

## **Быть здоровым – это модно!**

Как здорово быть здоровым! В современных условиях, когда человек часто испытывает депрессии и стрессы, а экологическая обстановка оставляет желать лучшего, данная фраза актуальна как никогда. Безусловно, каждый нуждается в здоровье и счастье – эти два понятия очень тесно переплетаются друг с другом. Если человека одолевают болезни, то радости в жизни это не прибавляет. Именно поэтому нужно вести широкую пропаганду того, как здорово быть здоровым. Забота об этом благе должна быть у каждого, причем важно достигать гармонии как в физическом, так и в духовном отношении. Только тогда душа и тело будут молоды. Всем отлично знакомо изречение: «В здоровом теле - здоровый дух».

Первое средство для укрепления организма и избавления от вредных привычек – это, конечно же, спорт. Однако в будничной суматохе дней многие забывают даже делать по утрам зарядку. К тому же трудно подняться на полчаса раньше обычного, чтобы совершить небольшую пробежку. Нет ничего удивительного, что мы забываем о том, как здорово быть здоровым. В результате от того, что мы обильно наедаемся на ночь, появляются лишние килограммы, а риск развития различного рода недугов существенно увеличивается. Заставьте себя хотя бы делать утреннюю зарядку, и вы почувствуете, как здорово быть здоровым – появится бодрость, а настроение будет хорошим. Существует несколько простых рекомендаций, придерживаясь которых, вы надолго позабудете о болезнях. «Живи здорово!» - этот лозунг должен стать приоритетным в жизни современного человека. С помощью чего можно реализовать его на практике? Спорт «Живи здорово, занимаясь спортом». К данной фразе должны прислушаться абсолютно все. Физическая нагрузка поможет укрепить состояние организма, улучшить работу лимфатической системы и вывести токсины из организма. По статистике, люди занимающиеся спортом, на 25% реже страдают простудными заболеваниями, чем те, кто этого не делает. Не забывайте делать упражнения на пресс, посредством которых вы нормализуете работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Также приучите себя отжиматься – так вы сможете улучшить работу сердца и легких. Только так вы сможете понять истинный смысл фразы: «Здоровым жить здорово!» Утренняя гимнастика. Возьмите за правило ежедневно делать физические упражнения по утрам, и вы почувствуете прилив сил и получите заряд бодрости.

**Витамины** Как доказать окружающим, что здоровым жить здорово? Очень просто. Нужно кушать исключительно полезную еду, богатую витаминами и макроэлементами. Регулярно пополняйте в организме запас витамина D, который содержится в рыбе, молоке и куриных яйцах. В этих же продуктах содержится необходимый для укрепления костной ткани кальций. Помните и о последствиях дефицита витамина С. Его нехватка ослабляет иммунную систему, а восприимчивость к простудным заболеваниям возрастает. Пополнить запас витамина С помогут цитрусовые. Антитоксичным и противовирусным эффектами обладает цинк, поэтому очень важно следить за его содержанием. Вышеуказанный макроэлемент находится в морепродуктах и пивных дрожжах. Витамин А очень важен для нашей кожи, волос, зрения и зубов. Восполнить его дефицит можно при помощи моркови и томатного сока.

**Закаляйтесь.** Быть здоровым – как это прекрасно! Но чтобы достичь этого, нужно систематически закалять собственный организм, причем делать это рекомендуется с детского возраста. При помощи водных процедур вы нормализуете артериальное давление, работу сердца, деятельность нервной системы, обмен веществ. Закаливание должно быть постепенным: сначала на протяжении 5-6 дней нужно растирать тело сухим полотенцем, затем практиковать влажные обтирания. Температуру воды следует снижать поэтапно: нельзя теплую воду сразу чередовать с холодной. Чай Укрепить здоровье поможет чай. В день рекомендуется выпивать 4-5 чашек бодрящего напитка. Черный чай содержит вещество L-теанин, при расщеплении которого образуется этиламин. Данный компонент повышает активность клеток крови, вследствие чего укрепляется иммунитет. Справедливости ради следует сказать, что L-теанин содержится только в качественных сортах чая. Чаще улыбайтесь Данные статистики показали, что люди, демонстрирующие окружающим позитивный эмоциональный стиль, обладают максимумом энтузиазма и абсолютной невозмутимостью. Это доказывает, что они счастливы. Здоровый образ жизни и отличное настроение – это неразделимые понятия. Ученые в результате исследований пришли к выводу, что люди с негативными эмоциями больше и чаще болеют простудными заболеваниями, чем те, которые пребывали в веселом расположении духа. У последних к тому же был зафиксирован крепкий иммунитет.

**Медитация.** Быть здоровым – это значит быть в гармонии с самим собой. Добиться этого помогает медитация. Данная процедура также укрепляет иммунную систему организма и нормализует работу нервных клеток. Как говорится: «Спокойный разум – спокойное тело». Медитация также

нормализует сон и повышает стрессоустойчивость. Старайтесь меньше нервничать. Длительное нервное перенапряжение, регулярные ссоры и конфликты в быту и на работе негативно сказываются на состоянии здоровья. В результате количество «плохих» гормонов увеличивается, и человек становится забывчивым и раздражительным. Научитесь контролировать собственные эмоции, и вы станете меньше болеть. Воздержитесь от алкоголя и табака. Никотин ни для кого не секрет, что вредные привычки укорачивают жизнь человека и способствуют развитию различного рода патологий. Спиртные напитки и никотин ослабляют иммунную систему.

**Сон.** Чтобы ваше здоровье было безупречным, вы должны спать по 8 часов в сутки. Примечателен тот факт, что в ночное время повышается уровень мелатонина, что укрепляет иммунную систему. Не забывайте мыть руки В результате проведенных исследований ученые установили, что однократное мытье рук – абсолютно неэффективная процедура, даже если использовать антибактериальное средство. Мойте руки два раза подряд, и тогда риск развития простудных заболеваний будет сведен к минимуму.