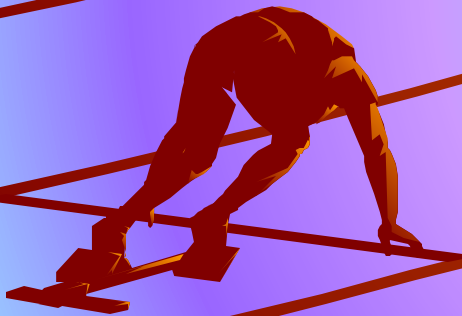


Кодекс Здоровья



Узнайте свой организм

Нужно понимать хотя бы в общих чертах, как он работает, что ему полезно и вредно, что способствует поддержанию здоровья.

Живите в согласии с природой

Пользуйтесь любой возможностью побыть в парке, в лесу, у реки, на море, в горах. Чаше ходите босиком и снимайте лишнюю одежду: подставляйте тело к свету, воде и воздуху. Цените любую погоду.

Мы - часть природы и поэтому недолжны пренебрегать её законами

Доброта и милосердие

Эти качества – необходимые условия здоровой жизни, залог полноценного функционирования организма. В согласии с обществом жить не менее важно, чем в согласии с природой.

Относитесь к людям так, как желаете, чтобы они относились к вам.

Укрепляйте в себе уверенность, что вы здоровы. Желайте здоровья всем окружающим

Воспринимайте своё тело как здоровое, даже если вас беспокоит какой-либо недуг. Можно расценить такую рекомендацию как элемент самовнушения. То, что часто называем самовнушением,- постоянное поддержание возбуждения которое формирует в центральной нервной системе модель здорового организма. На реализацию этой модели тело начинает работать уже на бессознательном уровне, включая защитные и восстановительные механизмы

Закаляйтесь

Лучший способ закалки- обливание холодной водой. Желательно это делать на свежем воздухе, стоя босыми ногами на земле.

Кратковременное воздействие холодной воды относится к умеренным стрессорам, которые нужны организму для стимуляции собственных защитных механизмов.

Правильное питание

Признаком здоровья является, в частности хороший аппетит. А он, в свою очередь, связан с правильной организацией труда, отдыха и питания. В рационе не должно быть много соли, сахара и животных жиров.

Правильное питание

Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными травами.

После 7 часов вечера лучше ничего не есть, чтобы к моменту сна желудочное пищеварение успело закончиться и пища перешла в кишечник.

Вес вашего тела

У детей и подростков питание должно быть регулярным, сбалансированным, с полным набором витаминов и незаменимых аминокислот.

Уже с детства не следует приучаться к чревоугодию (обжорству) и следить за весом

Физическая нагрузка

Движение (бег, ходьба, перенос тяжестей) должно занимать не менее 2 часов в день.

Физическая активность усиливает кровоток, открывает сосуды разных органов и систем; у всех сосудов - от крупных до мельчайших - очищаются стенки и просветы, выделяются биологически активные вещества, улучшающие состояние крови.

Равномерно работающие мышцы производят вещества которые питают клетки сердца и мозга.

Физическая нагрузка

Движение может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не смогут заменить движения.

Водные процедуры

Баня, прежде всего гигиеническая процедура. Кроме того это не менее интенсивное воздействие на организм, чем обливание холодной водой.

Особенно хороши контрастные водные процедуры: полезно чередовать пребывание в парильне с обливанием холодной водой.

Сон

Спите не менее 6-7 часов в сутки.

Сон необходим человеку.

Это отнюдь не пассивное состояние тела, а активный физиологический процесс, во время которого организм совершает свою важную работу.

Лечение лекарствами

Ограничьте употребление лекарств, особенно с профилактической целью. Даже синтетические витамины намного уступают овощам и фруктам.

При простуде не бойтесь повышенной температуры тела. Она- признак борьбы, идущей в организме, борьбы за здоровье, за восстановление нарушенных функций.

Лечение лекарствами

Уместен вопрос: а если состояние больного настолько тяжело и градусник так зашкаливает, что без лекарств не обойтись?

Тогда медикаменты надо применить, но разумно.