

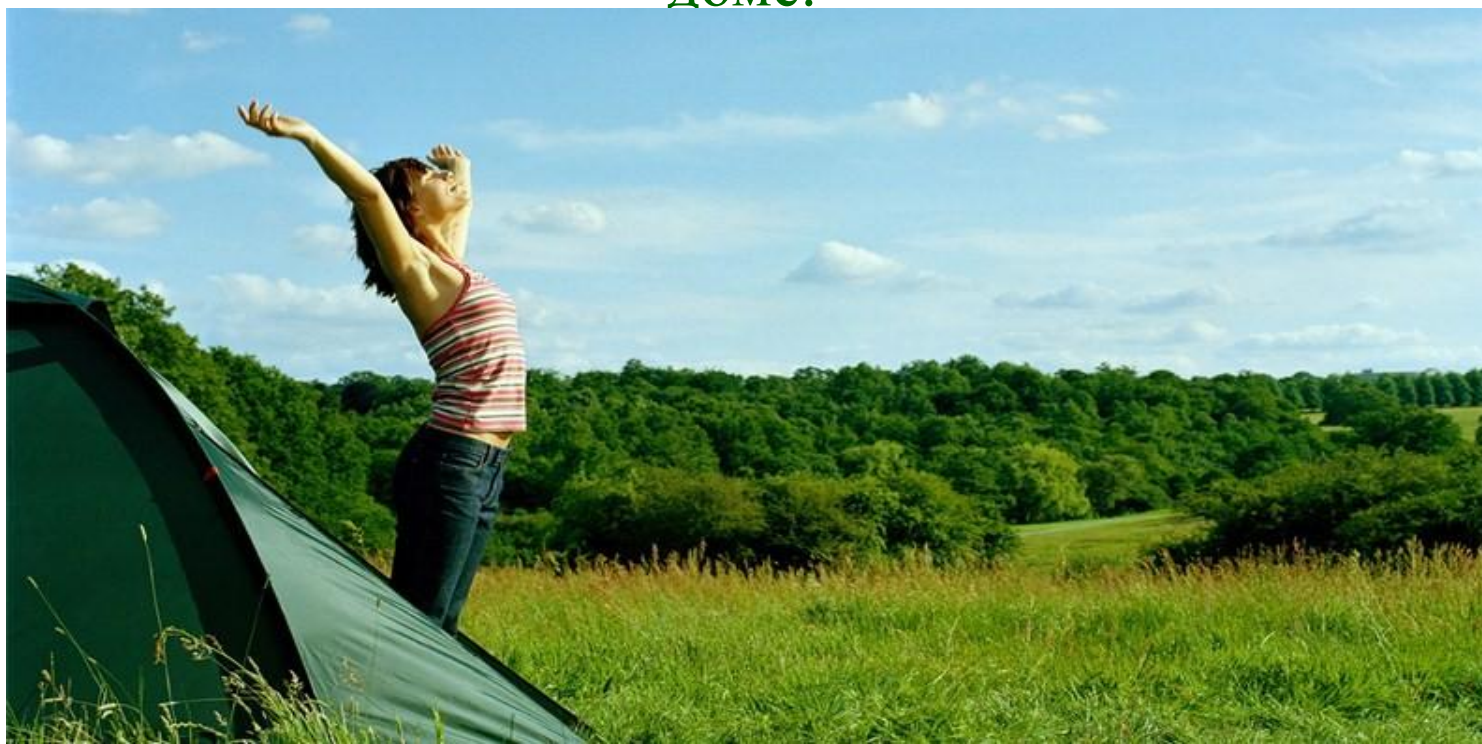
Как сохранить здоровье?



Питание — это привычка, которая влияет на здоровье человека больше чем, какой-либо другой фактор. На организм воздействует не только то, какую пищу мы едим, но также и время, в которое мы питаемся и способ ее приготовления. Очень важно, чтобы в наш рацион входили различные витаминизированные продукты, содержащие полезные вещества. Фрукты, овощи, молочные продукты, каши — есть вкусно и полезно.



Воздух. Кислород, содержащийся в воздухе, нужен для того, чтобы сжечь пищу в наших клетках и получить из нее необходимую энергию для жизни. И возможен только один способ получения кислорода – это дышать. Мы должны дышать свободно и глубоко. Важно дышать чистым воздухом. Необходимо сохранять хорошую осанку, чтобы грудная клетка была развернута для облегчения дыхания. Также, проверьте хорошо ли проветривается Ваше рабочее место и спальня в доме.



Вода .Около 60% нашего тела состоит из воды. Почки нуждаются в воде для фильтрации крови и устранения ненужных веществ; пищеварительная система нуждается в воде, чтобы кишечник нормально функционировал; кожа нуждается в воде, чтобы быть упругой и здоровой; и даже кости должны содержать достаточную долю воды для поддержания их эластичности и твердости. Каждый день старайтесь выпивать не меньше шести стаканов воды между приемами пищи (и больше в летнее время).



Солнце. Солнечные лучи необходимы для жизни и поддержания здоровья. Их воздействие помогает коже вырабатывать витамин D. Ультрафиолетовое излучение солнечных лучей убивает многочисленные микробы. Они стимулируют все жизненные процессы и оказывают тонизирующее воздействие на весь организм. Там, куда заглядывают солнечные лучи, всегда царит жизнь и здоровье. Исследованиями было доказано, что в пасмурные зимние дни, количество депрессий и нервных расстройств увеличивается. Но нахождение на солнце надо контролировать, особенно летом.



Физические упражнения. Наше тело создано для движения. Бездействие приводит наш организм в износ. Бег укрепляет мышцы, сердце. Упражнения предотвращают ожирение и поддерживают весь организм в хорошей форме. Лучшее физическое упражнение – быстрая ходьба, при которой нет никаких специальных ограничений. Древняя поговорка гласит: «У каждого из нас есть два доктора: левая и правая нога».



Отдых. Мы должны быть уверены в том, что наш сон – восстанавливающий. Когда мы спим, нейроны самоочищаются от метаболических отходов, которые были накоплены в течение дня.

Все клетки нашего организма нуждаются в определенном количестве отдыха в день. Он должен быть регулярным, и не менее семи часов для учащихся. Регулярный отдых – это хорошая привычка для поддержания нашего здоровья.



Воздержание от токсинов. Человек – это единственное существо, которое по собственному желанию отравляет и разрушает свое здоровье, путем употребления различных токсических веществ. Вред, который наносят кофе, алкогольные напитки, курение и опасные наркотики, было продемонстрировано уже не раз. Если мы хотим, чтобы наш ум оставался живым и здоровым, мы должны избегать употребление любых веществ, которые могут нарушить работу деликатного механизма нашего мозга.



Хороший внутренний настрой. Приобретайте привычку воспринимать все спокойно, не волноваться постоянно за себя, не держать обиды по отношению к другим или себе, уверенно улыбаться любым проблемам, с которыми Вам приходится сталкиваться.

Известно ли Вам, что некоторые исследования показывают, что рак чаще возникает у тех, кто находится в депрессии или в плохом настроении?

