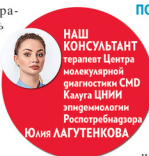


здоровье

Скользящий график

Сменная работа заставляет организм приспособляться к постоянным изменениям режима дня. Сгладить адаптацию помогают несколько приемов.

Для человека правильно отдыхать ночью. Днем сон поверхностный и короткий. Если не корректировать личный график, могут возникнуть проблемы со здоровьем.



НАШ КОНСУЛЬТАНТ
терапевт Центра молекулярной диагностики CMD
Камула ЦНИИ элигиенологии Роспотребнадзора
ЮЛИЯ АГАУТЕНКОВА

ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ

Для восстановления сил требуется около 8 часов сна, но, если следующая ночь нерабочая, вернувшись домой, не стоит проводить в кровати более 5–6 часов, затем надо сделать перерыв и лечь спать уже в темное время суток. По дороге домой нежелательно дремать в транспорте.

В ТРУДОВОМ РИТМЕ

Сохранить бодрость во время смены позволяет особый рацион. Лучший перекус до и в период работы – куриная грудка, нежирная рыба. Они богаты белком, снабжающим организм энергией. Углеводы – картофель, макароны, выпечка, напротив, вызывают приступ сонливости.

Рабочее место должно быть ярко освещено. Прилив энергии обеспечивают лампы дневного света с голубоватым оттенком, желтый создает обратный эффект.

Ирина Ломанова, style@antennatv.ru

СПИСОК ЖАЛОБ

Среди расстройств – перенапряжение, нарушение аппетита, заболевания системы пищеварения. Одна из причин – снижение выработки желудочного сока в ночные часы. Сбой биологических ритмов вызывает нервные расстройства, так как лишь в темное время суток вырабатывается гормон сна (мелатонин). Он поглощает свободные радикалы – молекулы, повреждающие органы и ткани. Дефицит гормона приводит к снижению иммунитета, развитию новообразований и заболеваний сердца. Мелатонин является природным иммуномодулятором, он нормализует работу эндокринной системы и выравнивает температуру тела, действует как антидепрессант.



Снизить негативные последствия смены режима дня помогут 40-минутные тренировки не реже 3 раз в неделю.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

ЖЕНСКИЙ АНТИПЕРСПИРАНТ «НЕВИДИМАЯ ЗАЩИТА» ОТ MIXIT МИНИМИЗИРУЕТ Появление белых следов на темной и цветной одежде. Средство экономично расходуется, быстро высыхает и обладает приятным легким ароматом, не перебивающим ноты любимого парфюма. ГАРАНТИРОВАННАЯ ЗАЩИТА КОЖИ ОТ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА СОСТАВЛЯЕТ 48 ЧАСОВ.



Идеальный подарок мужчине – бритва **POLARIS PMR 0307RC Wet & Dry Pro 5 Blades**. Конструкция режущего блока имеет три плавающих роторные головки с высокоточными двойными лезвиями. Модель обладает системой повторения контуров лица 5D. Она подстроится

под любые шрамы и родинки. Плавающая насадка сделает бритье деликатной шейной зоны более комфортным. Прибор работает от сети и от аккумулятора.

«ИМПЕРАТОРСКИЙ БУТИК» ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЮВЕЛИРНЫЕ ЧАСЫ **INFINITO** – женскую модель с открытым механизмом и покрытием золотом высшей пробы. Модель имеет три дополнительных циферблата, автоподзавод и 167 сияющих кристаллов Swarovski®.



Фото: Евгений Сток, фото: пресс-служба