



## Здоровье человека. Как сохранить и укрепить

Если рассуждать здраво, то тяга человека к здоровому образу жизни должна закладываться в детстве и поддерживаться на протяжении всей жизни. Здесь, конечно, большая роль ожидается от государства. Пропаганда в детских садах, школах, институтах, на работе, в поликлиниках, при диспансерном осмотре. Но пока мы уповаем на государство, у нас рождаются и живут поколение за поколением в полном физическом бескультурье. Что влияет на людей:

### 1. **Реклама.** Телевидение не брезгует никакой рекламой, поэтому мы только и

слышим: “Голова заболела? “Миг” – и голова не болит!”; “Ещё что – то заболело? -Пентальгин! Пейте – и всё пройдёт”; “Мезим – здорово желудку с ним”; “В животе шум и гам? Принимай эспумезам”; “Терафлю – некогда болеть!” В конце концов в подсознании уже заложено, что это нормально, когда болит голова, в животе шум и гам, и весь человек болеет. А как же? Жизнь такая! Вот попей лекарства – и всё пройдёт. Аптеке прибыль, тебе – короткая передышка в болезни. А ещё в прогноз погоды начали включать “неблагоприятные дни”. Вроде бы нормально – метеозависимые люди дома посидят, если им и будет плохо, так дома же! Предупреждали ведь! А если я не метеозависимый человек? Я с утра жду, когда мне будет плохо: день – то ведь “неблагоприятный”. Вот так пять раз подождёшь, а на шестой что – то и почувствуешь.

### 2. **Разговоры о болезнях.** Почему – то в нашем обществе не считается зазорным обсуждать своё здоровье, свой “стул”, своё давление. А знаете, как вредят нам эти

разговоры? Они просто не дают нам забыть о своих проблемах. А вы знаете, как радостно жить без этих разговоров, а ещё лучше – без болезней.

Кто впервые задумался о сохранении здоровья, я вас обрадую – всё в наших руках! Надо только очень захотеть вынырнуть из омута болячек и разговоров о них. А если будет желание – сложится система поведения, питания, физической культуры. Вот увидите!

### **Так что же это такое – здоровый образ жизни?**

**Во – первых**, избавление от вредных привычек, если они у вас есть.

**Во – вторых**, гигиена. Причём, не просто зубки почистить и умыться. Помните, как маленький принц учил? Встал, привел себя в порядок, и приведи в порядок свою планету. Наша планета – это наша квартира или наш дом. Если в доме постоянно беспорядок, если мы не делаем хотя бы два раза в неделю влажную уборку, не пылесосим хотя бы раз в неделю ковёр, то о каком здоровье можно говорить, если в ковре ковровый клещ, а в воздухе пыль и аллергены? В правила гигиены входит не только ежедневный душ, но и раз в неделю более “капитальная уборка” тела. (Ванна, баня и т.д.).

**В – третьих**, физическая активность. Не менее 15 минут в день необходимо дать телу физическую нагрузку, даже если вы занимаетесь физическим трудом. Вы можете самостоятельно определить время. Кому – то нужны упражнения от болей в спине, а кому – то хочется животик убрать. То есть прогулки на свежем воздухе, желательно в светлое время. Даже если на небе нет солнца, оно есть за облаками, и его живительные лучи действуют на нас. Раз в неделю хорошо выбираться за город: на дачу, в лес, на озеро.

**В – четвёртых**, питание. Одна из самых важных составляющих нашего нового образа жизни.

– Обязательно ешьте лук и чеснок. Это великолепные народные средства, они могут применяться круглогодично, но особенно необходимы в зимний период, когда велика опасность вирусных и простудных заболеваний.

– Максимально замените жиры животного происхождения (но не отказывайтесь от них совсем!) растительными жирами.

– Сократите количество употребляемых соли и сахара. Сахар замените мёдом. – Употребляйте больше фруктов и овощей, принимайте витаминно – минеральные комплексы.

– Не позволяйте своему весу расти бесконтрольно.

Конечно, каждый придёт к здоровому образу жизни своим путём. Но есть общие положения кроме тех, о которых мы только что говорили. Я как – то выпустила один вопрос – **вопрос закаливания**. Нет, я не призываю вас с утра на снег и ведро ледяной воды на голову! Это ваше личное дело. Я предлагаю более комфортный способ. Называется он “Прогулка по горному ручью”. Слышали о нём? Это закаливание ног в проточной холодной воде. Положите душ на дно ванны с другой стороны от сливного отверстия и включите холодную воду. Становитесь в воду босыми ногами и начинайте интенсивную ходьбу на месте, 109 шагов. Ноги должны быть в воде на полтора см. Сначала вода покажется обжигающе ледяной, затем приятной, а к концу процедуры подошвы горят. Кровь приливает к работающим мышцам ног и активно разносится по всему организму. В процесс вовлекается сердце, лёгкие, мышцы спины, идёт массаж рефлексогенных зон на стопах. Выходите из воды, вытирайте ноги и надевайте шерстяные носки. Если вам надо выходить из дома, то через 10 – 15 минут можете одеваться и выходить. Увидите, какую бодрость вы почувствуете. Полощите горло солёной водой. В полстакана теплой воды растворите половину чайной ложки морской или поваренной соли. Полоскание укрепляет слизистые носоглотки. Со временем можете снизить температуру воды. Научитесь преодолевать стрессы. В этом вам может помочь музыка. Запишите себе шелест волн, журчание ручья, потрескивания дров в костре или что-то другое.

Прогоните мысли о болезнях. Конечно, болячки будут напоминать о себе. Лечите их, но не обсуждайте их со знакомыми. Можете просто предупредить родных: “Мне сегодня нездоровится, помогите мне”. Полюбите природу. Причем в любую погоду. Будьте здоровы!