

10
полезных
привычек
на каждый
день

которые помогут
укрепить ваше здоровье

ЕВГЕНИЙ КУРАШОВ

Введение

Здравствуйтесь, уважаемый читатель!

Меня зовут, Евгений Курашов, я автор блога о здоровом образе жизни various-life.ru. Я рад, что Вы проявили интерес к моей книге, уверен, что советы приведённые здесь помогут Вам легко приобрести полезные привычки, которые укрепят здоровье и улучшат самочувствие.

Наша повседневная жизнь состоит из множества привычных действий, совершая которые мы даже не задумываемся, мы их просто не замечаем. Наше здоровье и благополучие в большинстве своем определяется тем образом жизни, который мы ведем, то есть теми действиями, которые мы совершаем ежедневно. И если это «неразумные действия», то постепенно их последствия обязательно скажутся на нашем здоровье.

40% ежедневных действий человека это не осознанные решения, а результат привычек.

Но избавиться от привычки выработанной годами не так просто, и одним из главных правил в этом деле является ее замена. Всё просто, вы берете старую «плохую» привычку и вырабатываете вместо неё новую - «хорошую»! Конечно потребуется определенное время, чтобы привыкнуть, но это того стоит и со временем вы начнете замечать положительное влияние хороших привычек на свой организм!

В этом небольшом файле я собрал 10 простых действий, выполняя которые ежедневно вы принесете неоценимую пользу своему организму, укрепите своё здоровье и улучшите самочувствие и возможно даже увеличите продолжительность жизни!



Выпитая вода запускает работу желудочно-кишечного тракта и подготавливает организм к приему пищи.

Также многократно было доказано, что выпитые натощак 200-400 мл теплой воды ускоряют обмен веществ примерно на 30%, это способствует похудению, кроме того вода снижает аппетит, а это тоже так или иначе способствует похудению.

"Капля воды дороже алмаза" (Д.И. Менделеев)



Вода нормализует кислотно-щелочной баланс, нормализует стул. Выпивая стакан воды натощак, можно значительно улучшить состояние кожи. Благодаря выводу водой токсинов, которые являются основной причиной появления угревой сыпи. Также, вода улучшит эластичность и цвет кожи.

За ночь организм теряет большое количество жидкости через потовые железы, стакан воды поможет восстановить водный баланс в организме.

Теплая вода натощак стимулирует мочеиспускание, это приводит к уменьшению отечности и выводу шлаков.



Несколько простых правил:

- Не пейте слишком холодную воду, она должна быть комнатной температуры или чуть теплее, оптимальной считается температура 40-42 C°.
- Пейте чистую, очищенную воду, без добавок. Кипяченую воду пить нежелательно.
- Пейте воду, как только проснулись, обязательно натощак.
- Чтобы не забывать про воду с утра, вы можете налить стакан воды ещё с вечера, и поставить его там, где вы его обязательно заметите. Так это простое действие войдет в привычку и станет для вас полезным утренним ритуалом.



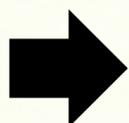
Этого правила придерживаются японские долгожители с острова Окинава. Там этот принцип звучит как: **hara hachi bu** (Хара хачи бу) Примерно это переводится как: «Ешь до тех пор, пока не наполнишь желудок на 80%». Это правило сформулировал ещё Конфуций более 2500 лет назад.

Эта культурная практика ограничения калорий и осознанного питания является одной из причин того, что Окинава имеет более высокий процент долгожителей, чем где-либо еще в мире. Можно сказать, что это золотое правило долгожителей проверено временем.



Питаясь по такому принципу, вы будете съесть меньше калорий, но при этом достаточное их количество для выполнения повседневных дел. Когда желудок наполнен «не до предела», процесс пищеварения происходит быстрее и эффективней.

Во время пищеварения кроме энергии появляются побочные продукты: свободные радикалы, которые разрушают наш организм. В режиме ограничения калорий вырабатывается меньше энергии (это не означает, что её недостаточно) и соответственно меньше свободных радикалов, это замедляет процесс старения.



