

**ДУХОВНО ЗДРАВЕ**

Когато става дума за контрол над болката, позитивното мислене може да е толкова полезно, колкото и инжекция с морфин според изследване на Баптисткия университетски медицински център в Уейк Форест, САЩ.

Резултатите от изследването са съобщени от американската Национална академия на науките през септември миналата година.

“Открихме, че очакванията за това, колко ще бъде голяма болката, имат изненадващ ефект върху самата болка - казва д-р Тецуо Коаяма. - Позитивните очаквания намаляват с 28% силата на реалната болка, което се равнява на инжекция с морфин.”

Изследването включва 10 нормални, здрави доброволци, към чиито крака се прилага топлина, докато мозъкът е сканиран със специален магнитен резонанс (fMRI), който показва кои негови области се активират. През тренировъчния период

изследователите казали на участниците да очакват три различни нива на болезнено загряване през равни интервали: 48, 49 и 50 oC, като никое от

вали друга - по-висока или по-ниска. Когато очаквали средната температура, но били изложени на високата, измененото ниво на интензив-

ка болка е мощно средство за намаляване както на субективното преживяване на болката, така и на активирането на мозъчните региони, свързани с

нея” - казва д-р Робърт Когил, невролог. Това означава, че в мозъка има критична зона, която позволява на очакванията да оформят информацията, получена от тялото. Тези резултати водят до заключението, че трябва да се увеличи използването на когнитивно и поведенческо лечение. Мозъкът може мощно да повлияе върху болката и ние трябва да използваме неговата сила, казват изследователите.

От векове вярващите хора се възползват от тази сила. Те получават своя оптимизъм и очакват достатъчно малка болка поради обещанията на Библията, като това, че Бог няма да ги изпита повече, отколкото е силата им, че ще им помогне да издържат и ще им даде изходен път.

**МОЗЪКЪТ  
ВЛИЯЕ  
МОЩНО  
ВЪРХУ  
БОЛКАТА**

тях не било достатъчно горещо, за да причини изгаряне или нараняване. След 30 сеанса разместили реда на загряване, така че участниците очаквали една температура, а в действителност получа-

ност на болката било с 28% по-ниско от случаите, в които очаквали висока температура и наистина я получавали. Това станало с всички десетима участници.

“Очакването за по-мал-

Днешната заетост на родителите по 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата, е погребален звън за двойката, но може да доведе до неочаквани ползи за децата, твърди изследване на Брандис Юнивърсити. В близо 60 наблюдавани семейства, в които жената работи като медицинска сестра, децата имат полза от това, че прекарват повече време с баща си, докато майката работи през нощта.

**КОГАТО МАМА РАБОТИ НОЩЕМ**



“Бащата не замества майката казва психологът Карен Гейрис, - но я допълва. Това е още една доза родителство за децата и има добър ефект върху емоционалното състояние на бащата.”

Въпреки всичко рискът от развод е 6 пъти по-голям при двойките, в които единият партньор работи до късно, нощем или всеки уикенд.

USA Today



**ТРИГОДИШНИТЕ ИМИТИРАТ ПУШЕНЕ**

Родители, децата ви наблюдават. Ново изследване открива, че дори двегодишните деца са по-склонни да “пият” и “пушат” наужким, докато играят, ако родителите им пият и пушат редовно. Дребосъщите са по-склонни да имитират такова поведение и ако редовно са изложени на филми с такива сцени.

“Не е новост, че навиците на родителите влияят върху тези на потомството казва Мадлин Далтън, директор на център за изследвания върху децата и семейството в Дартмут, Лебанон. Новото тук е възрастта.”

Употребата на цигари и алкохол от родителите предсказва потенциалната им употреба от децата. Всички го знаем за тийнейджърите, но сега трябва да внимаваме и с по-малките. Това е първото изследване, което показва, че децата имат, както Далтън го нарича, “когнитивен социален запис” на живота на възрастните поведение, възприемано като приемливо.

Health Day News

**НЕ ТЕ ЛИ РАЗБОЛЯВА РАБОТНОТО ТИ МЯСТО?**

Продължава от предната страница

За външни посетители осигурете отделни прибори.

След употреба мийте съдовете в гореща, сапунена вода. След това ги изсушете на въздух. Не използвайте кърпи.

**Ръцете говорят**

“По-малко от 50% от хората мият ръцете си след посещение на тоалетната” докладва Тиерно. Но това е единственото най-важно нещо, което можете да направите, за да запазите здравето си. Здравият разум трябва да ви диктува да си миете ръцете ви-

наги преди ядене, пиене или ходене до тоалетната.

Щателното им измиване отнема 10-15 секунди, или колкото да се изпее 2 пъти “Хепи бърдей”. Използвайте топла вода, обилна пяна и търкайте между и на върха на пръстите, самите длани и под ноктите. След това изплакнете цялостно, като се избършете с тоалетна хартия. Умните хора използват също тоалетна хартия за отваряне вратата на тоалетната с митите си ръце. “Вирусите по дръжките на вратите живеят един ден” казва Тиерно.

“Не можем да живеем в балон признава Тиерно. Но малко здрав разум и известна проста хигиена ще ни предпази от редица болести.”

**За гъвкав и изправен гръбнак**

1. На колене, ръцете на пода:



- натискате с ръце и колена пода, като извивате и въртите гърба; дишайте дълбоко;  
- след това се отпускате.  
Направете упражнението 10 пъти.

2. Започвате от същата позиция, както за предишното упражнение, плюс:



- опъвате краката, като повдигате таза, със стъпала и ръце, останали на пода, дишайте.  
Направете 10 пъти.

3. Седнали, краката протегнати напред, стъпала прегънати:



- протегнете ръцете нагоре, след това приблизете плавно гърдите към стъпалата, дишайте и поддържайки ръцете протегнати напред;  
- върнете се в изходното положение.  
Направете 10 пъти.

4. Легнете на пода:



- притиснете тялото си назад, краката остават прегънати; поставете стъпалата на пода, след това ги хванете с ръце;  
- разгънете в гърба ПЛАВНО, прешлен по прешлен, дишайте, за да се върнете в изходното положение.  
Направете 5 пъти.