

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.



Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни**.



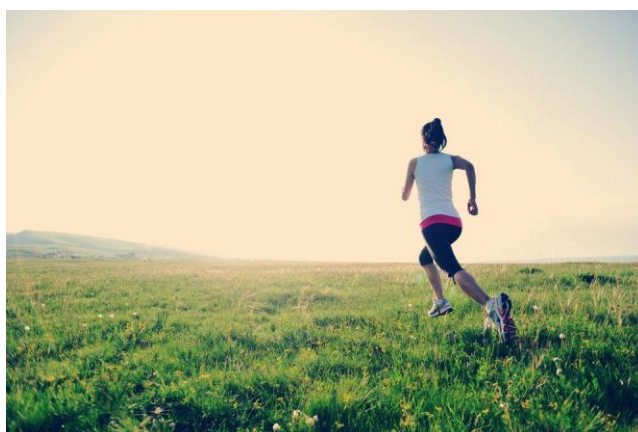
Иммунитет человека — это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека. Если индивид активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной. Иммунная система защищает нас от влияния внешних отрицательных факторов, это

своего рода линия обороны против негативного действия бактерий, грибов, вирусов и тому подобного. Без здоровой и эффективной иммунной системы организм становится слабым и гораздо чаще страдает от различных инфекций.

Помимо правильного питания, приведем ещё **пять прекрасных способов зарядить свой иммунитет, жить здоровым и жить здорово!**

1. Занимайтесь спортом.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. Ежедневная утренняя зарядка обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.



2. Больше витаминов

Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Исследования показали, что многие люди получают недостаточное количество витамина С, — говорит Элизабет Полити, директор по питанию в Duke Diet & Fitness Center. Цитрусовые — великолепный источник витамина С. “То, что витамин С предотвращает простуду, — миф”, — говорит она. “Но получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает иммунную систему”.

Так же для укрепления иммунитета очень важен цинк - он имеет антивирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из

морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того пейте томатный сок - он содержит большое количество витамина А.



3. Закаляйтесь!

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растереть тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 C), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.



4. Веселитесь!

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга. Кохен и исследователи из Carnegie Mellon University опрашивали 193 здоровых человека в течение двух недель ежедневно и записывали информацию о позитивных и негативных эмоциях,

которые они испытывали. После этого они подвергали “подопытных” воздействию вирусов простуды и гриппа. Те, кто испытывали позитивные эмоции, имели немногочисленные симптомы простуды и большую сопротивляемость к развитию заболеваний.



5. Спите

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы.

