Автор: admin
10.01.2013 15:17 -

Как сохранить здоровье с наименьшими усилиями? Часть 2

Для сохранения здоровья очень важно рациональное питание. Ведь пища не только питает, но и лечит. Насчет этого существует множество мнений и рекомендаций. Назову только 10 видов пищевых продуктов, которые считаются самыми полезными:

продукты из цельного зерна – коричневый рис, хлеб и каши;
куриные яйца;
молоко;
шпинат;
бананы;
курятина (без шкурки);
лососина;
черника;
травы и природные специи;
чеснок.

От себя могу добавить, что очень полезны яблоки; они не только содержат много витаминов, но и применяются при лечении нарушений пищеварения.

Указывают также на продукты, использование которых лучше исключить или сократить:

сахар (сахароза);
соль;
спиртосодержащие продукты;
насыщенные животные жиры и содержащие их продукты – жирное мясо, сыр, куриная шкурка, сливочное мороженое и др.

Вместо сахарозы можно использовать фруктовый или виноградный сахар, натуральные заменители, курагу, изюм и т.д. Соль лучше использовать не в чистом виде, а в виде соевого соуса, как корейцы и японцы. И, во всяком случае, максимально сократить ее использование (хотя я понимаю – это трудно!). От спиртного лучше отказаться совсем. Животные жиры с успехом заменяют на растительные. И очень важно для

приготовления пищи пользоваться только очищенной водой, особенно в больших городах, где качество водопроводной воды очень низкое.

Вредные привычки – одна из главных причин повышенной смертности в России. Можно подумать, что кто-то целенаправленно выполняет программу Геббельса для русского народа – в избытке дешевый табак, низкосортная водка и никакой медицинской помощи! Так что, братцы, хотите жить – бросайте пить, курить и принимать наркотики. Секс к числу вредных привычек не относится; этого можно сколько угодно! К числу вредных привычек, господа компьютерщики, относится работа за компьютером по ночам и без перерыва. В последнее время выяснилось, что очень вредно ходить в горы, особенно весной, – помереть, эт-та, можно.

Сознание того, что ты, в каком-либо качестве, нужен другим людям, очень продлевает жизнь. Не случайно очень долго живут крупные ученые, врачи и т.д. Ну, и счастливая семейная жизнь очень важна. А уж если совсем все никак, пиши в журнал «ШколаЖизни.ру».

Положительный настрой в жизни – это, как и сон, одно из лучших лекарств. Поэтому радуйся, чему только можешь. Это как в старинном анекдоте: «Если поломал руку – радуйся, что не обе; ... ; а если изменила жена – радуйся, что только тебе, но не Отечеству!» О том, как сохранять оптимизм и положительный настрой в жизни, управлять своими эмоциями и т.д., надо писать отдельно.

Закалка водой, воздухом и солнцем – очень важный фактор сохранения здоровья, если без излишеств. Я имею в виду закалку типа купания в проруби и т.д. Все чрезмерное – вредно.

Ну, а теперь обещанный комплекс упражнений физкультуры:
Дыхательное упражнение. Вдохнуть воздух носом, напружинить живот и выдохнуть с силой через сжатые губы (5 раз). Насыщение крови кислородом, массаж сердца.
Подскоки на месте, не отрывая носков от пола (приподнялся на носках и с силой опустился на пятки). По 30 раз дважды. Очищают сосуды от шлаков, заменяют бег.
После первого раза – резкий вдох с обниманием плеч руками. 10 раз. После второго раза – выбрасывание рук вперед со сжиманием и разжиманием кистей рук – 10 раз.
Вращение головой – по 10 раз в каждую сторону.
Вращение рук вперед и назад по 10 раз.

Наклон и вращение туловища по 10 раз в каждую сторону (по часовой и против часовой стрелки).
Наклоны туловища в стороны с движением рук вдоль тела – по 10 раз в каждую сторону.
Повороты туловища вдоль вертикальной оси в обе стороны с движением руками – по 10 раз в каждую сторону.
Наклоны туловища назад (руки назад) и вниз (касание пола руками) – 10 раз.
Руки вверх, прогнуться назад, приседание с руками вперед, 10 раз. Кто не сможет приседать с руками вперед – можно упираться руками в колени.
Повтор первого дыхательного упражнения. Этим увлекаться не рекомендуется, не более 5 раз, а то кислородом отравитесь.

Главное в этом комплексе, как видите, дыхание, вращение и растяжка. Помогает поддерживать в исправном состоянии сердце, сосуды, суставы и мышцы. Заряжает бодростью на весь день. А подскоки можно делать в течение рабочего дня, они прогоняют сонливость и усталость.

Ну что – возьмем свое здоровье в свои руки? Успехов всем в этом деле!

Автор - **Богдан С. Петров**
Источник