Как привыкнуть к Хара Хачи Бу:

- Необходимо есть не до тех пор пока возникнут ощущения: «мой желудок полон», а до ощущения: «я больше не голоден».
- Избегайте чрезмерного голода. Если вы слишком голодны, высока вероятность, что вы переедите, когда доберетесь до еды!

- Ешьте медленнее, чтобы организм воспринимал поступившую пищу, и мозг успевал реагировать на сигналы о том, что мы уже сыты.

- Сосредоточьтесь на еде. Отложите на время еды телефон, газету и всё то, что может отвлекать, не забудьте выключить телевизор!

- Используйте небольшую посуду. Накладывайте еду в маленькие тарелки и наливайте напитки в узкие, высокие стаканы. Так вы съедите меньше, даже не задумываясь об этом.





Вода доставляет питательные вещества ко всем тканям организма и выводит токсины и шлаки. Все обменные процессы происходят при участии воды.



Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует выпивать 30мл. воды на каждый килограмм массы тела. Но всё же количество выпиваемой воды зависит от многих факторов, от температуры воздуха, от влажности, от вашей температуры тела, от вашей деятельности и многого другого. Многие специалисты считают, что не существует единой цифры или формулы для определения количества необходимой воды. Обезвоживание очень опасно для организма и отражается практически на всех органах. Но излишнее употребление воды также опасно!

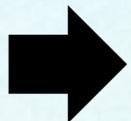


Излишнее количество воды может привести к нарушению водно-солевого обмена – это состояние называется гипергидротация. Оно может приводить к нарушению работы сердца, увеличению артериального давления, отекам и еще многим сбоям в организме.

Существует даже, так называемая «питьевая болезнь» или водная интоксикация, которая возникает, если человек за раз выпивает очень большое количество воды. Происходит набухание всех тканей организма, в том числе отек мозга, а так как он находится в жесткой черепной коробке, ему просто некуда «расширяться», поэтому один из симптомов этой болезни – сильная головная боль и затем судороги. Часто это состояние заканчивается летальным исходом.



Увеличивать количество выпиваемой воды нужно в жаркую погоду, при отравлениях, при мочекаменной болезни, при занятиях спортом, при различных инфекционных заболеваниях, приеме антибиотиков.



Как выпивать достаточное количество воды:

- Самый точный определитель уровня воды в организме – это чувство жажды.
- Есть простой способ: чтобы определить необходима ли вода вашему организму, выпейте один глоток воды и если больше не хочется, значит, уровень воды в норме, если же хочется ещё, пейте пока чувство жажды не исчезнет! Вы можете выполнять этот тест каждый час.
- Просто держите воду возле себя, и пейте когда возникает жажда!





Большинство людей живущих дольше всех в мире живут в условиях которые заставляют их быть постоянно в движении. Они работают на огороде, пасут овец, проходят большие расстояния до работы. Они не ходят в спортзалы и не занимаются триатлоном.

К естественному движению можно отнести физические нагрузки связанные с выполнением повседневных домашних дел, работой в саду, также умеренные занятия плаванием, велосипедные прогулки, скандинавская ходьба и, конечно же, обычная ходьба, прогулки на свежем воздухе!



