Автор: В.В.Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



Сегодня все отлично знают о пользе **здорового образа жизни**, но только часто знанием все и ограничивается. Так не хочется вылезать из теплого болота устоявшейся жизни, ломать обыденность, напрягать мышцы и волю. У каждого из нас свои небольшие привычки, которые иногда могут обходиться слишком дорого. Если вы способны их у себя выявить, а потом скорректировать, то это поможет изменить вашу жизнь к лучшему.

Представление о профилактической медицине – это крепкое драгоценное здоровье, хорошее самочувствие и красивый внешний вид, что для каждого человека имеет первостепенное значение. Секрет успеха прост: отличное самочувствие позволяет ощущать всю радость жизни, находиться в гармонии с окружающей средой. В нашем мире сверхскоростей, постоянных стрессов, загрязненной окружающей среды проблемы здоровья особенно важны.

По мнению многих ученых, медицина должна быть направлена, прежде всего, на профилактику и предупреждение, недопущение развития заболеваний. Другими словами – проще заниматься профилактикой и оздоровлением, чем без конца болеть и тратить на это огромные средства. Знание основ профилактики заболеваний, регулярная работа по профилактике запускает скрытые адаптационные возможности организма на уровне как отдельной клетки, так и всей биологической системы, резко повышает иммунитет и мобилизирует защитные силы организма на активное сопротивление возникшим отклонениям.

Что же это за человек, ведущий здоровый образ жизни? Давайте представим. Наверное, он (или она) хорошо выглядит, физкультура и правильное питание способствуют поддержанию стройной фигуры, правильной осанки, легкости и красоты движений. Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение парной и закаливание обусловливает здоровый цвет лица, отсутствие отеков, мешков под глазами, в целом человек выглядит моложе своих лет.

Отличное общее состояние организма – это отсутствие боли, зажатостей, дискомфорта

в той или иной проблемной зоне, чаще всего обычных, ближе к сорока годам, явлений. Хорошее самочувствие гарантирует отличное настроение и позитивное отношение к жизни, с таким человеком приятно иметь дело.

Никто не живет вечно, но возможность сохранить до конца жизни бодрость, оптимизм и ясность ума видится достойным мотивом вести здоровый образ жизни. Главное в этом, как и в любом другом деле, - настрой или, как сейчас модно говорить, - мотивация.

Что же отбирает у нас жизненную энергию? Образ жизни, отличный от здорового. Алкоголь и сигареты, неправильное питание, низкая физическая активность. Хотите детскую активность и неутомимость? Вот вам подсказки.

Правильный настрой начинается с душевного состояния. Необходимо стать счастливым. Счастье – это не роскошь или привилегия, это необходимость. Счастье – это состояние души, которое необходимо на пути к здоровому образу жизни. Как говориться: **хочешь быть счастливым – будь им!**

Первое, что нужно сделать, - начать день с улыбки. Просто проснувшись утром, умойтесь, посмотрите в зеркало и улыбнитесь. Если даже улыбка будет не искренней, ничего страшного. Делать это надо каждый день, и однажды вы проснетесь и почувствуете себя по-настоящему счастливыми.

Второе, самое важное, - необходимо полюбить себя! Без любви к себе гораздо труднее начать здоровый образ жизни. Полюбив себя вы совершенно иначе начнете относиться к своему телу. И окружающие люди будут любить вас настолько сильно, насколько вы любите себя. Это чистая психология. Во всем, что с нами происходит, виноваты мы сами, и только мы сами можем изменить свою жизнь к лучшему.

Третье: выкиньте из головы все, абсолютно все негативные мысли. Просто прекратите думать о плохом. Вместо этого начинайте думать о хорошем. Когда вдруг наступят

моменты ненависти и злобы, запишите это все листок бумаги. Потом прочтите это и исправьте все слова ненависти на противоположные (например: вместо ненавижу – люблю и т.д.), запишите это на новый листок, а лист негатива сожгите и выкиньте в мусор. Вот увидите, что вам обязательно станет лучше. Лист бумаги с позитивными словами и выражениями читайте себе чаще – это будет как аутотренинг.

И еще одна очень важная вещь: постарайтесь избавиться от употребления частицы «не» в речи. Как известно, частица»не» мозгом человека не воспринимается, т.е. если вы говорите «Я больше не буду ленивой!», ваш мозг воспринимает это как «Я больше буду ленивой!» Лучше сказать: «Я трудолюбивая!» И обязательно в настоящем времени.

Начинать здоровый образ жизни нужно с позитивного аутотренинга.

Мечтайте. Вы знаете, что такое мечта? Бесполезное времяпрепровождение? Отдых души? Не только. Мечта – это цель, отложенная во времени, и не важно, на какой срок. Если вы о чем-то мечтаете, чего-то хотите и стремитесь к этому, вы непременно получите желаемое. Если в жизни редко происходят такие истории, так только потому, что мы не разрешаем себе мечтать. А многие даже успели разучиться. Однако начинать никогда не поздно. Если у вас нет мечты, то к чему вы стремитесь? Чем наполнено ваше существование? Серые будни не в счет: они только сокращают жизнь. Не запрещайте себе мечтать, и вы будете чувствовать себя вечно молодыми.

