



7 апреля Всемирный день здоровья

Нет ничего нужнее и ценнее, чем здоровье. Даже самый богатый, но немощный и больной завидует бедняку, который здоров и полон сил.

Проблемы со здоровьем есть у людей всех стран и национальностей, а болезни не знают границ, им не нужны визы, чтобы путешествовать по миру.

Поэтому состояние здоровья людей в любой отдельно взятой стране должно касаться всех.

Всемирный день здоровья проводится 7 апреля, Всемирный день психического здоровья отмечают 10 октября.


Для того, чтобы решать сообща возникшие проблемы в области здравоохранения, делиться новыми знаниями и технологиями, помогать странам, в которых возникают эпидемии или другие проблемы со здоровьем людей и была в 1948 году создана Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ).

Сейчас эта организация насчитывает более 200 стран. Ее штаб-квартира находится в Женеве, самом красивом и самом спокойном городе Швейцарии. Работа ВОЗ организуется в виде проведения ежегодных Всемирных Ассамблей по здравоохранению, на которых выступают с докладами представители всех стран.

Уже на первой из них, состоявшейся в 1948 году, было предложено создать единый день для всех стран-участниц организации, который будет отмечаться, как день здорового образа жизни. Сначала он был намечен на 22 июля, но в 1949 году эту дату перенесли на 7 апреля.

Уже с 1948 года Советский Союз стал равноправным членом ВОЗ. После распада и объявления республиками, входившими в состав Союза, независимости, каждая вновь образовавшаяся страна обновила свое членство в ВОЗ.

Родственным Дню здоровья по смысловой направленности является День больного, который отмечается с 1993 года. Он проходит 11 февраля и создан для заострения внимания медработников и общественности на страданиях больных людей и на проблемы, возникающие в процессе лечения.



Тема Всемирного дня здоровья 2018 года
– «Всеобщий охват услугами здравоохранения: для всех и
везде». Лозунг – «Здоровье для всех».
Это один из тех праздников, которые касаются абсолютно
каждого жителя планеты Земля.

Что может быть важнее кроме
Здоровья тела и души?
С Международным днем здоровья
Мы вас поздравить поспешим.
Что пожелать вам в этот праздник?
Добра и бодрости, побед.
Пусть жизнь течет прекрасной сказкой
Несметно много дней и лет.
Конечно, счастье и удача,
Не помешает никогда,
Достатка вам еще в придачу,
Любви на долгие года.
Ну и конечно же здоровья.
Чтоб было крепким, как кремень.
Чтоб в настроении и без боли
Вы просыпались каждый день.



7 апреля

**ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

Правила здорового сна.

- 1. Соблюдайте режим сна.** Лучший способ обеспечить хороший ночной сон заключается в точном соблюдении его режима. Для поддержания нормального «хода» ваших биологических часов всегда вставайте в одно и то же время в будни и выходные, вне зависимости от того, сколько вы спали.
- 2. Сократите время сна.** Человек обычно тратит на сон больше времени, чем это необходимо. Сон, конечно, приятное занятие, но только не для людей, страдающих бессонницей. Как ни парадоксально, сокращение времени пребывания в постели может существенно улучшить глубину и эффективность сна.
- 3. Никогда не заставляйте себя спать.** Во многих ситуациях помогает правило: «Если что-то не получилось сразу, попробуй снова и снова». Однако для сна оно совершенно не подходит. Чем больше вы будете стараться, тем меньше шансов получить желаемое. Если заснуть не удастся, то лучше спокойно отдохнуть, просматривая телепередачи, читая или слушая музыку, чем в отчаянии ворочаться всю ночь.
- 4. Не бойтесь бессонницы.** Многие из тех, кто страдает бессонницей, укладываясь в постель, испытывают навязчивый страх перед потерей сна. Бессонница особенно страшит накануне важных событий. На самом деле одна бессонная ночь, как правило, не влияет на выполнение коротких задач, таких как переговоры, лекции, экзамены или спортивные соревнования. Только при монотонной или очень опасной работе следует беспокоиться об ухудшении своих способностей на следующий день.
- 5. Не решайте проблемы в момент засыпания.** Попробуйте решить все накопившиеся проблемы до отхода ко сну или отложить их решение на завтра. Можно даже установить специальное «время беспокойства» за 1-2 часа до сна, когда вы будете думать о проблемах. Но после этого постарайтесь забыть о них.
- 6. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.** Физическая нагрузка является одним из наиболее эффективных антистрессорных средств. Лучшее время для занятий – с 17 до 20 часов. Оптимальная частота – 3-4 раза в неделю, продолжительность – 30-60 минут. Следует, однако, прекратить занятия минимум за 90 минут до сна.
- 7. Уменьшите потребление стимуляторов.** Обычно человек ежедневно потребляет значительное количество кофеина, содержащегося в кофе, чае, различных тонизирующих напитках и шоколаде. Интересно заметить, что в зеленом чае содержится больше кофеина, чем в черном. Стимулирующие эффекты кофеина достигают пика через 2-4 часа после потребления. Постарайтесь принимать кофеинсодержащие продукты не позднее, чем за 6-8 часов до сна.
- 8. Меньше курите или бросьте курить.** Никотин, содержащийся в сигаретах, обладает еще большим стимулирующим эффектом, чем кофеин. Прекращение курения может значительно улучшить сон. По крайней мере, постарайтесь не курить за 2 часа до сна.
- 9. Не ложитесь спать голодным или с переполненным желудком.** Избегайте приема пищи позже, чем за 2-3 часа до сна. Старайтесь не употреблять за ужином продуктов, которые вызывают газообразование (орехи, бобовые или сырые овощи). Также не стоит ложиться спать голодным. Съешьте легкую закуску.

