

ЗАПОВЕДИ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ, ЗДОРОВЬЯ, КРАСОТЫ...

ПЕРВАЯ ЗАПОВЕДЬ: не пере едайте! Старайтесь съесть, как можно меньше пищи. Таким образом, вы сможете устроить разгрузку вашим клеткам и поддержать их активность.

ВТОРАЯ ЗАПОВЕДЬ: Разработайте меню для вашего возраста. Если вам 30 лет, вам нужно принимать в пищу печень и орехи, таким образом, вы сможете предотвратить появление первых морщин. Кому за 50, необходим в рационе кальций, так как он поддерживает нормальную работу сердца. Рыба защитит сердце и кровеносные сосуды. Если вы старше 40, то употребляйте селен, он содержится в почках и сыре. От **здоровья** печени зависит вид наших волос, ногтей, цвет лица и даже вес. Необходимо контролировать здоровье такого важного органа. Продукты для продления молодости и нормальной работы печени все те, которые содержат йод. А именно: морепродукты (морская капуста и рыба, мидии, креветки), йодированная соль, сырой картофель. Печень уменьшает действие ядовитых веществ и бактерий, попадающих в организм. Чтобы не затруднять эту и без того



трудную работу не пейте таблетки по любому поводу, особенно такие, которые влияют на печень. Помните, что большое вред этому органу приносит употребление алкоголя. Самый ленивый орган у человека - мозг. Он также играет немалую роль в процессе поддержания молодости. Мозгу необходимы как психологические установки на долгую и здоровую жизнь, так и правильная подпитка полезными веществами. Углеводы, глюкоза и антиоксиданты, незаменимые для работы мозга, могут содержаться в картофеле, овощах и фруктах. А об укреплении памяти позаботится коэнзим Q10, содержащийся в мясе – баранине, курятине, говядине и крольчатине (печени и сердце), сардинах, скумбрии, яйцах, шпинате, неочищенном рисе, соевых бобах, свежих овощах и фруктах. Следует ограничить потребление кофе и черного чая, сахара, шоколада. На Вашем столе всегда должны быть свежие фрукты и овощи, морепродукты, орехи и злаки, кисломолочные продукты, растительное масло (конечно, лучше всего оливковое). На протяжении дня полезно выпивать 1,5 литра жидкости, а если позволяет 2 литра. Пейте соки, зеленый чай или минеральную воду. Благодаря этому Вы предотвратите обезвоживание кожи, а значит, она долго останется гладкой и эластичной. Фрукты и овощи обеспечивают нас не только силой и бодростью, но и снижают риск развития рака и инфаркта. Итак, 5 порций в день - это всего 600 г полезных фруктов и овощей. Практически все выглядит совсем просто: на завтрак - стакан сока (0,2 литра) или 1 помидор. На второй завтрак - 1 яблоко. В обед - обязательно овощи в виде салата или гарнира. На полдник - 1 морковка или 1 банан. Вечером - бутерброд с огурцом, салат или овощной сок.

ТРЕТЬЯ ЗАПОВЕДЬ: Вам нужно найти для себя интересную работу, так как любимое дело способствует омоложению организма. Те люди, которые не работают, выглядят намного старше. Как предполагают, социологи некоторые профессии продлевают молодость.



ЧЕТВЕРТАЯ ЗАПОВЕДЬ: Нежность и любовь – регулярно Найдите себе подходящую пару для жизни. Любовь способствует выработке гормона эндорфина, который называется гормоном



счастья. Он укрепляет вашу **иммунную систему**, бережет от стресса и простуд, облегчает любые боли, делает нас счастливыми. Поверьте, что любовь является лучшим средством продления вашей молодости и **красоты**. Это самые лучшие стимулы для поддержания формы. Ведь ласка прикосновений и объятий "поступает" прямо под кожу.

ПЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ: У вас всегда должны быть собственная точка зрения. Человек, который живет осознанно, меньше страдает депрессиями и меньше подавлен. Несмотря на работу и домашние хлопоты, установите для себя ежедневную программу "Антистресс". Что это такое? Выделите из своего распорядка всего 30 минут, когда вы можете остаться наедине с собой и почитать, послушать музыку или просто помечтать. А в выходные обязательно устройте вылазку за город или встретьтесь с друзьями. **Смех от души – ежедневно** - одна минута здорового смеха стимулирует организм так же, как 45-минутная физическая тренировка. Кто буквально "сотрясается" от смеха, тот приводит в движение сразу 80 мышц. Диафрагма массируется, иммунная система, укрепляясь, просто ликует, организм выделяет подавляющие боль гормоны, а мозг - гормоны счастья (эндорфины), душевное напряжение спадает.