Любите. Когда вы в последний раз «теряли голову»? Гормон тестостерон в крови чрезвычайно полезен, потому что стимулирует все, что только можно, включая деятельность головного мозга. Так что влюбляйтесь на здоровье. Если перед сном вы предпочитаете чтение плотским утехам, почаще вспоминайте об исследовании, которое провели американские ученые. Они установили, что люди, ведущие регулярную половую жизнь, живут в среднем на 5-7 лет дольше тех, кто пренебрегает требованиям природы. Потому как сие занятие, вы не поверите, «ведет к омолаживанию общих процессов организма и повышению устойчивости нервных процессов».

Расширяйте круг интересов. Найти себе увлечение не так уж и сложно. Покопавшись в себе вы найдете то дело, которым нравится заниматься больше всего. Настроение улучшится, даже если просто проводить время за занятием, которое по душе.

Творите добро. «Делай добро и бросай его в воду». Не оценят? Так не для них же стараемся, а для себя, не так ли? Помните: набор положительных эмоций и ощущение собственной значимости, которое мы в этот момент получаем, дороже любой корысти.

Общайтесь. Особенно актуально для женщин, потому что для них делиться радостями и горестями абсолютно естественно. Кроме того, когда мы рассказываем о чем-то, это что-то очень быстро теряет свою важность, сдувается, как воздушный шарик. Пытаясь держать все в себе, вы тем самым холите и лелеете негатив. Поделившись с кем-то тем, что вас гложет, вы с удивлением обнаружите, что ситуация не страшна и мрачна, как казалось. Со стороны всегда виднее. Пригласите подругу провести вечерок в уютном кафе за чашкой кофе. Мы так часто забываем говорить даже «Доброе утро!», а круг нашего общения сводится к уже уставшим с самого утра домашним и озабоченным бесконечными проблемами сослуживцам. Эксперименты показывают, что крысы, лишенные общества сородичей, живут в 1,5 раза меньше. Человек, конечно, не крыса, но даже простой разговор «ни о чем» с тем, с кем приятно беседовать, наполняет нас энергией, положительными эмоциями, зарядом бодрости, которого хватает на весь день. Это неиссякаемый и, главное, бесплатный источник энергии!

Смейтесь. Известно, что смех сжигает уйму калорий и продлевает жизнь. За 10 минут смеха мы теряем 55ккал. За год таких ежедневных «упражнений» можно сбросить до 2 кг, а то и более!

Когда мы заливаемся хохотом, в мозг устремляется целый поток гормонов счастья (эндорфинов) и одновременно уменьшается количество стрессовых гормонов (адреналина и кортизола). Кроме того, научно доказано, что каждый раз, когда вы смеетесь, в организме замедляется процесс старения. Смех избавляет от депрессии, притупляет боль, улучшает вентиляцию легких, стимулирует кровоснабжение сердца и головного мозга, укрепляет иммунитет. При этом чем чаще вы смеетесь, тем активнее организм вырабатывает антитела и сильнее противостоит различным бактериям и вирусам. Не случайно любители похохотать крайне редко подвержены простудам, инфарктам, инсультам, аллергии и другим заболеваниям. В общем, смейтесь и шалите на радость себе и на пользу здоровью!

Медитируйте. Достаточно просто сесть поудобнее и позволить своим мыслям отключиться от повседневных проблем, 5-10 минут расслабления в день помогут вам забыть про усталость, а также найти быстрое и неожиданное решение занимающего вас вопроса. Постепенно с силой ваших позитивных мыслей появится сила духа и желание измениться на физическом уровне. А здесь уже можно продолжить здоровым сном и

правильным питанием.

Отправляйтесь в путешествие. Даже короткая поездка в красивое и интересное место положительно сказывается на настроении и жизненном тонусе. Вы уезжаете и оставляете весь негатив вне своей жизни, хотя бы на непродолжительное время. А когда возвращаетесь, ситуация, которая совсем недавно казалась неразрешимой и портила настроение, перестанет быть таковой.

Любимая музыка может стать изысканным обрамлением дня. Красивые мелодии могут служить приглашением к столу, фоном для занятий, Важно не «перегрузить» себя музыкой, не утомить: музыка должна доставлять удовольствие, а не превращаться в докучливый шум.

Общайтесь с животными. Иногда бывает, что настроение до того плохое, что и сделать ничего невозможно, и видеть никого не хочется. А поделиться с кем-то надо. В этом случае очень хорошо помогает общение с домашними животными. Хорошо, если дома есть собака или кошка. Когда делаешь что-то хорошее для всецело преданного тебе четвероного друга, настроение улучшается само собой. Да и просто излить душу тоже не будет лишним. Четвероногий друг не судит, не лезет со своими советами. Он просто слушает, сочувственно глядя в глаза. И от этого взгляда становится очень хорошо, даже если на самом деле все очень плохо.

