

7 апреля - Всемирный день здоровья

В этот день тысячи людей отмечают важность здоровья для продуктивной и счастливой жизни.

Нет универсального лекарства ни от простуды, ни от сердечно-сосудистых заболеваний, ни от нервных и физических перегрузок. Зато поистине универсальны и неисчерпаемы защитные силы организма. Здоровье – бесценный дар природы, но чтобы сохранить этот дар на долгие годы, надо беречь его всю жизнь, не расточая попусту.

Нам нельзя болеть, чтобы не выйти из колеи, не завалить сложный проект на работе и не накопить домашних дел. Мы старательно продолжаем заниматься фитнесом, принимаем витамины и изо всех сил стараемся не грустить. Что еще можно сделать для своего здоровья?

Живите для себя! И отдыхать и работать надо так, чтобы это приносило удовольствие. Не стоит мучить себя в спортзале, если ненавидите спорт: станете еще более усталой и злой. Но даже если занятия просто стали казаться слишком трудными, сделайте тайм – аут.

1. 15 минут смеха в день

Смех укрепляет сердечную мышцу, стабилизирует деятельность мозга, улучшает работу системы кровообращения, ослабляет боль. В США «смехолечение» является общепризнанной наукой и называется гелотологией («гело» - улыбаться). Ученые кафедры смехотерапии Лос-Анджелесского университета подсчитали, что 27 секунд смеха нормализует давление так же, как десятиминутная медитация. А 15 минут смеха помогут организму справляться с нагрузками и улучшат состояние ваших сосудов.

2. Возьмите на работе выходной

По статистике, каждый второй офисный работник в нашей стране работает сверхурочно. А психологи в один голос советуют: балуйте себя! Остановитесь на минутку в своей гонке по карьерной лестнице. Позвольте себе в один из пасмурных деньков остаться дома, устройте себе праздник.

3. Примите ванну

Чтобы улучшить настроение и снять усталость перед сном примите ванну с капелькой эфирного масла. Тонизирующим эффектом славятся жасмин, мускат, апельсин, розмарин. Успокаивающим – бергамот, лаванда, имбирь, сандал.

4. Наполните дом ароматами

А еще лучше (если только ваши домашние не против) наполнить любимым ароматом весь дом с помощью аромалампы или бамбуковых палочек. Для помещений специалисты рекомендуют использовать сандал (успокаивает), ваниль (поднимает настроение), эвкалипт (если хотите избежать простуд).

5. Ищите солнце

Для того чтобы оставаться душевно и физически здоровым, человеку необходимо 60 минут в сутки принимать солнечные ванны. Не упускайте ни одного шанса погулять на свежем воздухе во время обеденного перерыва. Вспомните, как вы проводите этот час? Вот и нашлись пусть не 60, но 30 минут для встречи с солнышком!

6. Одну остановку – пешком. Ходьба – прекрасный способ оздоровления. Поднимите настроение, разомнете мышцы. А если ежедневно преодолевать 2000 шагов - а это 15 минут ходьбы – это не позволит набрать лишний вес, утверждают специалисты.

7. Ни дня без завтрака!

Если по утрам вам никогда не хочется есть и вы привыкли обходиться чашкой кофе, попробуйте исправить ситуацию с помощью фруктовых салатов. Если взять любимые фрукты, аппетит появится! Возьмите грушу, зеленое яблоко, киви апельсин или то, что вы любите. Заправьте йогуртом и посыпьте орехами. Витаминный голод будет сведен на нет.

Желаем счастья и здоровья всем!