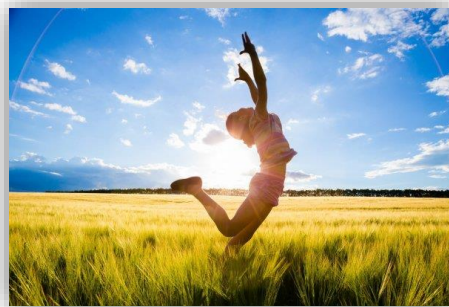


Интересные факты о здоровье!

Здоровье — это богатство! Всё в этом мире является заменяемым, кроме здоровья. Известный афоризм «профилактика лучше, чем лечение» является популярным среди всех, и все согласны с ним. Поддержание здоровья требует здоровой диеты, физических упражнений и хороший образ жизни, следовательно, это не является трудной задачей, чтобы быть здоровым.



7 фактов о том, что укрепляет здоровье

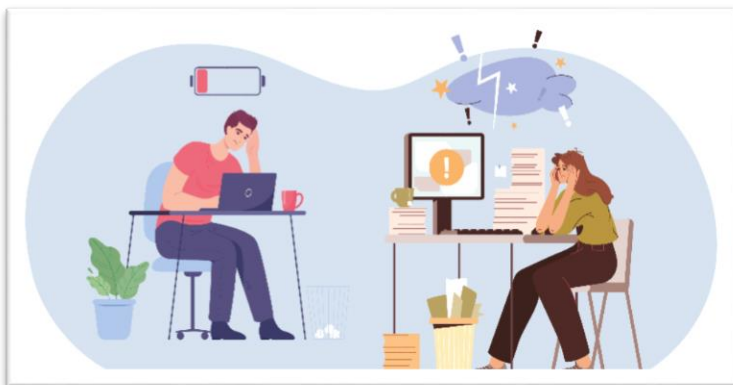
1. **Объятия.** Обнимая перед сном любимого человека, вы помогаете телу расслабиться, а мозгу – перестать думать о проблемах. Это облегчает засыпание и делает сон спокойным и крепким.
2. **Кошки.** Люди, у которых в доме живут эти усатые террористы, почти в два раза реже имеют проблемы с сердцем, и втрое меньше подвержены инфарктам.
3. **Ходьба.** Ежедневные активные прогулки тренируют сосуды, лёгкие, мышцы, а по последним данным, сокращают риск возникновения рака груди на четверть.
4. **Апельсиновый сок.** Регулярное употребление этого напитка снижает вероятность развития остеопороза и является профилактикой ожирения.
5. **Мёд.** Натуральный продукт пчелиного труда улучшает деятельность мозга. Он способствует развитию памяти и концентрации, потому в равной степени полезен и взрослым, и детям.
6. **Море.** По статистике, люди, живущие на побережье, ведут более активный образ жизни и меньше подвержены стрессам. Потому они реже болеют, а их здоровье крепче, чем у жителей городов.
7. **Вода.** Пейте воду, около 25-30 мл на 1 кг веса.

4 фактов о том, что провоцирует болезни

1. **Соль.** Чем выше её количество в рационе, тем больше вероятность сердечно-сосудистых заболеваний. Стоит снизить её потребление всего на четверть чайной ложки в сутки, как риск инфаркта сокращается вдвое.

2. Недосып. Ночной отдых менее 4 часов ведёт к сбоям в работе всего организма. А некачественный сон становится причиной ожирения.

3. Нелюбимая работа. Учёные считают, что даже безработный человек более счастлив и психически уравновешен, чем тот, кто ежедневно с самого пробуждения и до вечера испытывает стресс от работы.



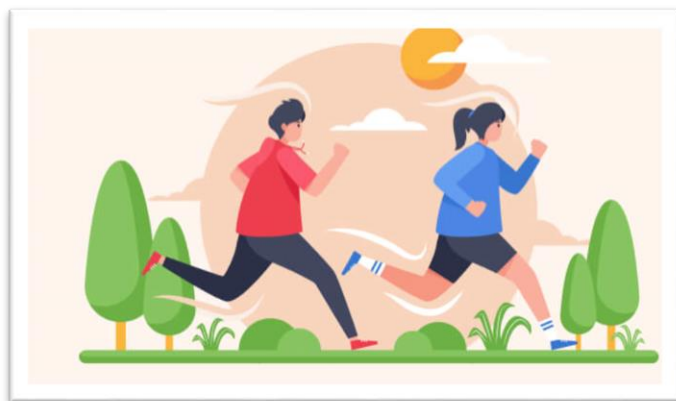
4. Сидячий образ жизни. Те, кто проводит в положении сидя более 3 – 4 часов ежедневно, сокращают себе жизнь на два года. И эта зависимость растёт в геометрической прогрессии.

6 фактов о крепком здоровье

1. Жалуйтесь! Люди, которые держат проблемы в себе, чаще пребывают в депрессии, испытывают тревогу, находятся в состоянии стресса.

2. Идите в баню. Если у вас нет проблем с сердцем, то регулярное посещение сауны и бани предотвратит их возникновение.

3. Пейте чистую воду. ВОЗ говорит, что более половины всех больничных коек в мире заняты пациентами, употребляющими нефilterованную воду.



4. Тренируйтесь. 2 – 3 часа физической нагрузки в неделю укрепляют иммунитет.

5. Спите в темноте. Даже небольшой ночник или лунный свет резко снижают выработку мелатонина. Это гормон сна, ответственный за его качество.

Причём чтение перед сном с экрана телефона, компьютера, электронной книги с подсветкой имеет такой же эффект.

6. Учитесь. По результатам исследований, чем выше интеллектуальная активность, тем меньше риск возникновения заболеваний головного мозга. Доказано, что интеллект можно развивать всю жизнь.

Материал подготовил помощник врача-гигиениста СЭО У.Ю.Сорочинская