Настройте себя на ПОЗИТИВ

Знаменитая шведская писательница Астрид Линдгрен всегда была оптимистом и отражала это в своих произведениях. Вспомните такие реплики Карлсона как «спокойствие, только спокойствие» и «пустяки, дело-то житейское». Они прочно и навсегда вошли в наш лексикон. Мало кто знает, что Астрид Линдгрен была хорошим психологом и тонким знатоком человеческой натуры. В своих публикациях писательница не раз делилась рекомендациями как настроиться на позитив, что надо делать для выработки оптимистичного отношения к жизни. Для этого, писала она, надо снять чёрные очки и одеть розовые.

Как снять с себя «черные очки».

1. Перестаньте ворчать и жаловаться на жизнь. Если это входит в вашу привычку, значит, вы видите жизнь в черном цвете. Когда на вас в очередной раз нахлынут отрицательные эмоции, выпишите на листе бумаги те явления в вашей жизни, от которых вам хотелось - бы избавиться. Затем цветными карандашами или мелками изобразите на этом же листе образ того, от чего вам хотелось бы избавиться (это не должен быть человек). Нарисуйте любую фигуру или контур, первую ассоциацию, которая придёт вам в голову. По окончании работы проговорите вслух «я избавляюсь от негатива, связанного с тем то и тем, то в своей жизни». Разорвите лист на мелкие кусочки и выбросьте его в мусорное ведро. Мусор вынесите из дома.

2. Не ругайтесь и не произносите бранных слов. В ругательствах содержится негативная энергия. Она имеет свойство возвращаться как бумеранг и вредить тому, кто её выпустил.

3. Научитесь избавляться от гнева. Если вы переполнены гневом, выпустите его с помощью выполнения физических упражнений. Это может быть занятие в спортзале, пробежка или плавание. Вода прекрасно снимает отрицательные эмоции, смывает все неприятности. Главное условие: чем сильнее ваш гнев, тем более интенсивной должна быть физическая нагрузка. Для того, чтобы перестать злиться на людей, нужно научиться их понимать. Об этом чуть позже.

4. Научитесь расслабляться. Стрессы и переживания имеют свойство откладываться в теле в виде мышечных блоков (зажимов). Зачастую это заметно сказывается на осанке. Человек может начать сутулиться, горбатиться, втягивать голову в плечи и т.д. Работая над своим телом, мы не только можем исправить осанку, но и изменить наше мировосприятие. Для начала нужно научиться расслабляться. Некоторые люди не расслабляются даже во сне, настолько они перенапряжены. От этого они не могут хорошо отдохнуть. Мышечные блоки снимаются с помощью приёмов релаксации. Если практиковать их каждый день, можно не только научиться полностью расслабляться, но и управлять своими эмоциями и настроением. Вы без труда сможете настроиться на позитивное отношение к событиям и к окружающим вас людям.

