

Чтобы ребенок был здоров, важно научить его с первых дней жизни заботиться о своем организме, вести правильный образ жизни и, главное, быть ему в этом примером. Поэтому забота о здоровье ребенка начинается с себя, с заботы родителей о своем здоровье. Специалисты дают много советов, как это делать. Некоторые из них предлагаем вам.

Автор: Наталья Грэйс, опубликовано econet.ru

Совет 1.

Пейте не менее 2.5 л воды в день. Используйте воду без газа. Речь идет не о жидкости в супах, борщах, чае и напитках, а именно о чистой воде. Если вы употребляете минеральную воду, то из нее лучше выпускать газ, поскольку он растягивает кишечник и способствует тому, чтобы брюшная стенка с годами теряла тонус.

Любители пива, кваса, лимонадов и колы – это практически всегда обладатели внушительных животов. В большом животе расположение внутренних органов нарушается. Почки, печень, селезенка провисают, в них развивается застой. Это способствует формированию камней. В желчном пузыре и почках. Хотя прямой связи между большим животом и камнями вроде бы нет. У старых врачей есть шутка: «Если в кабинет заходит толстая женщина старше 45 лет, то у нее обязательно есть камни в желчном пузыре».

Совет 2.

Ежедневно утром следите за своим весом. Вставайте на весы до завтрака. Если нужно скинуть вес, худейте со скоростью 30 гр в день. При этом вы потеряете около 10 кг в год. Резко не худеть!

Если терять 50 гр в день, то вы теряете 15 кг в год. При этом организм успевает подтянуть кожу, перестроить гормональную систему и адаптироваться к новому весу. Помните, что каждый килограмм жира – это километры лишних сосудов, а значит дополнительная нагрузка на сердце.

Совет 3.

Употребляйте ежедневно оливковое масло по 1 чайной ложке в день. Это снижает риск инфаркта и инсульта. В оливковом масле содержатся незаменимые жирные кислоты – линолевая, олеиновая и линоленовая. Эти жирные кислоты невозможно заменить никакими другими. Нашему организму они жизненно необходимы. В них содержатся двойные и тройные связи между углеродом и водородом. Эти связи разрушают вредные свободные радикалы в нашем теле. Кроме того, жирные кислоты растительного масла способствуют восстановлению эндотелия сосудистых стенок, уменьшению тромбов и склеротических бляшек. Если вам противно глотать масло, употребляйте его с ломтиком черного хлеба и запивайте водой с лимонным соком.

Исключите из вашего рациона маргарин и пальмовое масло. Сведите употребление майонеза к минимуму. Топленое сливочное масло домашнего изготовления – вещь ценнейшая, хотя злоупотреблять этим маслом не стоит. Оно повышает уровень холестерина, но, однако, содержит ряд ценнейших витаминов и веществ.

Секрет 4.

Исключите белый хлеб, замените на черный. В черном хлебе много витаминов группы «В», полезных для центральной нервной системы. Один ломтик белого хлеба содержит 4 ложки сахара. Современный человек употребляет 800-900 гр сахара в день!!! От куда же он берется? А вы посчитайте. Три ломтика белого хлеба – это уже 12 чайных ложек сахара. Три чашки чая с сахаром в день – девять ложек сахара. Один кусочек торта – 7 ложек сахара минимум. Консервы– еще несколько ложечек...Добавим сюда парочку конфет... Сосиски и колбаса тоже содержат сахар – почитайте состав на упаковке. Дальше я думаю продолжать не стоит. К всеобщей радости упомяну, что стакан колы содержит 9 ложек сахара.

Сахар разрушает коллаген в нашей коже, что ведет к быстрому визуальному старению и сетке морщин на лице. Сахар способствует гнойничковым заболеваниям и ослабляет иммунитет, поскольку бактерии и вирусы обожают

углеводы. Связь сахара с кариесом очевидна. Про риск заболеть диабетом не стоит даже упоминать.

Совет 5.

Каждый день растирайте всё тело руками, делайте самомассаж. Эта простая процедура улучшает движение лимфы, уменьшает отёки. Один самомассаж не поможет. Лучше 40 раз по разу, чем ни разу 40 раз! Маленькое ежедневное усилие в течение 5 минут даст вам неоспоримые преимущества перед теми, кто этих усилий не прилагает. Лень – это рак воли.

Секреты 6.

Гуляйте и двигайтесь каждый день. Делайте хотя бы простую гимнастику.

Секрет 7.

Употребляйте цветочную пыльцу — естественный источник витаминов, по 1 чайной ложке в день, если нет аллергии. Продается в магазинах с медовой продукцией.

Секрет 8.

Исключите из рациона растворимый кофе, алкоголь, энергетики. В растворимом кофе кроме химии и канцерогенов не содержится абсолютно ничего. Алкоголь совершенно бесполезен. Он склеивает кровяные тельца в огромные виноградные грозди и забивает ими капилляры, от чего наступает ишемия тканей. Энергетики истощают ресурсы мозга и вызывают хроническую усталость. Зачем вам всё это?

Секрет 9.

Пейте минеральную воду типа Боржоми, Ессентуки минимум 2 раза в неделю. Гидрокарбонатный состав воды смещает реакцию крови в щелочную сторону, ощелачивает кровь. Это снижает риск онкологических заболеваний.

Секрет 10.

Шутите и улыбайтесь каждый день! Позитивный настрой улучшает память и внимание, снижает риск несчастных случаев и роковых ошибок.

Эти простые правила помогут вам чувствовать себя намного лучше!