ШЕСТАЯ ЗАПОВЕДЬ: Вы должны как можно больше двигаться. Занимайтесь физкультурой хотя бы 10 минут в день, а спортом - 2 раза в неделю. Спорт продлит вашу жизнь, красоту и вы сможете **оставаться молодыми**. Девиз таких занятий: "Бодрость без стресса!" Движение сохраняет молодость и стройность,

прогоняет депрессию и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Если вы давно не тренировались, сначала пройдите обследование у терапевта, а уж затем приступайте к занятиям. Причем учтите, что при "проблемных" суставах не рекомендуются такие виды спорта, как бег и теннис, полезны велосипедные и пешие прогулки, гимнастика. Время тренировки - минимум

30 минут, ведь именно через 30 минут начинается процесс сгорания жиров.



СЕДЬМАЯ ЗАПОВЕДЬ:

Хороший сон - каждую ночь. Спите только в проветренной прохладной комнате. Сон - лучшее лекарство. Организму требуется 6-9 часов ночного отдыха для того, чтобы вы оставались красивыми, молодыми, были в хорошей форме: ведь именно во время сна старые клетки замещаются новыми, иммунная система "заправляется новым топливом". Поэтому с бессонницей надо бороться. Предлагаем следующую стратегию: вечером ешьте продукты, содержащие

много мелатонина (гормона сна), например, морковь, помидоры, кукурузу, рис, овес. Пейте чай с валерианой, хмелем, мятой. Избегайте перед сном длительного влияния электроосвета: вместо просмотра телепередач, сидения за компьютером лучше погуляйте!

ВОСЬМАЯ ЗАПОВЕДЬ: Уход за кожей. Правильный уход за кожей включает в себя 3 этапа: очищение с помощью геля для умывания или косметического молочка, тонизирование, а также увлажнение или питание. Все средства следует всего подбирать одной марки и из одной серии, и лучше всего отдать предпочтение натуральной косметике, чтобы максимально снизить риск аллергии. Средства должны соответствовать Вашему



типу кожи. Не стоит мучить сухую кожу гелем или спиртовыми тониками, в этом случае лучше воспользоваться молочком. Для жирной кожи, наоборот, лучше выбирать такие косметические продукты, которые будут ее немного подсушивать. Сейчас на рынке косметики представлено огромное количество средств различных марок, учитывающих особенности каждого типа кожи. Поэтому Вы сможете без

труда подобрать то, что подходит именно Вам.

ДЕВЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ:

Отказ от вредных привычек. Давно прошли те времена, когда женщина с сигаретой ассоциировалась с успешной бизнес-вумен. Сейчас это считается вульгарным и некрасивым, к тому же курение препятствует поступлению кислорода в клетки, что способствует преждевременному старению кожи. Чрезмерное потребление алкоголя также



является одной из причин, по которым женщина выглядит старше своих лет. Поэтому очень важным в деле сохранения молодости является отказ от курения и алкоголя. Во всем мире сейчас пропагандируется здоровый образ жизни, поэтому Вы не только приобретете здоровый цвет лица и привлекательный внешний вид, но и будете идти в ногу со временем. И тем более нельзя употреблять наркотики.

ДЕСЯТАЯ ЗАПОВЕДЬ:

Полное медицинское обследование - 1 раз в год

Кто любит свое тело, тот следит за ним, при этом тело отвечает ему взаимностью, служит верно и долго. Это означает, что с 35-36 лет ежегодно необходимо проходить полную диспансеризацию. Такое обследование позволит своевременно выявить повышенное



артериальное давление, нарушения кровообращения, изменения в сердце и сосудах, сахарный диабет. Все женщины с 20-летнего возраста должны также проходить обследование у гинеколога. Это позволит вовремя выявить многие заболевания и справиться с ними. Даже если вас ничего не беспокоит, необходимо регулярно тщательно чистить зубы, причем не только зубной щеткой, но и с помощью зубного врача. Речь идет о снятии налета и зубного камня, который часто является причиной воспаления. А многие бактерии, обитающие в полости рта, даже повышают риск развития инфаркта, вызывают ревматические заболевания и заболевания кожи.



ОДИННАДЦАТАЯ ЗАПОВЕДЬ: "Лечебный" пост - весной и осенью, если позволяет здоровье. Всем хорошо известно: немного попоститься - значит обновиться духовно, а заодно освободить организм от шлаков и сбросить лишний вес. Попробуйте, например, такую диету: на завтрак и обед съешьте 2 черствые булочки или 4 крекера со стаканом обезжиренного молока или кефира. Вечером - только чай с травами. Кроме того, в течение дня нужно выпить 2 литра жидкости - минеральной воды без газа или чая с травами. Попробуйте выдержать этот рацион 2-3 дня (сбросите как минимум 2 кг).

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Автор: врач-методист ОМО ГБУЗ РБ БСМП г. Уфа Шарафутдинова К.А.