

Основные принципы здорового образа жизни

Здоровье человека – это самое главное богатство человека. В современных условиях жизни, здоровье организма зависит от многих факторов, таких как экология, правильное питание, здоровый образ жизни и многое другое.

Здоровый образ жизни – это система мероприятий и поведенческих принципов, которые способствуют очищению организма и активизации скрытых резервов организма, что в результате приводит к укреплению здоровья.

1. Правильный режим дня.

Соблюдайте правильный распорядок дня. Здоровье во многом зависит от полноценного сна и отдыха. Они являются не роскошью, а непременным условием нормального функционирования всех систем организма.

Здоровый крепкий сон восстанавливает функции мозга, восстанавливает физическую силу и способствует укреплению иммунитета, так как во время отдыха у человека повышается уровень мелатонина.

Основные принципы качественного сна:

- Рекомендуется ложиться спать с 22 до 23 часов ночи, в этот момент происходит очищение лимфы и обновляются клетки.
- Важно выработать одинаковый режим для сна, не зависимо от будних или выходных дней. Это создаст привычку для организма и принесет максимальный эффект от отдыха.
- Необходимо удобное спальное место, тихая окружающая обстановка, комфортная температура и проветриваемое помещение.
- Перед сном необходимо отказаться от кофеина, никотина, энергетических напитков и т.д.
- Самое лучшее время для пробуждения считается конец быстрого сна, когда прошел полный цикл. Рекомендуется проспать 4-6 циклов (цикл составляет 90 – 110 мин.), поэтому рассчитайте подходящее время для своего пробуждения.

2. Правильное питание.

Полноценное и сбалансированное питание способствует поддержанию здоровья в нормальном состоянии до преклонного возраста и предотвращению заболеваний, связанных с возрастными изменениями в организме.

Питание должно быть разнообразным и свежим, включающее в себя различные продукты, для получения максимального количества витаминов, минералов и полезных веществ.

Основные принципы здорового питания:

- Обязательно завтракайте. В начале дня мозгу требуется значительное количество нутриентов для управления физиологическими процессами.
- Употребляйте пищу в умеренном количестве. Переедание еды перегружает процессы пищеварения, что приводит к сбоям обмена веществ, ожирению и общему ухудшению состояния.
- Пережевывайте пищу тщательно. Многократное пережевывание ускорит процессы переваривания и насыщения питательными веществами.
- Питайтесь 4-5 раз в день небольшими порциями. Маленькие порции еды не будут перегружать органы пищеварения.

- Не наедайтесь перед сном. Ночью желудок должен отдыхать, а кишечник работать. Не рекомендуется питаться за 2 часа до сна.
- На ночь употребляйте пробиотические продукты (кефиры, йогурты и т.д.). Это создаст больше бактерий в кишечнике, что улучшит работу ЖКТ.
- Используйте только свежие продукты питания. Старайтесь готовить с минимальной обработкой обжарки.

3. Потребление воды.

Вода – один из самых важных элементов в организме человека, так как выполняет множество функций, отвечает за доставку питательных веществ и участвует в различных процессах жизнедеятельности человека.

Для запуска организма и стабильной работы обмена веществ, рекомендуется употреблять 1,5 – 2 литра чистой воды в сутки.

Основные принципы потребления воды:

- Пить 300-500мл воды натощак после пробуждения. Это запускает различные процессы в организме и очищает кишечник от скопившихся шлаков.
- Вода должна быть теплой или комнатной температуры. Потребление холодной воды, заставляет организм тратить энергию на ее обогрев для усваивания.
- Пить лучше маленькими глотками, чтобы не затруднять работу почек.
- Выпивайте стакан воды перед едой за 30 мин это улучшит пищеварение.
- Не желательно пить в большом количестве во время еды, потому что она разбавляет желудочный сок, а потребление холодной воды сгущает жиры, полученные с пищей, что замедляет пищеварение.
- Не забывайте пить перед, во время и после физических тренировок. Это способствует быстрому восстановлению сил и доставки необходимого кислорода.
- Выпивайте стакан воды перед сном, это влияет на пищеварение в кишечнике.
- Напитки, такие как чай, кофе и соки не заменяют чистую воду, так как требуют дополнительной нагрузки для преобразования в воду, а чайные напитки обладают мочегонным действием, которые не успевают усвоиться организмом.

