



ПАЛКА О ДВУХ КОНЦАХ



запретный плод

Так ли опасны наши маленькие слабости? Взять, к примеру, шоколад. Одно время его упрекали буквально во всех проблемах со здоровьем: и вес от него растет, и кариес возникает. Но с недавних пор диетологи кардинально поменяли свои взгляды. Оказалось, что при регулярном употреблении черного шоколада (молочный не в счет, там слишком много сахара) сокращается риск сердечно-сосудистых заболеваний, снижается уровень холестерина, да еще и депрессии можно сказать «прощай». Следующий запретный плод – кофе. Он, как выясняется, и сердцу нашему мил, и ожирению мешают, а также снижает риск заболеть болезнью Паркинсона и диабетом II типа. В фастфуде тоже можно найти положительные стороны. Например, в его традиционном спутнике – кетчупе – содержится ликопен, который препятствует возникновению некоторых раковых заболеваний. И даже алкоголь – и тот оправдан, в микроскопических, разумеется, количествах. Умеренное потребление красного вина защищает сердце от ишемической болезни, а сосуды – от холестериновых бляшек. Но специалисты все же советуют не злоупотреблять, а крепкие напитки обязательно разбавлять полезными натуральными соками. Словом, жить по поговорке «все полезно, что в рот полезло» можно, надо только меру знать.

маленькие слабости

Обратная сторона других, не связанных с едой привычек тоже вызывает оптимизм. Современные психологи умудрились оправдать даже лень. По их заключению получается, что традиционное лежание на диване после работы – это необходимое организму расслабление. И оно всячески приветствуется, в том случае, конечно, если вся жизнь не превращается в «диванную». Слишком бурное проявление эмоций тоже полезно, оно вовсе не ведет к неврозам, как считалось ранее. Наоборот, «выплески чувств» уменьшают вероятность заработать инфаркт миокарда. Мужчинам вообще пора бы научиться плакать, поскольку гормоны стресса выводят из организма именно слезы. Женщинам теперь не возбраняется любопытствовать и сплетничать, чтобы повысить уровень гормона счастья. Для слабого пола любопытство – не порок, а природная необходимость: женскому мозгу для обработки информации требуется как можно больше деталей и подробностей. А чтобы избежать конфликтов, выбирайте в объекты обсуждения не общих знакомых, а всеобщих кумиров.

Даже привычка ковырять в носу – и та вполне позитивна. Ведь нос – это фильтр, который нужно регулярно очищать, и так исторически сложилось, что палец – самый подходящий для этого «инструмент». Интенсивное

До первых полетов на Луну никто никогда не видел ее обратной стороны. Но она у нее есть, что и подтвердили фотографии из космоса. Изнанка есть у всего, даже у привычек – как хороших, так и плохих. Похвальна забота о своем здоровье и употребление витаминов. Но если слопать сразу упаковку, проблем не избежать. Пара килограммов съеденных полезных фруктов может обернуться жутким расстройством желудка. При этом, если бы люди не грызли ногти, вряд ли бы была изобретена технология наращивания ногтей, которая стала спасением для многих. Словом, в каждой полезной привычке есть свои минусы, а в каждом вредном пристрастии – свои плюсы.



шебуршение в носу может стимулировать работу мозга, подстегнуть иммунитет и весь организм в целом: ведь не случайно врачи советуют усиленно почесывать кончик носа, если нужно побыстрее проснуться и встрепенуться.

большие ожидания

К сожалению, некрасивая изнанка может проявиться и у полезных навыков. Ребенок, привыкший во всем и всегда быть первым, может попасть в адреналиновую зависимость от такой игры в победителя. Синдром отличника характеризуется страхом проиграть и не оправдать ожиданий близких. В дальнейшем такой человек уже не может позволить себе поражения даже в мелочах, а любой промах для него чреват нервным срывом. Он предъявляет завышенные требования не только к себе, но и к окружающим – неудивительно. Перерасти в манию могут и аккуратность, и пунктуальность, и другие полезные привычки. Всегда нужно помнить, что «слишком хорошо – тоже нехорошо», и перегибать палку не стоит ни в чем. Ведь и на солнце есть пятна. **D**

