

Что такое «хорошо»? О здоровом образе жизни

Глядя на выпирающие ключицы и подламывающиеся ноги див помоста, невольно ловишь себя на мысли: Господи, это сколько же надо терпения, сколько сил положить, чтобы довести себя до такого состояния? За что же вы, девочки, на природу так обиделись? Что же вы так себя изводите? И невольно начинаешь думать о роли здорового образа жизни.

Рассматривая тему здорового питания или лечения конкретной болезни, важно определить, а что же такое здоровье? Что мы понимаем под этим термином, к чему конкретному нам надо стремиться, когда мы хотим быть здоровыми?

Здоровье – это синхронная работа всех органов и систем организма без напряжений и сбоев, включая энергетическую составляющую. Весь комплекс абсолютно синхронных мероприятий обеспечивает бесперебойную выработку организмом энергии, необходимой для жизни, а также поддерживает энергообмен с окружающим пространством.

Поэтому, говоря о здоровом образе жизни, что бы то ни было – диета ли, спортивные ли упражнения, активный ли отдых или лечение болезни, нужно учитывать, в какой мере соответствуют и соответствуют ли вообще производимые действия синхронизации работы систем организма. Проще говоря, оздоравливают ли Нас предпринимаемые Нами меры?

У нас же зачастую – если турпоход, то до упора, если диета, то до ступора, а если на таблетки присели, да еще облегчение получили – все, это панацея. Теперь нам только таблетки и нужны, более мы ничего не признаем.

Если мы чувствуем дискомфорт, находясь на диете, если физические упражнения утомляют и угнетают, если таблетки, принося какое-то местное улучшение, ухудшают общее состояние организма – мы в опасности тем большей, чем больше мы себя насилуем.

Тем более, если мы делаем это как бы «в угоду» моде. Мода – жестокая красотка, она первой отшвырнет нас от себя при первых признаках недомогания. Ей нужны красивые, здоровые и сильные.

Вообще-то, в идеале каждая секунда нашей жизни должна быть направлена на укрепление здоровья. Это, так сказать, наша социальная доктрина. Диета – это должно быть не то, на что мы «садимся» время от времени для похудения или в связи с болезнью. Диета – это наше постоянное питание. В сочетании с физическими нагрузками, наиболее подходящими нашему образу жизни и состоянию здоровья.

Например, если у вас сидячая работа и проблемы с ЖКТ, вам лучше заменить бег трусцой пешими прогулками по 7–10 км каждый день, плюс диета. Плюс особые физические упражнения и массаж специально для вашей болячки. И таблетки во время обострений.

Нужно слушать свое тело. И мы умеем это делать. Мы родились с этим. Может, подзабыли немного. Но, если захотим, вспомним. Это как езда на велосипеде. Однажды научившись, уже не забудешь.

И еще. Здоровье не переносит штампов. Для здоровья не может быть что-то одно хорошо навсегда. Нужно постоянно что-то менять, добавлять, исправлять – и в диете, и в образе жизни. И главное, чтобы это хотелось делать. Чтобы хотелось так жить.

Давайте попробуем. И у нас появится и здоровье, и фигура, и радость, и счастье, и любовь. И на диету нам не нужно будет «садиться» – мы будем в ней жить.

Автор - **Владимир Чиж**

[Источник](#)