Настройте себя на ПОЗИТИВ

Знаменитая шведская писательница Астрид Линдгрен всегда была оптимистом и отражала это в своих произведениях. Вспомните такие реплики Карлсона как «спокойствие, только спокойствие» и «пустяки, дело-то житейское». Они прочно и навсегда вошли в наш лексикон. Мало кто знает, что Астрид Линдгрен была хорошим психологом и тонким знатоком человеческой природы. В своих публикациях писательница не раз делилась рекомендациями как настроиться на позитив, что надо делать для выработки оптимистичного отношения к жизни. Для этого, писала она, надо снять чёрные очки и одеть розовые.

Где взять розовые очки.

1. Совершайте добрые дела. Добро заключает в себе позитивную энергию. Она, так же как и негативная, имеет свойство возвращаться. Поэтому добрые дела совершать необходимо. Не забывайте об этом. Перед сном восстановите в памяти прошедший день. Вспомните ваши добрые поступки. Похвалите себя за это.

2. Дарите подарки. Не обязательно дарить подарки по какому то поводу. Можно сделать это и без всякой причины. Такой подарок будет воспринят с большой благодарностью. Вы тоже почувствуете от этого необыкновенный прилив позитивной энергии.

3. Научитесь понимать и принимать людей. Умение понимать людей очень помогает в выработке терпимости. Сколько людей, столько характеров. Из-за разницы характеров часто происходят конфликты, которые можно было бы запросто избежать. Люди часто совершают плохие поступки не из-за того, что они такие плохие, а из-за того, что не понимают значения того, что они делают. От этого они часто страдают.

4. Ищите во всём положительные стороны. У всего в мире есть тёмная сторона и светлая. Если видеть только светлую, можно совершить много ошибок. Если видеть только тёмную, никогда не выйдешь из мрака. Зачастую тёмную сторону нам видеть проще. Поэтому о светлой мы даже не подозреваем. Однако, из неудачи можно почерпнуть полезный опыт, расставание всегда ведёт к новой встрече, даже длительная болезнь - это возможность побыть наедине с собой и переосмыслить жизненные ценности. Для приобретения навыков оптимистичного взгляда на жизнь проделывайте хотя бы раз в неделю такое упражнение: напишите на листе бумаги негативные события, произошедшие с вами в течение недели. Для каждого из них отыщите позитивный эффект, а лучше несколько (чем больше, тем лучше). Вот увидите, жизнь окрасится для вас новыми красками, и позитивное настроение придёт на смену тоске и унынию.



Настройте себя на ПОЗИТИВ

Знаменитая шведская писательница Астрид Линдгрен всегда была оптимистом и отражала это в своих произведениях. Вспомните такие реплики Карлсона как «спокойствие, только спокойствие» и «пустяки, дело-то житейское». Они прочно и навсегда вошли в наш лексикон. Мало кто знает, что Астрид Линдгрен была хорошим психологом и тонким знатоком человеческой природы. В своих публикациях писательница не раз делилась рекомендациями как настроиться на позитив, что надо делать для выработки оптимистичного отношения к жизни. Для этого, писала она, надо снять чёрные очки и одеть розовые.

Где взять розовые очки.

1. Совершайте добрые дела.

Добро заключает в себе позитивную энергию. Она, так же как и негативная, имеет свойство возвращаться. Поэтому добрые дела совершать необходимо. Не забывайте об этом. Перед сном восстановите в памяти прошедший день. Вспомните ваши добрые поступки. Похвалите себя за это.

2. Дарите подарки. Не обязательно дарить подарки по какому то поводу. Можно сделать это и без всякой причины. Такой подарок будет воспринят с большой благодарностью. Вы тоже почувствуете от этого необыкновенный прилив позитивной энергии.

3. Научитесь понимать и принимать людей. Умение понимать людей очень помогает в выработке терпимости. Сколько людей, столько характеров. Из-за разницы характеров часто происходят конфликты, которые можно было бы запросто избежать. Люди часто совершают плохие поступки не из-за того, что они такие плохие, а из-за того, что не понимают значения того, что они делают. От этого они часто страдают.

4. Ищите во всём положительные стороны. У всего в мире есть тёмная сторона и светлая. Если видеть только светлую, можно совершить много ошибок. Если видеть только тёмную, никогда не выйдешь из мрака. Зачастую тёмную сторону нам видеть проще. Поэтому о светлой мы даже не подозреваем. Однако, из неудачи можно почерпнуть полезный опыт, расставание всегда ведёт к новой встрече, даже длительная болезнь - это возможность побыть наедине с собой и переосмыслить жизненные ценности. Для приобретения навыков оптимистичного взгляда на жизнь проделывайте хотя бы раз в неделю такое упражнение: напишите на листе бумаги негативные события, произошедшие с вами в течение недели. Для каждого из них отыщите позитивный эффект, а лучше несколько (чем больше, тем лучше). Вот увидите, жизнь окрасится для вас новыми красками, и позитивное настроение придёт на смену тоске и унынию.

КАКИЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ?

ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ЖИТЬ ВНЕ ОБЩЕСТВА, А ОБЩЕСТВО ТРЕБУЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ.

ПОЭТОМУ ЧЕЛОВЕК, НАХОДЯСЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ, ДОЛЖЕН СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- ✚ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПОСТУПАЙТЕ ТАК, КАК ВЫ БЫ ХОТЕЛИ, ЧТОБЫ ОН ПОСТУПИЛ ПО ОТНОШЕНИЮ К ВАМ;
- ✚ ДЕЛАЙТЕ ДОБРОЕ ДЕЛО БЕСКОРЫСТНО, НЕ ОЖИДАЯ БЛАГОДАРНОСТИ НИ В КАКОМ ВИДЕ, ДЕЛАЯ ДОБРОЕ ДЕЛО ДРУГОМУ, ВЫ ДЕЛАЕТЕ ТО ЖЕ СЕБЕ. И ДОБРО, И ЗЛО ВОЗВРАЩАЮТСЯ НАЗАД К ТОМУ, КТО ИХ ДЕЛАЕТ;
- ✚ УМЕЙТЕ СЛУШАТЬ И ПОНИМАТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА, ТОГДА ОН ПОЙМЕТ ВАС;
- ✚ ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПЕРЕДЕЛЫВАТЬ ДРУГИХ, ИСПРАВЬТЕ САМОГО СЕБЯ;
- ✚ ПРЕЖДЕ ВСЕГО, БОРИТЕСЬ СО СВОИМИ ПОРОКАМИ И, НЕДОСТАТКАМИ, А ЗАТЕМ С ЧУЖИМИ;
- ✚ СТРЕМИТЕСЬ К ВЫСОКОМУ ПРОФЕССИОНАЛИЗМУ, КОТОРЫЙ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ МАКСИМАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ В СВОЕЙ ОБЛАСТИ И УМЕНИЕ ВОПЛОЩАТЬ ИХ В ЖИЗНЬ;
- ✚ ЛУЧШЕ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ, ЧЕМ ДЕЛАТЬ ПЛОХО;
- ✚ УВАЖАЙТЕ СЕБЯ, НО НЕ ВОЗГОРДИТЕСЬ. ПОТЕРЯ УВАЖЕНИЯ К СЕБЕ ПОДОБНА КАПИТУЛЯЦИИ;
- ✚ УМЕНИЕ ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ К ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ И ИЗМЕНЯТЬ ИХ В СВОЮ ПОЛЬЗУ — ХОРОШЕЕ КАЧЕСТВО ЧЕЛОВЕКА;



- ✚ НЕ УНИЖАЙТЕ ДРУГИХ, БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ К ЧУЖИМ СЛАБОСТЯМ;
- ✚ НЕ УНИЖАЙТЕСЬ ПЕРЕД НЕДОСТОЙНЫМИ ЛЮДЬМИ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ ВСЕСИЛЬНЫ;
- ✚ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОКРУЖАЮЩИМ ПОРОЖДАЕТ ДРУЖБУ И ПРИВЛЕКАЕТ К ВАМ ЛЮДЕЙ

Как сохранить здоровье?

ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО:

1. СЛЕДИТЬ ЗА ЧИСТОТОЙ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ПИТАНИЯ: СОБЛЮДАТЬ РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ПРИ КОТОРОМ УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ДОЛЖНЫ ОЧИЩАТЬ КИШЕЧНИК, СОДЕРЖАТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КЛЕТЧАТКИ.
2. УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ С ОПТИМАЛЬНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (БЕЛКОВ, ЖИРОВ, ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ), ПРЕДПОЧТЕНИЕ СЛЕДУЕТ ОТДАТЬ СЫРЫМ РАСТИТЕЛЬНЫМ ПРОДУКТАМ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 60—70% РАЦИОНА.
3. ПОСТОЯННО ПОТРЕБЛЯТЬ ВИТАМИНЫ А, С, Е, Р, СЕЛЕН, ПОВЫШАЮЩИЕ ИММУНИТЕТ ОРГАНИЗМА.
4. НАЛАДИТЬ ОЧИСТКУ ВОДЫ И СОМНИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ.
5. ПРЕВРАТИТЬ СВОЕ ЖИЛЬЕ В «ОАЗИС» .
6. ОРГАНИЗОВАТЬ ОТДЫХ ЗА ГОРОДОМ В ВОСКРЕСНЫЕ ДНИ И ВО ВРЕМЯ ОТПУСКА.
7. ПОСТОЯННО ЗАКАЛИВАТЬ ОРГАНИЗМ (ВОДОЙ, ВОЗДУХОМ, СОЛНЦЕМ).
8. ПРОВОДИТЬ ГОЛОДАНИЕ (ХОТЯ БЫ СУТОЧНОЕ).
9. ПОСТОЯННО ПРОВОДИТЬ МЕДИТАЦИЮ.
10. ПОСТОЯННО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОДНИМ ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КОМПЛЕКСОВ.
11. ЗАБОТИТЬСЯ О ПОСТОЯННОЙ ОЧИСТКЕ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ОРГАНИЗМА.





ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЕЖЕДНЕВНО ВЫПОЛНЯТЬ РЯД ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ:

1. ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ НУЖНО ВЫПОЛНИТЬ ШЕСТЬ ПРАВИЛ: ПОСЕТИТЬ ТУАЛЕТ, ВЫПИТЬ СТАКАН ВОДЫ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ. В ВАННОЙ КОМНАТЕ ПОЧИСТИТЬ ЗУБЫ И ПРОМАССИРОВАТЬ ДЕСНА, ПОЧИСТИТЬ ЩЕТКОЙ ЯЗЫК И ТВЕРДОЕ НЕБО, ОЧИСТИТЬ НОС И УШИ, ПРИНЯТЬ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ, РАСТЕРЕТЬСЯ ЖЕСТКИМ ПОЛОТЕНЦЕМ. ЗАТЕМ СЛЕДУЕТ ЗАВТРАК.
2. РАБОТА, УЧЕБА. ОБЕД С УЧЕТОМ ПРИНЦИПОВ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ.
3. ПОСЛЕ РАБОТЫ: СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ДУШ, УЖИН, ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ХАРАКТЕРА ПРИНЯТОЙ ВО ВРЕМЯ УЖИНА ПИЩИ, ПРИЕМ ФРУКТОВ, В СОСТАВ КОТОРЫХ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВХОДЯТ НЕ МЕНЕЕ 2—3 ЯБЛОК.

ЦЕЛЕСООБРАЗНО ПРИНИМАТЬ 1—2 ДОЛЬКИ ЧЕСНОКА В ДЕНЬ.

ПИЩА ДОЛЖНА ОТВЕЧАТЬ СЛЕДУЮЩИМ ТРЕБОВАНИЯМ:

1. ДОЛЖНО БЫТЬ ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.
2. СООТВЕТСТВОВАТЬ ПРИНЦИПУ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ (ЗЕЛЕНЬ, ОВОЩИ ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ КРАХМАЛИСТЫХ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЯ, СВЕКЛЫ И ДР.) СОЧЕТАЮТСЯ С БЕЛКАМИ ИЛИ УГЛЕВОДАМИ. ЖИРЫ НЕ СОЧЕТАЮТСЯ С БЕЛКАМИ, САХАРОМ, ФРУКТАМИ.
3. ЖЕЛАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ БОЛЬШИНСТВО ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ ПОТРЕБЛЯЛОСЬ В СЫРОМ ВИДЕ (НЕ МЕНЕЕ 50%).
4. ПРЕДПОЧТЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОТДАНО РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛАМ. -
5. ПРИНИМАЕМАЯ ПИЩА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ПРИНЦИПУ ЭНТРОПИИ (УПОРЯДОЧЕННОСТЬ МОЛЕКУЛ). ЭНТРОПИИ НЕ СООТВЕТСТВУЮТ КОПЧЕНОСТИ, СОЛОНИНА, ПЕРЕВАРЕННАЯ ПИЩА, КОНСЕРВЫ, ПОДВЕРГШИЕСЯ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРНОЙ ОБРАБОТКЕ, И ДР. ТАКАЯ ПИЩА НЕ УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ. ПИЩА ДОЛЖНА УПОТРЕБЛЯТЬСЯ ТОЛЬКО В СВЕЖЕМ ВИДЕ (НА ВОСТОКЕ ПИЩА, ПРОСТОЯВШАЯ БОЛЕЕ 3 ЧАСОВ, СЧИТАЕТСЯ ЯДОВИТОЙ).
6. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ХЛЕБА, УПОТРЕБЛЯЕМАЯ В ПИЩУ, ДОЛЖНА БЫТЬ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА.
7. НЕОБХОДИМО ДОПОЛНИТЕЛЬНО ВВОДИТЬ ЕЖЕДНЕВНО:
 - А) ПОЛИВИТАМИНЫ ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ;
 - Б) ВИТАМИНЫ А, Е, С И ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В;
 - В) ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОТРУБИ (НЕ БОЛЕЕ 15 Г В СУТКИ) ПРИ ОТСУТСТВИИ ХЛЕБА ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА ИЛИ ПРИ НЕДОСТАТОЧНОМ ПРИЕМЕ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ;
 - Г) ОЧИЩЕННУЮ ВОДОПРОВОДНУЮ ВОДУ.
8. ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИНИМАТЬ 2 Л ВОДЫ В ДЕНЬ ЧАСТО, НО НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ, БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК — В ТЕПЛОМ ВИДЕ, ПРАКТИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЙ — В ПРОХЛАДНОМ.
9. ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН НОСИТЬ ОДЕЖДУ, ИЗГОТОВЛЕННУЮ ИЗ ЕСТЕСТВЕННЫХ ТКАНЕЙ (ХЛОПОК, ЛЕН, ШЕРСТЬ, ЦЕЛЛЮЛОЗА).
10. ЖИЛИЩЕ ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО БЫТЬ СДЕЛАНО ИЗ ЕСТЕСТВЕННЫХ МАТЕРИАЛОВ, ПОМИМО ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ, В НЕМ ДОЛЖЕН ПОДДЕРЖИВАТЬСЯ ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ, НАСЫЩЕННЫЙ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМИ ИОНАМИ. ДЛЯ ЭТОГО В НЕМ ДОЛЖНО БЫТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЦВЕТОВ И ЗЕЛЕНИ.

Продукты от депрессии

В соответствии с недавними наблюдениями над людьми, страдающими от депрессии, было замечено, что многие после употребления бананов чувствовали себя лучше. Это потому, что бананы содержат **серотонин**, широко известный тем, что он помогает снять напряжение, улучшает настроение и в целом дает людям ощущение счастья.

Если вы хотите быстро восстановить сниженный уровень энергии в вашем организме - нет лучше закуски, чем **банан**.

Бананы содержат три типа природных сахаров - сахарозу, фруктозу и глюкозу в сочетании с волокнами, поэтому банан быстро и существенно повышает уровень сил. Исследования показали, что лишь два съеденных банана обеспечат вас энергией, достаточной для 1,5 часов активной работы. Поэтому нет ничего удивительного, в том, что банан - фрукт номер один у ведущих спортсменов мира.

Но энергия не единственное, что помогает нам поддерживать форму. Бананы также помогают преодолеть и предотвратить значительное количество болезней или болезненных состояний и именно поэтому бананы должны стать ежедневным дополнением к вашему обычному рациону.

Орехи также являются одним из продуктов антидепрессантов. Мы знаем много видов ореха - кедровые, грецкие, миндаль, арахис, фисташки, каштаны и т.д.. Орехи содержат все основные классы питательных веществ (белки, жиры, углеводы), их калорийность не уступает большинству продуктов питания, но, в отличие от многих из них, орехи при разумном употреблении не способствуют увеличению веса.

Черный шоколад придает энергию и хорошее настроение. Употребление черного шоколада поможет улучшить настроение и избавиться от хронической усталости.

Горький шоколад богат полифенолами, именно они контролируют уровень серотонина. Недостаток серотонина приводит к депрессии и "хронической усталости". Молочный шоколад не обладает такими свойствами, так как он содержит существенно меньшее количество полифенолов.

Желание покушать бананов, орехов и шоколада, не обязательно является признаком зимней депрессии, возможно, вам они просто пришлись по вкусу. Хотя, конечно, родителям, чьи дети стали употреблять сладости в больших количествах, не стоит забывать о возможной депрессии.

Как правило, родители считают, что сладости могут снизить аппетит ребенка, но это не так. Если дети или подростки употребляют в пищу только сладости и отказываются от других пищевых продуктов - это первый признак депрессии. Если ваш ребенок становится более закрытым, стал меньше спать, то вы должны обратиться к специалисту.

Надо сказать, что сладости содержат вещество, которое помогает организму в производстве серотонина - гормона радости и счастья, дефицит которого приводит к депрессии.