Сон – необходимое человеку физиологическое состояние. Здоровый сон – залог хорошего самочувствия и успехов в жизни. Отсутствие здорового и крепкого сна может привести к нетрудоспособности и набору лишнего веса. Для здорового сна необходимо от 6 до 10 часов.

Делайте зарядку. Кому лень вставать утром, можно просто взять за правило потягиваться прямо в постели минут 5. Мышцы разогреете, кровь быстрее бегать заставите, да и проснетесь скорее. И если при этом каждое утор вы включаете бодрую музыку, то прыжки на месте будут получаться сами собой.

Плохое настроение обычно наступает не просто вследствие каких-то неприятных событий, а как реакция на них. Вы думаете о том, что произошло, вновь и вновь гоняете

по кругу одни и те же мысли, которые не приносят ни решения, ни помощи. Вся ваша энергия фокусируется на подпитывании этих мыслей. Физические упражнения заставляют переключить внимание с мыслей на движение, энергия тратиться не вхолостую, а уходит на обеспечение движения. Мысли с эмоциями отходят на второй план, голова проясняется, настроение постепенно улучшается.

Прогулка вместо поездки на транспорте. Если каждый день ездить на работу на машине, хотя дорога занимает всего 15 минут пешком, то это может привести к привычке. Давайте организму нагрузку в виде прогулок пешком. К тому же это прекрасная возможность подышать свежим воздухом, что как нельзя лучше разгружает тело и заряжает положительными эмоциями. Гулять показано всем и в любую погоду. Даже если из окна все выглядит унылым и серым и кажется, что погода еще больше вгоняет в депрессию, ситуация изменится, как только вы окажетесь на улице. Гулять лучше всего в парке. Свежий воздух меняет химический состав крови, т.е. воздействует на биологическом уровне, а созерцание деревьев успокаивает нервы. Изначально город – среда недружественная, а вот природа – другое дело. На природе мы непроизвольно расслабляемся, чувствуем себя более защищенными, несмотря на отсутствие стен, и менее подверженными негативному влиянию.

Пользуйтесь лестницей вместо лифта. Польза от подъема по лестнице очевидна, недаром многие современные тренажеры имитируют эти движения. Откажитесь от эскалаторов и лифтов – и вы сделаете еще один шаг к здоровому образу жизни. Просто отказавшись от старой привычки, вы приобретете новую, полезную.

Пейте воду. Это один из самых эффективных методов, к сожалению, не слишком популярный. Многие предпочитают утолять жажду газировкой вместо обычной воды. Разнообразные шипучки не могут заменить воду, содержат огромное количество сахара, красителей и вредных добавок. Если вода кажется вам не очень вкусной, добавьте в стакан с водой кусочек лимона.

Питание. Гигиена питания состоит не в том, что вы едите, а в том, как вы едите. Итак, если вам еще не надоела эта жизнь и хочется ее немного продлить, постарайтесь:

- не смотреть во время еды телевизор;

- есть то, что нравиться и получать массу приятных эмоций, вместо того чтобы поглощать чудо-овощи и вздыхать о том, когда же все это закончится;

- можно постараться совмещать обед с приятной беседой.

Выбирайте здоровую еду вместо вредной. В течение дня многим из нас приходится перекусывать. Но это можно делать не во вред, а с пользой. Замените пакет чипсов и булочки на яблоко и скоро вы увидите, как улучшилось состояние. Если вы долгое время себя ограничивали, пытались себя воспитать или перевоспитать, на какое-то время можно позволить снять внутренние запреты и сделать то, что хочется. Вы пообещали себе не есть после шести? Съешьте кусок торта - со смаком, с аппетитом, наслаждаясь этими ощущениями. Один кусок ничего не испортит, по фигуре не ударит, особенно если вы не только ограничиваете себя в еде, но еще и активно двигаетесь, а вот настроение точно поднимет.

Правильное протекание физиологических процессов, своевременное очищение от шлаков и доставка в организм нужных веществ, а также положительный настрой и правильное отношение к жизни значительно повышают легкость и скорость мысли.

Вести здоровый образ жизни нужно, потому что это:

- повышает жизненную энергию;

- доставляет удовольствие;

- улучшает внешний облик и способствует личностному росту

Сегодня здоровый образ жизни это:

- правильное питание;

- правильный режим дня;

- здоровый и крепкий сон;

- физические нагрузки и уход за собой.

Это самые основные правила здорового образа жизни. Придерживаться их не составит труда. Главное – начать и не расслабляться, не останавливаться! Надо всего лишь перестроиться, не прекращая движения вперед. Начните с позитивного аутотренинга и постепенно переходите к следующим правилам здорового образа жизни. **Вот увидите: у вас все получится!**