4. Потребление антиоксидантов.

Окислительный стресс считается одной из основных причин преждевременного старения организма и возникновения множества хронических заболеваний таких как: онкологические, сердечно-сосудистые, метаболические, дегенеративные, воспалительные и другие.

Для снижения окислительных и воспалительных процессов в организме необходимо потреблять достаточное количество антиоксидантов.

Основные принципы борьбы с окислением:

- Старайтесь меньше нервничать. Стрессы влияют на образование активных форм кислорода.
- Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь, курение и другие вредные привычки имеют прямое влияние на закисление организма.
- Перейдите на правильное питание. Большое количество антиоксидантов находится в свежих овощах, фруктах, ягодах, зелени, зеленом чае.
- При сильном окислении употребляйте БАДы с антиоксидантами. На рынке есть большое количество антиоксидантных БАДов. Витамин С, витамин Е, Глутатион, Катехин, Коэнзим Q10, β-каротин и другие.

- Потребляйте водородную воду. Последние исследования доказывают, что водород является самым эффективным природным антиоксидантом, который снижает окислительные и воспалительные процессы.

5. Правильное дыхание.

Роль правильного дыхания человека нельзя недооценивать. Поступление воздуха в организм так же важно, как и получение питательных веществ с пищей и воды. Газообмен участвует во многих важных процессах, в том числе в синтезе биологических соединений.

Уделяйте своему дыханию больше внимания, особенно когда находитесь на чистом воздухе. В лесу или на природе обязательно делайте глубокие вдохи и выдохи.

Основные принципы правильного дыхания:

- Дышите через нос, это очищает, согревает и увлажняет поступающий воздух.
- Дышите полной диафрагмой, она помогает задействовать весь объем легких и массирует внутренние органы.
- Дышите плавно и глубоко. Ускоренное дыхание может вызвать гипервентиляцию.
- Тренируйте свое дыхание. Это войдет в привычку и принесет много пользы.
- Чаще бывайте на природе и за городом. В таких местах находится больше чистого воздуха.

6. Занятия спортом.

Физическая культура должна стать центром системы ЗОЖ, так как формирует дисциплину и приносит огромную пользу для поддержания организма в здоровом состоянии.

Регулярные занятия физкультурой помогают человеку в самодисциплине, очищении организма, активации мозговой деятельности и сохранении здоровья.

Основные рекомендации в физической культуре:

- Сохраняйте умеренность в упражнениях. Умеренность дает максимальную пользу для человека.
- Делайте утреннюю зарядку. Зарядка поможет быстро запустить организм.
- Не доводите себя до переутомления. Перегрузки негативно влияют на организм.

7. Потребление витаминов и полезных элементов.

Витамины и минеральные вещества необходимы для нормального функционирования всех систем нашего организма. В случае нехватки необходимых веществ в пище, организм начинает забирать требуемые вещества из органов и тканей.

Потребляйте в пищу больше свежих овощей, фруктов и зелени. В периоды нехватки витаминов, старайтесь восполнить их с помощью витаминных и минеральных комплексов.

8. Психологическое здоровье.

Положительное психоэмоциональное состояние является одним из ключевых факторов качества жизни. Ни для кого не секрет что из-за нервных срывов возникают различные нарушения и заболевания.

Учитесь расслабляться, не поддавайтесь негативным эмоциям и унынию, проводите больше времени на природе, встречайтесь с друзьями, делитесь своими переживаниями с близкими людьми, посещайте культурные мероприятия.

Здоровый образ жизни подразумевает сохранение положительного психоэмоционального состояния. Это понятие включает в себя эмоциональный самоконтроль, позитивный умственный настрой, гармонию духовного и физического развития. Только со здоровой психикой человек в состоянии реализовать данные ему от природы возможности.

9. Соблюдение личной гигиены.

Гигиена человека направлена на профилактику заболеваний и сохранение здоровья человека от воздействия условий жизни и труда. Несоблюдение простых правил гигиены приводит к увеличению бактерий, образованию грибковых заболеваний, закупорке пор, повреждению кожи и возникновению заболеваний.

