения проанализируйте Ваше ежедневное потребление воды. Если Вы заметили, что пьете меньше рекомендуемой нормы, воспользуйтесь следующими советами:

1. Научитесь чувствовать вкус чистой воды. Наслаждайтесь им. Используйте систему очистки воды, очищенная вода более приятна на вкус. Добавляйте лимон или лайм в воду. Это сделает ее вкус приятнее.
2. Везде носите воду с собой в бутылке или какой-то другой емкости. Пусть всегда, когда Вы сидите на протяжении длительного времени рядом с Вами стоит стакан с водой. Пейте воду в процессе работы.
3. Вначале Вам может понадобиться напоминание будильника о том, чтобы не забыть вовремя налить себе стакан воды. Пообещайте выпить это до того момента, как прозвучит следующий сигнал.
4. Ешьте продукты, в которых содержится много воды. Например, такие фрукты как арбуз, 92% веса которого составляет вода. Смешайте немного мякоти арбуза без косточек с кубиками льда, добавьте несколько веточек мяты – у Вас получится один из самых освежающих летних напитков.
5. Сохраняйте воду холодной, если она приятнее для Вас на вкус. Храните кувшин с водой в холодильнике. Перед тем, как взять бутылку воды с собой добавьте туда лед или очень холодную воду. Постепенно лед будет таять и таким образом вода будет оставаться холодной. Обратите внимание, что холодная вода придает Вашему телу энергии для регуляции температуры, а также сжигает калории. Однако, если Ваш организм обезвожен, Вам понадобится вода комнатной температуры. Такую воду организм может поглотить сразу вместо того, чтобы сначала ее нагревать.

Если после прочтения данной статьи Вы решили увеличить питьевой режим, помните о некоторых важных моментах:

1. Не пейте много воды во время еды для того чтобы похудеть, съев при этом меньшее количество пищи, поскольку она разбавляет желудочный сок и может вызвать серьезные проблемы с пищеварением.
2. «Передозировка» водой также возможна. Интоксикация водой происходит когда электролитов в организме настолько мало, что они не могут поддерживать правильный электролитный баланс организма.
3. Не рекомендуется повторно использовать пластиковые бутылки для воды, которые предназначены для одноразового использования, особенно те, которые сделаны из термопластика. После многократного использования эти бутылки могут выщелачивать химические вещества в воду. Если бутылку должным образом не очистить в ней могут содержаться и развиваться болезнетворные бактерии. Лучше используйте стеклянную бутылку.
4. Люди, имеющие заболевания сердца, почек, высокое кровяное давление или склонность к образованию отеков должны особенно тщательно следить за количеством потребляемой жидкости.
5. Знайте, что при беременности воды нужно пить больше. Малышу нужно почти столько же воды, сколько и матери. Но здесь опять же необходима консультация Вашего лечащего врача.
6. Не пейте воду перед сном, а если Вы страдаете заболеванием почек, то за несколько часов до сна.



Вредные вещества в косметике – как научиться читать состав косметических продуктов.

Возможно, у многих вызовет удивление тот факт, что в шампунях, кремах, декоративной косметике содержится масса веществ, отрицательно воздействующих на здоровье и красоту, о чем производители умалчивают. Покупая различные косметические средства, мы редко заглядываем в описание состава. Гораздо больше привлекают красочные надписи на лицевой части флакона, ве-

щающие о том, как много витаминов, натуральных масел и прочих полезных компонентов в продукте. Однако все эти «суперкомпоненты» составляют мизерную долю того, что находится во флаконе, а около 90 % любого косметического средства – это вода. Несоизмеримо большие деньги мы платим не только за воду в составе средств, но и за **опасные вещества в косметике**, добровольно отравляя свой организм.

Парафиновое масло (Mineral oil или Paraffinum Liquidum, Petrolatum). Содержится в кремах, эмульсиях, маслах. Под этими вроде как безобидными названиями скрывается вредный компонент — техническое масло! В большинстве продуктов именуется именно как **mineral oil**, рассчитывая на неграмотность населения и восприятие названия как минеральный компонент. На самом деле это техническое масло, которое получают из нефти, это смесь жидких углеводородов, продукт нефтепереработки, создающий водоотталкивающую пленку на коже. Популярен в составе большинства кремов благодаря своей дешевизне. Вредное воздействие состоит в том, что, помимо воды, масляная пленка задерживает токсины, углекислый газ и другие вредные продукты обмена, которые в норме выводятся через кожу, препятствует попаданию кислорода в дерму, замедляет рост клеток и увеличивает их дегидратацию, растворяя естественный кожный жир в отличие от обещаний производителя сделать кожу гладкой, молодой и мягкой. На деле же кожа пересушена, раздражена и страдает от повышенной чувствительности, истончается и быстрее стареет. Также парафиновое масло закупоривая поры, вызывает образование угрей и сыпей.

