**Ограничения, которые однозначно сделают вашу жизнь лучше!**

****

«Все хорошо, что в меру», - говорил великий врач Гиппократ. Однако, как часто мы игнорируем эту истину, когда речь идет о чем-нибудь очень приятном – о занятиях спортом или об «автомобильных прогулках» по вечернему городу «с ветерком». Адреналин зашкаливает, мимо пролетают огни большого города, а ты мчишься навстречу светлому будущему – на всех парах.

На самом деле, у этой «романтики» никакого будущего нет. Забывая о мере, нарушая скоростной режим, мы подвергаем большой опасности и себя, и других людей. А ведь как полезны иногда ограничения! В самых разных сферах нашей жизни. Рассмотрим по отдельности несколько случаев, когда ограничения однозначно делают нашу жизнь лучше.

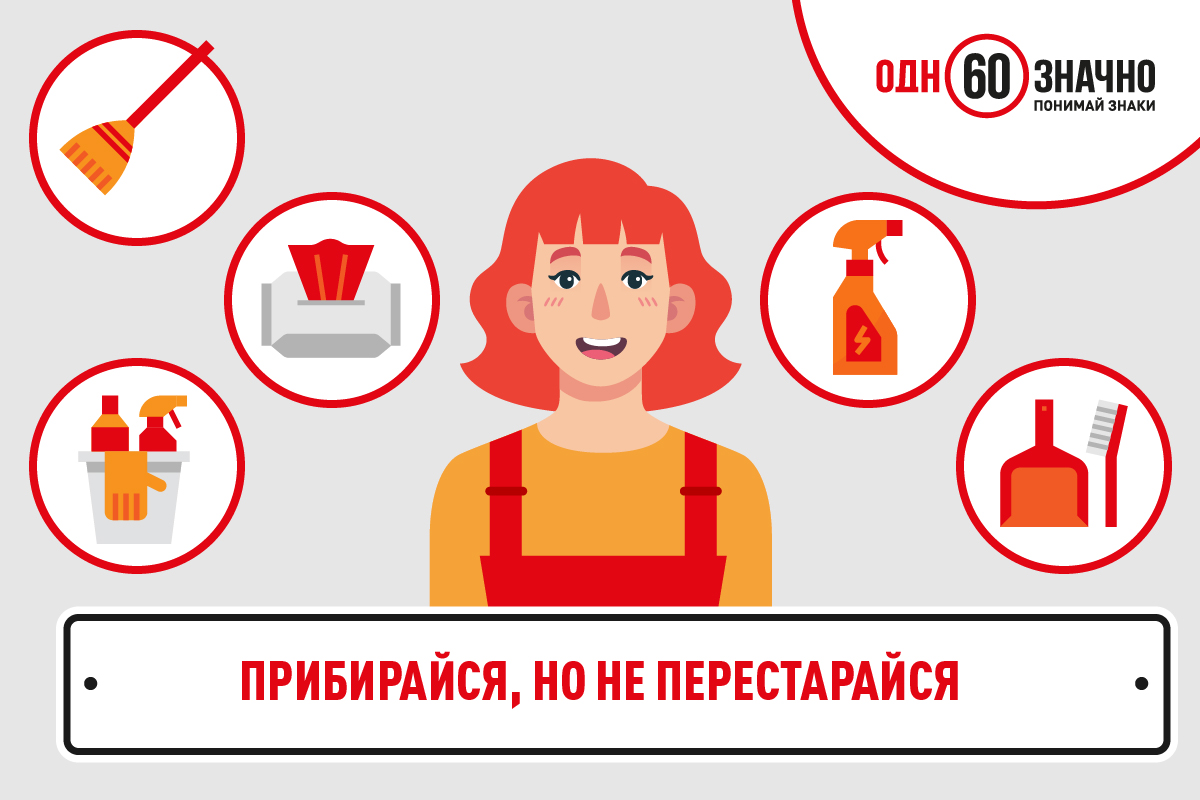


**Спорт: не переборщи!**

Вы удивитесь, но много заниматься спортом – не полезно. Мы заблуждаемся, полагая, что тренировки на износ сделают нас привлекательнее и здоровее. На самом деле, мы держим себя не в тонусе, а в стрессе, истощая организм. Раньше считалось, что это вредно только для людей старше 45 лет. Новые исследования показали: для молодых – тоже!