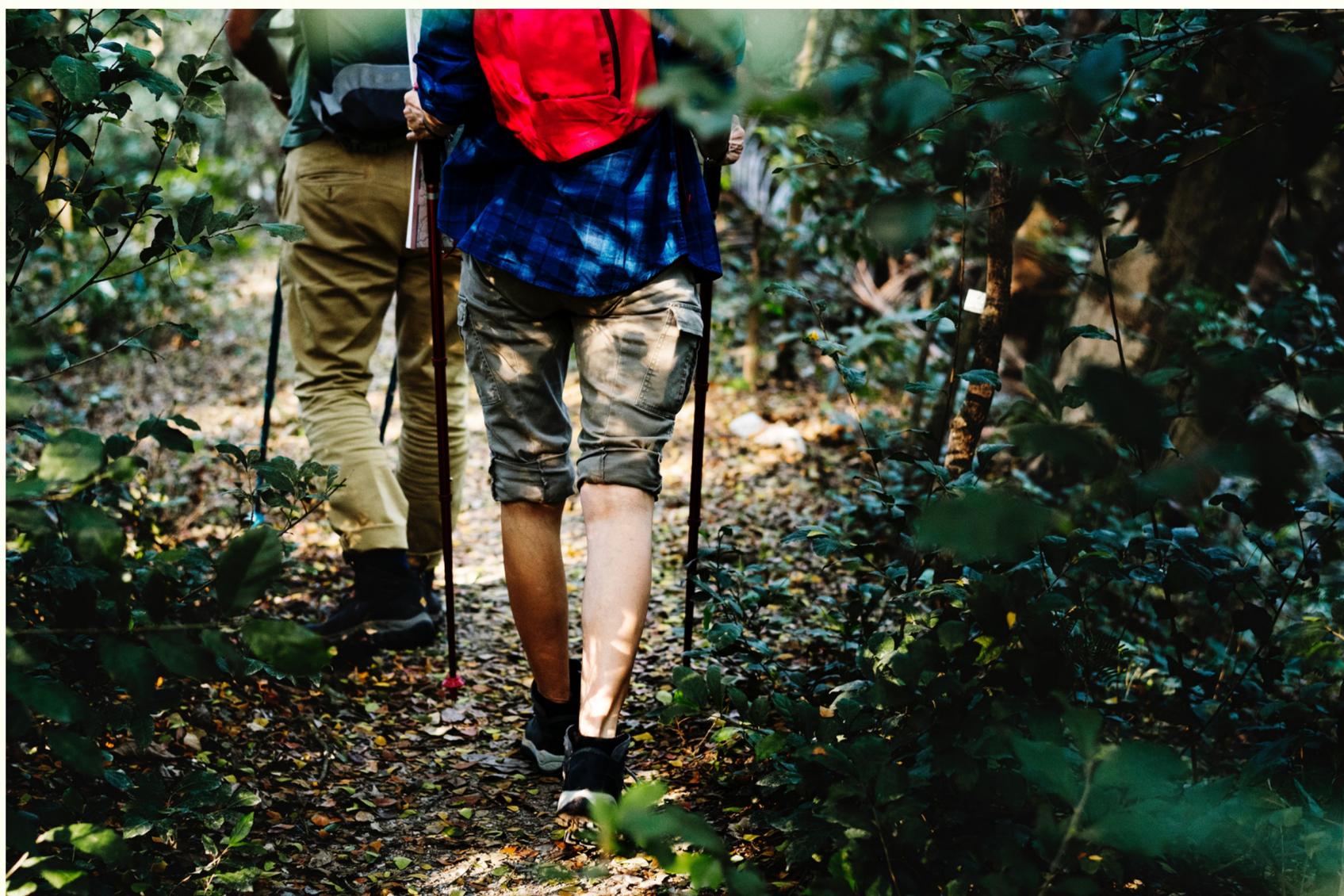
При естественном движении происходит профилактика сердечно сосудистых заболеваний, улучшается питание суставов, укрепляются мышцы, улучшается работа дыхательной системы, повышаются защитные силы организма, улучшается сон и эмоциональное состояние.





Как больше двигаться каждый день:

- Поднимайтесь пешком по лестнице, откажитесь от использования лифта.
- Займитесь садоводством, работа на огороде требует множества разнообразных движений.
- Почаще делайте дома уборку.
- По возможности замените электроинструменты механическими.
- Чистите снег лопатой, вместо снегоуборочной машины, вместо блендера используйте обычный венчик.
- Оставляйте свой автомобиль подальше, чтобы хоть немного пройти пешком.
- Если у вас сидячая работа, периодически вставайте, пройдите и сделайте разминку.
- Заведите собаку и подольше гуляйте с ней.
- Регулярные и умеренные физические нагрузки являются основой активного долголетия!





Овощи, зелень, фрукты, орехи, бобовые и злаки - это основные составляющие рациона долгожителей мира. Я не призываю совсем отказаться от мяса, но ежедневное его употребление в большом количестве повышает вероятность преждевременного старения и возникновения некоторых заболеваний.



Растительная пища гораздо лучше усваивается организмом, чем мясо, она легче расщепляется, оставляет меньше шлаков и быстро переваривается, давая организму все необходимое.

В продуктах растительного происхождения содержится много витаминов и микроэлементов. Они улучшают обменные процессы в организме. Клетчатка, содержащаяся в растительных продуктах, улучшает пищеварение и помогает выводить шлаки.