Общее состояние человека и иммунитета напрямую зависит от правильного и ежедневного ухода за собой. Поэтому соблюдение гигиены кожи, волос, полости рта, половых зон должно войти в привычку с детства.

- **Принимайте водные процедуры ежедневно** (ванна, душ). Через кожный покров человека выводится до 300 г солевых отложений и до 6 литров пота каждую неделю.
- **Пользуйтесь мочалкой не реже одного раза в неделю.** Для сохранения защитных свойств кожу необходимо регулярно чистить и промывать.
- **Мойтесь под теплой водой.** Она способствует расширению пор кожи, что позволяет легче смывать грязь.
- **Контролируйте чистоту рук и ногтей.** На руках оседает больше всего микробов, которые способны попасть в рот вместе с пищей.
- **Мойте руки с мылом.** Важно всегда промывать руки с чистящими средствами после посещений общественных мест, до и после туалета, перед и после потребления пищи, после контакта с любыми животными.
- **Мойте руки дважды за один раз.** Это дает повышенный антибактериальный эффект и массирует важные точки на ладонях рук.
- **Протирайте руки влажной салфеткой,** в случае путешествия и недоступности воды.
- **Не выдавливайте прыщи,** чтобы избежать кожного воспаления.
- **Ноги рекомендуется мыть ежедневно** прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

10. Отказ от вредных привычек.

Вредные привычки наносят нашему организму огромный вред, способствуют развитию многих заболеваний и сокращают продолжительность жизни.

Вредные привычки увеличивают риск заболеваний на 30% и ускоряют износ организма. Постарайтесь избавиться от своих вредных привычек и научитесь расслабляться без компонентов, стимулирующих чувства.

11. Закаляющие процедуры.

Закаливание способствует повышению сопротивляемости организма человека к вредным факторам окружающей среды. Эта процедура способствует выработке иммунитета и улучшает терморегуляцию организма.

Закаливание один из надежных способов укрепить иммунитет, но к такой процедуре необходимо подходить постепенно, выполняя каждый шаг без резких перегрузок для организма.

- **Постепенность.** Необходимо постепенно увеличивать количество, интенсивность и продолжительность процедур. Начинать нужно с простых и кратковременных действий с постепенным увеличением.
- **Систематичность.** Нужно систематизировать процедуры для укрепления защитных функций. Длительные паузы и перерывы в процессе закаливания способствуют ослаблению и даже полной утрате выработанных защитных реакций организма.
- **Индивидуальность.** Каждый человек имеет свои особенности организма, поэтому необходимо в зависимости от возраста и общего состояния здоровья выбрать рациональную процедуру, включающую вид закаливания, количество и продолжительность.
- **Чувство меры.** Во всех действиях должна быть мера, не стоит доводить себя до изнеможения и стрессовых состояний.
- **Разнообразность.** Закаливание может включать многообразные процедуры. Важно использовать контрастные температуры в комплексе, потому что устойчивость организма вырабатывается только к тому внешнему фактору, к которому подготавливаешь свой организм. Если используете солнечные ванны, то привыкаете к теплу и солнечной энергии, если используете холодное купание, то вырабатывается устойчивость к холоду.
- **Самоконтроль.** В процессе закаливания нужно постоянно контролировать свое самочувствие. Нарушение сна, отсутствие аппетита, раздражительность, вялость и другие отрицательные проявления, возникшие после начала оздоровительного комплекса, указывают на неправильность проведения данной процедуры.

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на укрепление систем организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаливание считается одним из самых надежных и доступных методов укрепить иммунитет и сохранить здоровье.

12. Банные процедуры.

Банный процесс – прекрасное очищающее, оздоровительное и профилактическое средство для человека. Высокие температуры влияют на расширение кровеносных сосудов и открывание пор, через которые выводятся вредные и токсичные вещества.

Рекомендуем посещать баню хотя бы один раз в месяц, это будет способствовать общему улучшению иммунитета и эффективному очищению организма. Баня, как и закаливание, тренируют организм к агрессивным внешним условиям.

Вывод.

Следование положениям системы ЗОЖ не представляет особого труда и может помочь каждому человеку сделать первые шаги навстречу здоровью, активному образу жизни, крепкому иммунитету и радости от каждого прожитого дня.