Ученые из университета Лозанны изучили параметры самочувствия 1200 молодых людей в возрасте 16-20 лет, активно занимающихся спортом. Выяснилось, что средние нагрузки действительно улучшают общее состояние, настроение, повышают самооценку. Однако те, кто занимался более 14 часов в неделю, приобретали не здоровье, а травмы, растяжения и воспалительные процессы.

Во время физической активности у человека выделяется кортизол. Этот гормон помогает снять мышечное напряжение и уменьшить отеки при травмах. Долгое время в кортизоле видели только пользу. Однако свежие исследования показывают, что он ослабляет иммунитет: мы становимся уязвимы для инфекций. Какое уж тут здоровье! Словом, в результате разных исследований, проводившихся по всему миру, ученые пришли к выводу: лучше всего чередовать типы тренировок и однозначно ограничивать время занятий. Заниматься спортом полезно, не более 2 часов в день 3-5 раз в неделю.



**Прибирайся, но не перестарайся**

Кто бы мог подумать: «Золушки», каждый день наводящие чистоту, рискуют здоровьем, как… курильщики! Ученые из Университета штата Джорджия провели исследование и доказали: частички пыли и грязи, которые поднимаются в воздух во время уборки и попадают на кожу, агрессивно влияют на нашу иммунную систему.

Учёные из Бергенского университета в Норвегии добавили «масла в огонь» с другой стороны. На протяжении 20 лет они наблюдали 6 235 добровольцев, средний возраст которых составлял 34 года. Выяснилось: вредна не только пыль, но и бытовая химия, которой мы пользуемся во время уборки. Состояние легких тех участников, которые часто пользовались химическими чистящими средствами во время уборки, соответствовало состоянию легких курильщиков. У уборщиков и у тех, кто часто убирается дома, за 20 лет функции легких ухудшились так же сильно, как у курильщиков, которые ежедневно выкуривали по 20 сигарет.

Окончательный вердикт ученых: уборку дома однозначно нужно ограничить1 разом в неделю, а генеральную проводить 1 раз в 3-4 месяца.



**Витаминов много не бывает? Бывает!**

Ученые давно проверяют действие витаминов на больших группах людей. И каждый раз доказывают: избыток этих полезных веществ может стать опасным. В 1994 году NewEnglandJournal опубликовал результаты наблюдений за 29 000 курящих мужчин. Их поделили на группы, которые в течение нескольких лет должны были **ежедневно** принимать витамин Е, бета-каротин (витамин А), а также плацебо. У тех, кто принимал витамины, через 5-8 лет повысился уровень смертности от рака легких и болезней сердца. Через два года исследование повторили, но не на курильщиках, а на работниках асбестовых производств. И снова бета-каротин повысил риск получить рак легких. В 2004 и 2005 г. сразу несколько независимых исследований показали: избыток витаминов А, С, Е, бета-каротина, а также селена, принимавшихся для профилактики рака кишечника, привел к противоположному результату. Еще позже выяснилось, что витамин Е повышает риск не только онкологии легких, но и простаты, а также сердечной недостаточности.

Вывод ученых такой: прием витаминов однозначно нужно ограничивать, а именно – пить курсами по три месяца один раз в год. Многие российские ученые вообще высказываются против витаминов в таблетках, если вы живете не за полярным кругом. По их мнению, полезные вещества в достатке люди получают из сезонных овощей и фруктов.



**Тише едешь - целее будешь**

Кто из нас не любит быстрой езды? Скорость приятно бодрит и повышает настроение. Однако нужно помнить о соблюдении правил дорожного движения.

