



# «Цена здоровья ощущается после болезни» Д. И. Фонвизин

На какую же продолжительность жизни можно рассчитывать, если заботиться о своём здоровье? В раз-

странах средняя витых продолжительность жизни неуклонно повышается. Хорошим примером может служить Австралия, где в начале XX века женщины жили в среднем по 59, а мужчины – по 55 лет. В начале нового тысячелетия средняя продолжительность жизни женщин приблизилась к 82 годам, а мужчин – к 76. Россия в силу большой социальной и национальной неоднородности не



может, к сожалению, похвастать особенно высокими средними показателями, но наличие отдельных ярких примеров здорового и активного долголетия говорит о больших скрытых ресурсах увеличения продолжительности жизни.

Сегодня актуален вопрос: как прожить дольше, оставаясь достаточно здоровым для того, чтобы жизнь была в радость, а не в тягость?

**Здоровье нужно беречь смолоду.** Остряки утверждают, что в первой половине жизни человек приоб-



ретает болезни, а вторую посвящает поискам пути избавления от них. Чтобы это высказывание не имело к вам отношения, заботьтесь о своём здоровье, но подходите к данному процессу без фанатизма.

О нездоровом образе жизни сигнализируют постоянная усталость, сонливость, частые головные боли (кстати, они могут ука-

зывать на зашлакованность организма в результате неправильного питания), плохое настроение, увели-

чение веса, высыпания на коже. Составьте программу поддержания здоровья и сделайте её основой своей жизни. Какие пункты должны в ней быть?

#### Режим

Путь к хорошему самочувствию начинается с соблюдения распорядка дня. Во-первых, он облегчает работу организма, который привыкает к определённым видам деятельности в



то или иное время. В результате к концу дня остаёт-

ся больше сил. Во-вторых, существуют биологические ритмы, следование которым позволяет рационально распределять время. В режиме дня должно быть время для работы, отдыха, занятий спортом, прогулок, сна. Составляйте его с учётом профессиональной занятости, привычек, супружеских обязанностей.



# Правильное питание

Учёные постоянно делают новые открытия в этой сфере, зачастую противоречивые. Как не запутаться в их рекомендациях? Прислушивайтесь к своему ор-

ганизму, он сам подскажет, что съесть.

Утром варите на завтрак кашу, особенно полезна овсяная. Добавляйте в готовую кашу тёртое яблоко, изюм, чернослив, сухофрукты.

Сахар замените мёдом.

В день съедайте пять разных фруктов, но они должны быть сезонными (если нет противопоказаний со стороны желудочно-кишечного

тракта). Летом налегайте на клубнику, малину, черешню, арбузы, персики. Зимой отдавайте предпочтение мандаринам, хурме, гранатам, яблокам. Все фрукты, кроме дыни, можно есть в качестве десерта после основных блюд. Дыню едят только как самостоятельное блюдо.

Уже много раз писали о важности хорошего



пережёвывания пищи. «В желудке зубов нет, поэтому плохо пережёванная еда нарушает нормальную работу всего пищеварительного тракта».

Из-за стола вставайте слегка голодными. Насыщение организма происходит через 20 минут после упо-



требления пищи, поэтому мы так легко и переедаем. Наверное, вы не раз замечали, что после пышного застолья клонит в сон. Это говорит об отравлении организма — вы заполнили его коли-

чеством пищи, которую он не может переработать. Организм вынужден задействовать все свои силы,



а вы в результате испытываете не бодрость и активность, ведь задача пищи – поддерживать нашу энергию, а усталость и сонливость, потому что силы ушли на переработку еды. Если чувствуете упадок энергии после обеденного перерыва, прислушайтесь к себе – не съедаете ли вы лишнего?

Не забывайте о природных антидепрессантах – мясе индейки, твороге, сливах и бананах.

Утро начинайте со стакана воды комнатной температуры. Выпивайте его за полчаса до завтрака. Вода выводит накопившееся за ночь продукты жизнедея-

тельности организма. Особенно важно соблюдать эту рекомендацию тем, кто страдает запорами. Если будете выпивать по стакану воды, свои функции кишечник станет выполнять регулярно. Пейте



достаточно воды. Считается, что в день нужно выпивать 1,5-2 л воды (супы, соки и чаи не считаются).

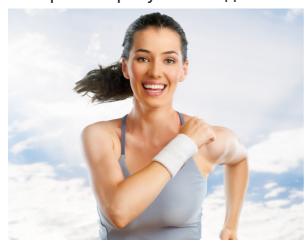
### Физическая нагрузка

Не забывайте о физической нагрузке! Физкультура не только пополняет фонд здоровья — она позволяет выглядеть и чувствовать себя моложе уже сейчас, облегчает нашу повседневную жизнь.



Необязательно посещать фитнес-клуб. Ходите больше пешком, забудьте о лифте, одну — две остановки до работы или с неё проходите пешком. Это на самом деле очень хороший способ поддержания своего тела в тонусе, а также настроения — утренняя прогулка помогает проснуться и взбодриться, а вечерняя, напротив, успокаивает и «выветривает» рабочие проблемы.

Хорошие результаты даёт бег. Он является мощ-



ным средством в борьбе за стройное тело и здоровье. Бег укрепляет главную мышцу нашего организма — сердце. Если вы хотите просто укрепить здоровье, то бегать достаточно 20-30 минут в день.

Физкультура прибавляет энергии. Если в середине



дня вас одолевает сонливость, несколько упражнений на растяжку или 10 минут быстрой прогулки заставят взбодриться, усилив кровоснабжение мозга.

С другой сто-

роны, физические нагрузки улучшают сон. В одном американском исследовании люди, занимавшиеся ходьбой или лёгкой аэробикой по 40 минут четыре раза в неделю, засыпали вдвое быстрее и спали на час дольше по сравнению с теми, кто этого не делал. Кстати, с возрастом ночные периоды глубокого сна, дающего максимальный отдых, обычно сокращаются, и физкультура - это, возможно, единственный способ продлить их.

Профилактические осмотры

Профилактикой различных заболеваний является диагностика. Посещайте специалистов, даже если Вас ничего не беспокоит. Выделить время один раз в год может каждый



из нас. Сдайте общий анализ крови, посетите гинеколога, маммолога, эндокринолога, пройдите флюорографию и посетите Центр здоровья.

# Никаких вредных привычек (табак, алкоголь, наркотики)

# Душевный настрой

Сохраняйте оптимизм, не смотря ни на что. Секрет «вечного оптимизма»: если что-то сильно беспокоит



вас, заставляет переживать, а порой, мы знаем, это могут быть даже порвавчулки, шиеся задайте себе вопрос: «А будет ли это беспокоить меня через пять лет?» Я думаю, даже сам этот вопрос заставит вас улыбнуться и **3a**быть о глупых переживаниях. Чтобы не нервничать, многие считают до десяти, глубокие делают

вдохи, опускаются и поднимаются на носочки – выбирайте подходящий для себя вариант.

Старайтесь бывать в одиночестве. Каждому из нас нужно своё личное время и пространство. Кстати, прекрасная возможность побыть наедине с собой — как раз те самые пешие прогулки до или после работы.

Это полезно и для физического, и для эмоционального здоровья.

Тренируйте мозг – разгадывайте кроссворды, изучайте иностранный язык, считайте в уме. Умственная деятельность тоже очень важна для сохранения здоровья.



Придерживайтесь принципов здорового образа жизни, в этом главный секрет долголетия, а лучшим советчиком станет ваш организм.