

Заповеди здорового образа жизни

Помните золотую триаду здоровья: питание, движение, общение.

1-я заповедь. Будьте приветливыми и добрыми к другим людям, вырабатывайте позитивный взгляд на мир. Умейте видеть красоту в окружающей жизни, в людях. Это укрепляет здоровье.

Вредят здоровью и укорачивают жизнь наши страхи, апатия, недовольство жизнью, ворчливость, злоба, чувство неполноценности, зависть.

Лучшее лекарство от болезней – сам человек, его настрой на здоровье и долголетие.

Стремитесь реализовать любую позитивную мысль о здоровье.

Ваш девиз: Без страха, сомнения и гнева!

2-я заповедь. Если сознательно и систематически не заботиться о своём здоровье, оно постепенно убывает. И чем раньше человек начинает эту работу, тем лучше результат. Помните, здоровье можно не только сохранить, но и преумножить. Положительный и быстрый результат даёт только комплексное воздействие (гимнастика, дыхательные упражнения, массаж, музыкотерапия, диета, прогулки на свежем воздухе..) Здоровье надо зарабатывать. Этот труд оплачивается радостью восприятия жизни! Сохранение здоровья пожилых людей предполагает с их стороны большое желание и волю.

3-я заповедь. Прежде, чем укреплять своё здоровье – нужно перестать ему вредить. Откажитесь от вредных привычек, курения, алкоголя, переедания, неподвижного образа жизни, нерационального отдыха, которые являются серьезными факторами риска развития многих заболеваний и тем самым значительно укорачивающих жизнь.

4-я заповедь. Статистика показывает, что около 50% людей, даже столкнувшись с бессилием медицины при лечении своего заболевания, не сдаются. Они ищут любые способы противостоять недугу, жить по законам здорового образа жизни, тренируют естественные защитные силы организма, повышают внутренние ресурсы, не замыкаются на своих болезнях. Успехи в усилиях таких людей объясняются тем, что использование в полной мере жизненных ресурсов, правильный, здоровый образ жизни – это условия, при выполнении которых все системы организма человека получают возможность работать наиболее длительно.

5-я заповедь. Постарайтесь сбросить лишний вес. Не передайте! Питайтесь умеренно: ешьте не много, но и не слишком мало. Среди долгожителей не бывает людей с избыточным весом. Питание долгожителей очень умеренное, но сбалансированное по всем необходимым ингредиентам. При таком питании нет перегрузки организма. Клетки быстрее обновляются, и человек становится менее восприимчивым к заболеваниям.

6-я заповедь. Меню должно соответствовать вашему возрасту. Придерживайтесь рационального питания, сбалансированного по составу, с обязательным включением в рацион свежих фруктов, овощей, зелени, рыбы, морепродуктов, витаминных препаратов. Откажитесь от пищевых суррогатов: чипсов, дешевого шоколада, напитков, содержащих кофеин: кофе, кока-колы и других газированных напитков.

7-я заповедь. Больше двигайтесь! Физическая активность поддерживает хорошее кровообращение во всем организме, уменьшает потери костной массы и приводит даже к

некоторому её росту. Например, ходьба повышает плотность костей позвоночника и бедра. Рациональная двигательная активность, преимущественно на свежем воздухе, дозированные физические нагрузки (различные виды гимнастики, в том числе и дыхательной), минимум получасовая, ежедневная ходьба и комфортные водные процедуры укрепляют здоровье и продлевают жизнь.

8-я заповедь. Достаточный по продолжительности сон (не менее 7-8 часов)

9-я заповедь. Большую радость доставляет общение с домашними животными. Они не только избавляют людей от плохого настроения, чувства усталости, но и улучшает их самочувствие.

10-я заповедь. Попробуйте найти для себя занятия по душе!

Важно не сидеть, сложа руки, а делать постепенные шаги, чтобы реализовать свои неиспользованные ранее способности и внутренние ресурсы.

11-я заповедь. Тренируйте свой мозг! Чаще разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Больше считайте в уме.

12-я заповедь. Откажитесь от вредных привычек!

Наркомания влияет не только на организм, но и на душевный облик человека. И порой это проявление даже более заметно. Начинается все с утраты интереса к реальности. Человеку, употребляющему наркотические вещества действительность все больше кажется плоской, серой, совершенно безрадостной и неинтересной. Его преследуют воспоминания о наркотическом опьянении и неистовое желание вновь его испытать. Со временем будет нарастать эмоциональное опустошение, появится апатия с частыми проявлениями раздражительности, ослабление воли, а при употреблении некоторых видов наркотиков даже слабоумие.

Человек становится вялым, черствым, грубым, эгоистичным и лживым. Он полностью теряет контроль над своей жизнью – по сути, он перерождается в другого человека. Но при этом наркоман не замечает своих недостатков, тем временем круг его общения все больше сужается. Таким образом, личность полностью деградирует, а потребность в наркотическом веществе полностью лишает человека внутренней и физической свободы. И независимо от того, какие наркотики принимает человек: «легкие» или «тяжелые»,- последствия для него обычно имеют одинаково трагичный финал.