По данным Всемирной организации здравоохранения, нарушения скоростного режима усугубляют тяжесть ДТП и увеличивают риск гибели водителей, пассажиров и пешеходов. Увеличение средней скорости на 1 км/ч влечёт за собой рост автокатастроф со смертельным исходом на 4-5%. С выводами ВОЗ согласен специалист в области транспортной безопасности, шеф-тренер Экспертного центра «Движение без опасности» Владимир Бахарев: «Когда появились первые автомобили, впереди должен был бежать глашатай, чтобы предупреждать людей о приближении машины. Люди считали, что любая скорость выше той, которую может развивать человек, является опасной. И сегодня мы знаем: чем выше скорость, тем труднее водителю контролировать дорогу.

Чем выше скоростной режим на трассе, тем лучше инфраструктура – ограждения, знаки, качество асфальта, разделительные полосы. К сожалению, в населенном пункте наладить такую инфраструктуру невозможно. Лучший способ предупредить водителя об опасности – однозначно ограничить скоростной режим. Поэтому максимальная скорость в городе - 60 км / ч.

Это максимально разрешенная скорость в городе во всем мире. Но также есть много ограничений и на 40, и на 20 км /ч. И если не обращать на них внимания, можно лишиться всех инструментов сохранить свою и чужую жизнь. Один мой коллега подсчитал, во сколько раз автомобиль опаснее для пешехода, чем пешеход для автомобиля. Получалось – более, чем в 3000 раз.

Мы также недавно провели исследование и рассчитали длину остановочного пути на нерегулируемом переходе. Выяснилось, что при внезапном появлении пешехода водитель в состоянии полностью остановиться перед ним, только если двигался со скоростью 59,7 км / час. Выводы делайте сами. И берегите себя».



**Зеленый чай – не больше 3 чашек в день**Положительные свойства зеленого чая неисчислимы – от витаминов до аминокислот. Однако врачи предупреждают: употребление этого целебного напитка нужно ограничивать тремя чашками в день. Кардиологи из Университета Торонто (Канада) обнаружили, что любой крепкий чай может вызвать тахикардию – учащение и сбой сердечного ритма. Причем зеленый чай – сильнее, чем черный (в нем больше биоактивных веществ, действующих на стенки сосудов).

Медики из Государственного университета Нью-Джерси обнаружили, что в больших дозах зеленый чай увеличивает количество полифенолов в организме – антиоксидантов растительного происхождения, которые вызывают негативные изменения в тканях печени и почек.

У подопытных собак и грызунов передозировка полифенолами приводила к летальному исходу. Человека вряд ли ждет подобный результат, но соблюдать осторожность надо однозначно нужно.

