

## О том как важно вести ЗОЖ

**Здоровый образ жизни** — понятие, которое в современном мире приобрело неоднозначные интерпретации. Для кого-то ЗОЖ — не более чем способ самовыражения. Для других — действительно попытка укрепить свой организм. Для третьих – совершенно непонятная аббревиатура. В любом случае, истиной остаётся одно — создание здорового образа жизни позволяет значительно улучшить состояние организма человека и даже увеличить срок жизни. Отсутствие же здорового образа жизни наоборот влечёт за собой огромное количество проблем, которые отражаются на самочувствии человека.

## Основа ЗОЖ

Прежде всего, необходимо дать чёткое определение ЗОЖ, о котором все говорят. Сама аббревиатура расшифровывается как «здоровый образ жизни». В него входят следующие пункты:

- ✓ отсутствие вредных привычек
- ✓ поддержка физической формы
- ✓ корректировка режима дня
- ✓ корректировка питания
- ✓ минимизация стресса и его последствий в жизни человека

Под отсутствием вредных привычек следует понимать:

- ✓ отказ от курения табака
- ✓ отказ от алкоголя
- ✓ отказ от различного рода наркотических веществ

Это основные факторы, которые имеют серьёзное влияние на состояние организма человека. Однако из-за того, что методы и средства формирования здорового образа жизни до сих пор не являются популярными, общественность мало что знает о реальном вреде их привычек. Давайте же разберёмся в каждом пункте.

Курение табака вызывает зависимость, которая обуславливается прекращением выработки в организме человека никотиновой кислоты. Как следствие, появляется зависимость от курения. Однако вместе с никотином в организм поступает огромное количество вредных веществ. Все они оседают на поверхности лёгких, что приводит к существенным нарушениям насыщения организма кислородом. К дополнительным проблемам, с которыми сталкивался каждый курильщик, относятся:

- ✓ повреждения сосудов
- ✓ ухудшение работы сердца
- ✓ ухудшение внешнего вида

Дополнительно следует уточнить, что вдыхаемый курильщиком горячий дым является убийцей для реснитчатого эпителия, который покрывает поверхность лёгких. Как следствие, даже после отказа от курения лёгкие не подлежат полному восстановлению. Однако своевременное прекращение курения может в значительной степени активизировать регенерацию доступных тканей.

Алкоголь также является страшным врагом здорового образа жизни. Состояние алкогольного опьянения можно сравнить с отравлением, которое вызвано интоксикацией. Все органы человека подвергаются тяжелейшей атаке, которая выражается в прекращении питания клеток, а также дефиците кислорода. Самая страшная составляющая часть алкогольной зависимости — ментальная. Когда человек находится в состоянии алкогольного опьянения, его мир становится другим. Как объясняют своё состояние алкоголики со стажем, «мир становится чуточку лучше, и я вместе с ним». Получается, что отказ от алкоголя равен удару по организму и по психике. Однако стоит человеку дождаться момента, когда все негативные воздействия будут нейтрализованы, его состояние очень быстро улучшается.

Наркотические вещества, в зависимости от типа, имеют возможность воздействия на большинство систем организма. Особую опасность представляют психотропные вещества. Они могут в значительной степени пошатнуть психику человека. Дальнейшее восстановление будет представлять собой деление на две области:

- ✓ устранение вреда, нанесённого организму
- ✓ социализация

Последний пункт является обязательным, так как наркоман попадает в цепь событий и связей, пагубно влияющих на его состояние. Поговорка о том, что «не бывает бывших наркоманов», в большей степени, относится к отсутствию грамотной социализации. Окружение наркомана — такие же наркоманы, которые будут тянуть его обратно в это болото.

## Поддержка физической формы и здоровья

Наше тело — наш храм. Мы должны относиться к нему бережно. В ответ на нашу заботу оно демонстрирует благодарность. Она выражается в выносливости, стойкости к болезням, красоте и других проявлениях. Поддержка физической формы может быть реализована при помощи различных комплексов упражнений, техник.

Регуляция режима дня является ключевым звеном, так как от него зависит сама возможность развития здорового образа жизни. Упорядоченность каждого этапа необходима, так как она обуславливает способность человека действовать согласно заранее установленному порядку. Результатом чёткой структуризации будет дисциплина и отсутствие стресса, вызванного нехваткой времени.

К рекомендациям регуляции режима дня относятся:

- ✓ соблюдение режима сна

В идеале, человек должен вставать и ложиться каждый день в определённое время. Это позволяет настроить организм, так как он имеет собственные биологические часы. Примером может послужить начало выработки ферментов для осуществления переваривания пищи, которое начинается в желудке, согласно заранее сформированным привычкам.

- ✓ разграничение режима работы и создание перерывов

Отсутствие небольшого отдыха очень часто приводит к снижению КПД человека. Даже небольшой перерыв может существенно снизить нагрузку на организм и, как следствие, устранить возможность возникновения определённых проблем его функционирования.

Режим питания также должен подлежать корректировке. Дело в том, что даже максимальные физические нагрузки не будут эффективны на 100%, если организм не будет получать «строительный материал» для реализации укрепления. К основным проблемам питания, которые должны быть исправлены, относятся:

- ✓ употребление в пищу большого количества жареного
- ✓ замена высокоуглеводных напитков (газировки и проч.)
- ✓ чрезмерное употребление специй и приправ
- ✓ отсутствие в рационе растительной пищи