Как больше питаться растительной пищей:

- Держите на своем столе тарелку с орехами и фруктами, чтобы в любой момент можно было ими перекусить.
- Включайте в свой рацион больше бобовых, заменяйте ими мясо. Соя, чечевица и фасоль являются рекордсменами по содержанию белка.
- Ежедневно ешьте овощи и побольше зелени, готовьте овощные салаты.
- Выращивайте микрозелень - это прекрасный источник витаминов. Её нетрудно вырастить на подоконнике в любое время года.





Неоднократно я слышал от стоматологов совет пользоваться нитью, казалось бы, польза ее не так уж и велика! Но на самом деле пользу зубной нити многие недооценивают.

Зубная нить помогает удалять частички пищи между зубами, которые служат благоприятной средой для размножения бактерий. Она помогает сохранить зубы и десны более здоровыми.



Ряд исследований показал, что ежедневное использование нити может даже увеличить продолжительность жизни. В Америке ученые обнаружили связь между заболеваниями десен и здоровьем сердца. Те, кто пользуется зубной нитью и имеет более здоровые зубы, реже страдают от заболеваний сердца. Ученые предположили, что заболевания десен приводят к попаданию потенциально вредных бактерий в кровь и негативно влияют на сердечно-сосудистую систему. Так же со здоровьем полости рта тесно связано состояние желудочно-кишечного тракта.

А ученые из Великобритании обнаружили зависимость между заболеваниями зубов (в частности пародонтитом) и развитием сахарного диабета второго типа.



Также в одном исследовании обнаружили зависимость между количеством зубов и состоянием памяти у пожилых людей.



Советы по использованию зубной нити:

- Пользуйтесь зубной нитью аккуратно, чтобы не повредить десны и не занести инфекцию.
- Используйте нить хотя бы один раз в сутки перед сном, чтобы удалить накопившийся за день мусор. Но еще лучше использовать ее после каждого приема пищи.
- Положите нить рядом с зубной щёткой и перед чисткой воспользуйтесь ею.
- Положите нить в свою сумочку или бардачок автомобиля, чтобы она всегда была с вами.





Известно, что оптимистичные и часто улыбающиеся люди живут более счастливой и здоровой жизнью! Ещё Гиппократ утверждал, что смех и улыбка продлевают жизнь.

Дело в том, что когда нам хорошо мозг подает сигнал, и мы начинаем улыбаться, то же самое работает в обратном направлении, когда мы улыбаемся, сигнал по нейронным связям идет обратно в мозг. Происходит стимуляция определенных участков мозга.



Во время улыбки и смеха снижается выработка гормонов стресса: адреналина и кортизола и увеличивается выработка гормонов счастья: серотонина и эндорфина, которые снижают боль и улучшают настроение.

Самый древний смайлик :) был обнаружен во время археологических раскопок в Турции, он был нанесен на поверхность глиняного кувшина, который был изготовлен примерно в 1700 годах до нашей эры!



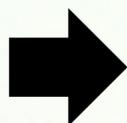
Интересным фактом является то, что наш организм не в состоянии отличить настоящую улыбку от искусственной, принудительной. Реакция организма будет одинаковой и польза от искусственной улыбки будет такая же, как и от настоящей!



Вот несколько полезных свойств улыбки:

- Улучшение кровообращения и нормализация кровяного давления.
- Укрепление иммунитета.
- Действует как обезболивающее.
- Улучшает состояние кожи.
- Снижает уровень стресса и улучшает эмоциональную устойчивость.
- Делает человека более привлекательным!

Взрослый человек улыбается в среднем 20 раз в день, в то время как дети могут улыбнуться 300 раз за день!



Как улыбаться чаще?

- Проснувшись с утра, первым делом улыбнитесь! Это даст Вам заряд оптимизма на весь день.
- Улыбайтесь каждый раз когда видите себя в зеркало! Это отлично поднимает настроение и придает уверенности в себе.





