Почему так полезно дышать свжим воздухом.

Воздух – это естественная смесь газов, главным образом азота и кислорода, составляющая земную атмосферу. Для жизнедеятельности человека большое значение имеют температура, влажность и движение окружающего воздуха. В совокупности этих свойств и заключается польза воздуха для здоровья, его влияние на теплорегуляцию организма. Свежий воздух в любых количествах безвреден! Для нашего здоровья он приносит только пользу, улучшая деятельность мозга, нервной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.

Доказано, что полуторачасовая прогулка на свежем воздухе снижает активность той области мозга, которая отвечает за негативные эмоции.

         ***Польза свежего воздуха для человека***

* Стабилизируется состояние нервной системы. Во время прогулок мысли перестают циркулировать по накатанным путям, мозг переключается и [расслабляется](https://lifemotivation.ru/samopoznanie/chto-takoe-relaksatsiya). При ходьбе клетки головного мозга активнее насыщаются кислородом, благодаря чему быстрее справляются с обработкой информации.
* Нормализуется артериальное давление и уровень глюкозы. Во время ходьбы на свежем воздухе выравнивается ритм дыхания и сердцебиения, укрепляется сердечная мышца.
* Увеличивается количество гормонов счастья в организме.
* При неспешных прогулках на свежем воздухе ускоряется процесс выведения продуктов метаболизма. Работа мышц стимулирует кровообращение во всем организме. Из тканей быстрее выводятся вредные продукты.
* Укрепляется иммунитет. Свежий воздух стимулирует рост защитных клеток, позволяя быстрее справляться с инфекциями.
* При насыщении клеток тела кислородом и другими полезными веществами происходит восстановление биоритмов.
* Улучшается качество сна.
* Двигательная активность стимулирует ускорение обмена веществ и сжигание калорий. Незначительные нагрузки при размеренном темпе – возможность стать стройнее.
* Улучшается пищеварение благодаря нормализации состояния нервной системы. Во время приема пищи чувство насыщения возникает раньше. Это предотвращает переедание и появление лишних килограммов.
* Прогулки при холодах помогают бороться с головными болями и укрепляют сердце.
* Прогулки при низкой температуре воздуха поддерживают тонус нервной системы, что усиливает противодействие стрессам.
* Поступление свежего воздуха в организм предотвращает увядание кожи и утрату ее здорового цвета.

         Лучше всего совершать прогулки в местах зеленых насаждений, например, в лесу или парке – что позволит восстановить жизненные силы, требуемый уровень энергии и бодрости в кратчайший промежуток времени.

         Сколько времени нужно провести на свежем воздухе, чтобы это было полезным? Начинать можно с коротких 10-минутных прогулок, а уже потом постепенно увеличивать это время. Когда организм привыкнет, минимальным временем должна стать 30-минутная прогулка.  Рекомендуемое время прогулок – 1-2 часа в день. Сколько точно времени проводить на улице, решать только Вам. Но делать это необходимо ежедневно, и не важно – утром или вечером.