****

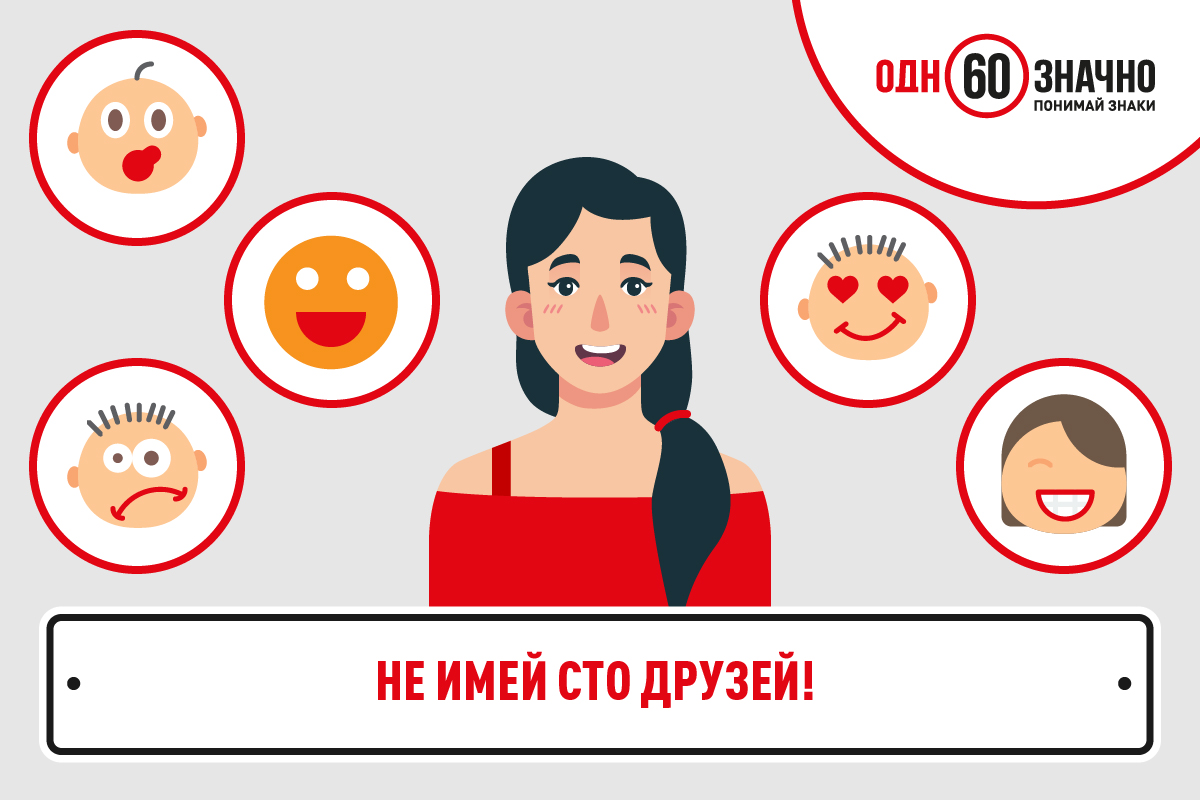
**Думаем по расписанию?**

Кто бы сомневался, что думать полезно? Все достижения нашей цивилизации созданы думающими людьми. Однако существует такое понятие, как чрезмерность размышлений (своего рода «горе от ума»).

Ученые Гарварда провели исследование, в котором было задействовано 2250 добровольцев в возрасте от 18 до 88 лет. На их смартфоны было установлено специальное приложение: время от времени телефон обращался к испытуемым с просьбой описать их текущее состояние: чем они заняты, о чем думают, как себя чувствуют. В результате выяснилось, что 46,9% времени участники теста тратили на размышления. Они обдумывали свои проблемы и строили планы на будущее. И чаще всего в момент этих раздумий люди признавались, что не чувствуют себя счастливыми.

При этом психологи выяснили, какие занятия доставляют людям максимальную радость: это секс и активные развлечения.

К тому же, если вы хотите расширить возможности мозга - бытовые мысли совершенно бесполезны. Мозг развивается, когда мы овладеваем какими-либо новыми знаниями и навыками. То есть, иностранные языки учить полезно, а размышления над «текучкой» давайте ограничивать – однозначно!



**Не имей сто друзей!**

Казалось бы, не имей сто рублей, а имей сто друзей. Ан нет! И в дружбе однозначно полезны ограничения. Психологи из Рочестерского университета (США) [обнаружили](http://psycnet.apa.org/journals/pag/30/1/95/), что после 30 лет человеку не нужно так много друзей, как в 20. С возрастом на первый план выходит качество отношений. Один старый, преданный друг лучше пяти приятелей.

Ученые наблюдали за 133 студентами на протяжении 30 лет, отслеживая их взаимодействие с друзьями. Когда участники исследования достигали 50-летнего возраста, ученые сравнивали показатели их физического и психического состояния с предыдущим периодом. Выяснилось: те, кто сократил свой круг общения после 30 лет, чувствуют себя счастливее по достижении пятидесятилетнего возраста.