Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики поликлиники

При любом стрессе повышается потребность организма в жидкости. Лучше всего возвращают энергию свежевыжатые фруктовые и овощные соки. В них полезно добавлять хотя бы столовую ложечку сока сельдерея, а стебли или корневище сельдерея – отличный компонент для салатов.

Самые эффективные средства против стресса – плоды авокадо, сладкий перец, грейпфруты, зеленые яблоки. Авокадо еще и благотворно влияет на память, причем достаточно всего половинки плода в день – и память заметно улучшится. Надежный источник гормона радости – бананы. Повышают выработку серотонина в организме также ананасы. Они помогут справиться еще и с умственной нагрузкой, к тому же содержат мало калорий и вещество бромелин, препятствующее образованию жировых отложений.

Еще наши бабушки знали, что восстановить душевное равновесие помогают чай с мятой или ромашкой, с добавлением ломтиков лимона. Прекрасный антидепрессант. Тем, кто много работает за компьютером, рекомендуется ставить рядом блюдце с корочками лимона. Его аромат повышает работоспособность.

Не стоит все же отказываться и от такого признанного антидепрессанта, как шоколад. В нем есть вещества, повышающие настроение и общий тонус. А индейка с гречкой – вкусное, безвредное и очень эффективное снотворное. Содержащаяся в этом блюде «сладкая парочка» – аминокислота триптофан и витамин В6 - значительно улучшает сон. А мед и мята только усиливают это действие.