Пропиленгликоль и глицерин (производные нефтепродуктов, химическое соединение жира и воды, притягивающее на себя молекулы воды). Подвох состоит в том, что вопреки обещаниям производителей, что молекулы воды будут связываться и притягиваться из воздуха, глицерин вытягивает воду из более глубоких слоев увлажняя лишь эпидермис, так как в связи со сложившейся экологической обстановкой воздух в помещениях сильно пересушен. Это приводит к аллергическим реакциям и раздражениям, является причиной дерматитов, вызывает образование угрей и сыпей, пересушивает кожу, придавая ей нездоровый вид.

Коллаген и эластин. Позиционируются как средства с «омолаживающим» эффектом для кожи (крема), средства для волос (бальзамы, шампуни, сыворотки). Получают из шкур крупного рогатого скота, а также из подошвенной стороны лап птиц. По заверению производителей данные вещества способствуют улучшению коллагеновой структуры кожи и оказывают отличный увлажняющий эффект, устранение морщин. Однако на деле коллаген просто оседает на поверхности кожи, препятствуя испарению влаги, из-за большого молекулярного веса не проникает в глубокие слои кожи, а остается в эпидермисе, закупоривая поры. В итоге мы получаем пересушенную кожу, с закупоренными порами, камедонами и трещинами.

читайте продолжение на следующей странице...

продолжение статьи «Вредные вещества в косметике – как научиться читать состав косметических продуктов».

Sodium lauryl sulfate – SLS (поверхностно-активное вещество, натриевая соль лаурилсерной кислоты). Входит в состав шампуней, средств для умывания, бальзамов. Это активный пенообразователь, разрушающий мертвые эпителиальные клетки, делает беззащитными молодые клетки кожи, которые подвергаются воздействию факторов внешней среды. Особенно вреден при длительном применении: накапливается в тканях, в т.ч. в головном мозге и глазах, вызывая катаракту, окисляется при контакте с кожей и волосами, оставляя на них раздражающую пленку. При длительном использовании кожа становится сухой, быстрее стареет, склонна к аллергическим реакциям, приводит к шелушению и способствует камедонообразованию, раздражает кожу и волосы, делая их ломкими и сухими. Sodium lauryl sulfate является менее агрессивным действующим веществом!

Триклозан (антисептик химической природы). Входит в состав дезодорантов и мыла. Затягивает поры, предотвращая потоотделение, уничтожает бактерии. При длительном использовании может попадать во внутренние органы (может вызывать гематологические заболевания, рак груди, сердечно-сосудистую патологию, провоцирует контактный дерматит, раздражает кожу, может вызвать гормональные нарушения и дисфункцию щитовидки), уничтожает нормальный биоценоз кожи и вызывает устойчивость бактерий.

Консерванты. Это вещества, благодаря которым косметика имеет длительные сроки годности, не дающие бактериям размножаться в питательной среде. Чаще всего представлены **парабенами**, которые имеют доказанную канцерогенную активность. Вызывают раздражения и аллергические реакции.

Бесполезные добавки: гиалуроновая кислота (эффект сходен с глицерином), глюкозамин, липосомы, фосфолипиды (из-за большого молекулярного веса не проникают в глубокие слои кожи, поэтому никак не улучшают состояние мембран клеток и остаются на поверхности кожи), **экстракт плаценты** (содержит гормоны, введение которых в любом количестве опасно для организма, другие же полезные вещества не усваиваются кожей). Добавляются в косметику в очень малом количестве, часто только для того, чтобы указать их в составе.

Вредные вещества в креме, который вы используете многие годы, пусть и поступают в организм в небольшом количестве, но имеют свойства накапливаться. В борьбе за молодость и красоту не стоит терять здравый смысл. Старение каждого человека — это генетически заложенный процесс, повлиять на который никакими кремами и сыворотками практически невозможно, а скорректировать имеющиеся недостатки и предотвратить преждевременное появление возрастных изменений поможет грамотно подобранная органическая косметика и, самое главное, здоровый образ жизни.