Ритм современного мира с каждым годом становится все быстрее и быстрее! Мы все время куда-то бежим, стараемся все успеть, быть в тренде, гонимся за несбыточными мечтами. Мы перекусываем на ходу и покупаем приготовленную еду. В этих «Крысиных бегах» мы совершенно не замечаем самое главное, мы не замечаем саму жизнь! Мы живем неосознанно и абсолютно не замечаем и не ценим прекрасные мгновения, которыми наполнена жизнь в настоящий момент.

Ускоренный ритм жизни имеет массу негативных последствий: нарушается сон, пропадает ощущение спокойствия, появляется тревога и ощущение постоянного стресса. Постепенно человек истощает все свои внутренние ресурсы.

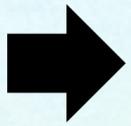


Люди редко задумываются над своим ритмом жизни, стараясь успеть всё больше с каждым днем! Но есть и такие, кто все же задумался: «А зачем вся эта спешка?», «А нужно ли бежать? Разве такой и должна быть жизнь?» И таких людей становится всё больше, по всему миру все больше появляются общества: *Slow Life* (медленная жизнь), «*Slow Food*» (медленная еда), «*Slow Travel*» (медленный туризм), и даже «*Slow business*»!



Замедление темпа в течение дня дает нам небольшую передышку и возможность «перезагрузить» мозг, оценить прелесть окружающего мира. Замедление благотворно влияет на состояние здоровья!





Как замедлиться и ощутить жизнь:

- Начните день с замедления: встаньте на 15 минут пораньше и выпейте свою любимую чашечку кофе не торопясь! - Насладитесь каждым глотком, вдыхайте его аромат!
- Каждые 2-3 часа останавливайтесь на 5 минут, расслабьтесь, подумайте о том, что вы сейчас чувствуете? Подумайте о своем дыхании: делая вдох, думайте о своем вдохе, делая выдох, думайте о выдохе! Всего лишь 5 минут, но они вернут вас в настоящий момент и вернут силы!
- Займитесь медитацией! 5-10 минут ежедневно дадут прекрасный результат!
- Заведите в семье ритуал совместного дела: это может быть совместное приготовление пиццы, лепка пельменей, настольные игры...
- Проводите меньше времени в соцсетях!
- Избавьтесь от состояния многозадачности, отличайте важные дела от срочных!



Замедление темпа жизни не подразумевает отказа от всех своих целей, как например, дауншифтинг. Slow life призывает оставить важные для нас цели, перестать отвлекаться на бесполезные вещи, на то, что на самом деле нам не нужно, а навязано лишь общественным мнением. Убрать, то, что отнимает у нас все внутренние ресурсы: это работа, которая не приносит удовольствия, это общение с людьми, ради «связей»,





Иметь определенную цель своей жизни, это один из критериев долгой и счастливой жизни. У всех долгожителей мира есть свое название этой идеи. У японских долгожителей с острова Окинава есть такое понятие как «Икигай». Икигай можно перевести как «то для чего Вы просыпаетесь по утрам», это цель жизни или смысл бытия. Это один из важнейших элементов, составляющих образ жизни людей, которые живут дольше всех на земле.

Здоровые и счастливые долгожители никогда не страдают от безделья и не тратят свое время на бесполезные вещи, благодаря Икигай, им всегда есть чем заняться!

У долгожителей полуострова Никоя (Коста-Рика) есть понятие Plan de vida – что в переводе означает «План жизни»

Исследования показали, что твердое убеждение, что у жизни есть смысл, увеличивает ее вероятную продолжительность примерно на семь лет.



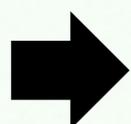
Цели нужно ставить не только долгосрочные, на год, два или всю жизнь. Нужно планировать каждый предстоящий день, иначе вы будете ощущать чувство разбросанности, и любая незначительная мелочь сможет отвлечь и отнять ваше бесценное время. Всё это ведет к переживаниям, тревогам и стрессу.



Постановка целей ведет не только к улучшению здоровья, но и к улучшению материального состояния. Эксперимент, проведенный в Гарвардском университете, показал, что те студенты, которые ставили перед собой цели, но не записывали их, через 10 лет после окончания университета, зарабатывали в два раза больше чем не имевшие целей. А те студенты, которые письменно фиксировали свои цели, зарабатывали в 10 раз больше всех остальных.