Топ-10 продуктов от депрессии.

В период выпускных экзаменов, сессий, хронической усталости на работе, а то и просто плохой погоды, нередко мы способны поддаваться унынию и расстроенным чувствам. Когда привычные вещи стали раздражать, ничего не вызывает радостных чувств, оптимистичный настрой и позитивное отношение можно вернуть с помощью природных антидепрессантов.

1. **Рыба.** Омега-3 жирные кислоты — лучшее природное средство от дурного настроения, а лучший их источник — жирная рыба: сельдь, сардины, скумбрия, лосось, треска, семга и т.п. Полиненасыщенные жирные кислоты лучше всего сохраняются в рыбе слабого посола, а вот аминокислота триптофан, называемый еще «гормоном счастья», остается в рыбе вне зависимости от способа приготовления. Кроме того, в жирной рыбе много витамина В6, который улучшает настроение и укрепляет иммунную систему. Желательно употреблять не менее 300-500 грамм рыбы в неделю.

2. **Куриное мясо** — это не только один из самых идеальных продуктов в рационе при правильном питании, а еще и отличный антидепрессант. Все дело в том, что в нем содержится упомянутая аминокислота триптофан, которая перерабатывается в организме в серотонин. Поэтому от начинающейся депрессии может помочь такое банальное «лекарство», как куриный бульон.

3. **Яркие овощи и фрукты.** Фрукты и овощи ярких цветов имеют в своем составе биофлавоноиды — вещества, улучшающие кровообращение мозга. В результате их употребления мозг получает больше кислорода, от чего повышается его работоспособность и ваше настроение. Кроме полезного состава, такие фрукты и овощи дают позитив уже благодаря одному своему яркому виду!

4. **Морская капуста.** Хроническая усталость, следствием которой может быть и плохое настроение, нередко возникает из-за недостатка адреналина. В морской капусте много витаминов группы В, которые регулируют работу надпочечников, отвечающих за его выработку. Употреблять её лучше в минимально обработанном виде, тогда в ней сохраняется больше полезных веществ.

5. **Сыр** поднимает настроение, поскольку содержит именно те аминокислоты, которые способствуют хорошему расположению духа. Спасают от депрессии все разновидности сыров.

6. **Овсянка и гречка.** И снова все дело в триптофане, из которого образуется «гормон счастья». Кроме этой полезной аминокислоты, эти крупы обеспечивают организм углеводами, которые, медленно всасываясь, нормализуют уровень сахара в крови.

7. **Орехи.** Все орехи, как и жирная рыба, являются источником Омега-3 жирных кислот, способных обеспечивать правильную работу клеток мозга и помогающих устранять симптомы депрессии. Кроме этого, орехи содержат уже известные нам аминокислоту триптофан и поднимающий настроение витамин В6. Наконец, в орехах присутствует минерал селен, также способствующий позитивному самочувствию. Особенно этот продукт рекомендуется пожилым людям, поскольку уровень селена в организме с возрастом снижается — на 7% после 60 лет и на 25 после 75-ти. Однако из-за высокой жирности и калорийности в день следует съесть не более 30 г орехов.

8. **Банан** — один из самых известных природных антидепрессантов, и слава его совершенно заслужена. Ведь, помимо серотонина, он содержит еще один «подниматель настроения» — витамин В6. Кроме того, в бананах присутствует алкалоид харман, основу которого составляет так называемый «наркотик счастья» мескалин. Он дает человеку удовлетворения и повышает жизненный тонус.

9. **Яйца.** Источник незаменимых жирных кислот и витаминов А, Е и D, а также триптофана, из которого образуется серотонин, каротинов и важных для настроения витаминов группы В. Омлет на завтрак обеспечит вам не только длительную сытость, но и улыбку!

10. **Шоколад.** Какао-бобы, из которых получают шоколад, содержат фенилэтиламин — вещество, которое вырабатывает эндорфины или «гормоны счастья», которые в повышенном количестве обычно вырабатываются у влюбленных. В какао-бобах содержится магний, который способен снимать стресс. Внимание! Перечисленные качества присущи только черному шоколаду — молочный приносит больше вреда в виде лишних килограммов, чем пользы.

День памяти умерших от СПИДа.