Исследователи из центра лечения болезни Альцгеймера в Чикаго провели эксперимент. Семь лет они наблюдали за 900 пациентами со склонностью к развитию деменции. Они установили, что вероятность развития болезни была на 50% ниже у тех из них, кто ставил перед собой цели.

Человек, знающий свои цели, несет гармонию в свою жизнь и в жизнь окружающих.



Как найти свой Икигай и ставить цели:

- В течение жизни цели могут меняться, это нормально!
- Начните ставить цели с чего-то малого, доступного, так вы почувствуете радость их достижения. А затем уже переходите к более сложным и долгосрочным целям.
- Планируйте завтрашний день, записывайте всё, что хотите сделать, даже совсем крошечные дела, но не переживайте, если не все удастся сделать, это нормально!
- Чтобы определить свой Икигай или предназначение, почаще экспериментируйте и наблюдайте, что вам доставляет удовлетворение.

Визуально Икигай можно представить так:





Сон, важнейший фактор, влияющий на здоровье и качество жизни!

Недосыпание имеет целый «букет» негативных последствий: Ухудшается память, нарушается выработка гормонов, ухудшается иммунитет, происходит набор лишнего веса, снижается работоспособность.



Во время сна происходит выработка гормона мелатонина. Он очень важен для нашего организма и отвечает за его восстановление. При недостатке этого гормона гораздо быстрее происходит процесс старения!



Мелатонин обладает антистрессовым, противоопухолевым, антиоксидантным эффектом, он оказывает влияние на секрецию других гормонов и влияет на процессы старения. Во время сна восстанавливаются и растут мышцы, получавшие нагрузку в течение всего дня.

Во сне мозг обрабатывает информацию и запоминает ту, которую посчитал нужной.

Так же, происходит очищение организма, в том числе мозга от продуктов его жизнедеятельности.

Возраст	Рекомендованное время сна	Может быть приемлемо для некоторых	Нерекомендованное время сна
0-3 месяца	14-17 ч	11-13 или 18-19 ч	менее 11 или более 19 ч
4-11 месяцев	12-15 ч	10-11 или 16-18 ч	менее 10 или более 18 ч
1-2 года	11-14 ч	9-10 или 15-16 ч	менее 9 или более 16 ч
3-5 лет	10-13 ч	8-9 или 14 ч	менее 8 или более 14 ч
6-13 лет	9-11 ч	7-8 или 12 ч	менее 7 или более 12 ч
14-17 лет	8-10 ч	7 или 11 ч	менее 7 или более 11 ч
18-25 лет	7-9 ч	6 или 10-11 ч	менее 6 или более 11 ч
26-64 года	7-9 ч	6 или 10 ч	менее 6 или более 10 ч
более 65 лет	7-8 ч	5-6 или 9 ч	менее 5 или более 9 ч

Большинство долгожителей мира имеют привычку вздремнуть днём!



Как начать высыпаться:

- Старайтесь спать с 22:00 до 6:00 в это время самый качественный сон. С 22:00 до 24:00 происходит наибольшая выработка мелатонина. Оптимальная продолжительность сна 8 часов.
- За час до сна приглушите свет. Так вы быстрее уснете, организм подготовится к темноте.
- За пару часов до сна прогуляйтесь на свежем воздухе.
- Проветривайте в спальне перед тем, как лечь спать.
- Создайте комфортную температуру в спальне. Оптимальной для сна считается 18 градусов, если вам прохладно, лучше укройтесь потеплей.
- Уберите светящиеся предметы из спальни и плотно задергивайте шторы. Мелатонин вырабатывается только в полной темноте! Даже светящийся электронный будильник может ухудшить его выработку.

Заключение

Мне очень приятно, что Вы прочитали эту книгу!
Уверен, что эти простые советы помогут вам улучшить самочувствие и укрепить здоровье! Я сам пользуюсь этими советами и знаю, насколько они просты в применении, но при этом эффективны! Внедряйте их в свою жизнь постепенно, привыкнув к одной полезной привычке, вводите следующую!

Благодарю за внимание, дорогой читатель!

До новых встреч на моем блоге

Various-life.ru



**Если у Вас возникли какие-то вопросы,
буду рад на них ответить!**

