Автор: admin
31.07.2011 13:54 -

Как не умереть молодым и здоровым?

Почему-то мы любим крайности. Первая – это отрицание любых физических нагрузок, с одновременным принятием выпивки, ну и покурить заодно. Также правильно закрывать все окна, ибо – сквозняк. Одеваться теплее, ибо – холодно. Больше лежать на диване, ибо – приятно и телевизор в помощь.

Другая крайность. Она обычно начинается с Нового года, со следующего месяца, весной, чтобы быть готовым к лету. Это активное занятие спортом. Бежать – так марафон, поднимать тяжести – так чтобы все завидовали, потеть в бане до истощения. И обязательно трижды в прорубь окунуться.

Этим крайностям соответствует «здоровое питание». В первом случае поедается всё, что видят глаза: «всё полезно, что в рот полезло». Иногда глаза уже не успевают отслеживать, какую еду человек загружает в себя, например, сидя за компьютером или перед телевизором. Во втором случае – жёсткая диета с переходом на питание солнцем и воздухом, а также святым духом.

Любые крайности – путь от здоровья в другую сторону. Мой знакомый алкоголик решил начать новую жизнь, в результате новой не получилось, а старую закончил.

Он был так называемым «бытовым пьяницей». Пил если не каждый день, то через день точно. Решил «завязать», встал на лыжи, начал обливаться ледяной водой, купил гантели. При этом курить бросить не смог, но пить стал меньше. При очередном обливании холодной водой, после пробежки на лыжах, его посетил инсульт, парализовало половину тела. Спустя четыре месяца он выписался из больницы, решил с горя напиться – не выдержало сердце, инфаркт и смерть. Ему было 38 лет, никогда ничем не болел. Или не знал о своих болезнях, поскольку чувствовал себя относительно хорошо и к врачам не обращался.

Здоровье находится не в крайних усилиях по его восстановлению, а в каждодневной заботе о нём. Восстанавливают то, что уже потеряли, тут спортивные подвиги не нужны – поздно. Необходима разумная, ежедневная работа над собой, руководствуясь принципом – не навреди.

Барышни знают – красота требует жертв. Никто не задумывается, чем готовы пожертвовать. Иногда кажется – всем!

Каждый год наблюдаю одну и ту же картину. После зимы, ближе к весне, женщины косяком тянутся в спортивный зал. А как же, ведь весной надо раздеваться, но зеркало пугает. Там отображается новогоднее пиршество, дни рождения подруг и друзей, шоколадки в сумочке, а также всё доеденное за детьми и мужем – не выбрасывать же! Правильно, надо в себя: «лучше брюху раздаться, чем добру пропадаться!». Остаётся попенять на зеркало и идти бороться за фигуру.

Борьба, как правило, выглядит так.

Групповые занятия, потом беговая дорожка, потом в зал к тренажёрам, на которых можно посидеть и отдохнуть, заодно немного подёргать за рычаги. После чего в баню и бассейн. Прибитая спортом, вечером на диване она мечтает только о еде, которую теперь нельзя. Во-первых, потому что вечер, а во-вторых, потому что – диета. Утром мышцы болят, во всём теле слабость, но вечером опять в спортзал, нещадно бороться с лишними калориями.

Кошмар завершается через неделю-две полной капитуляцией, поскольку заканчивается здоровье. Организм отказывается идти в спортзал. Сознание говорит – надо, тело отвечает – не могу. Как правило, борьба сознания и тела приводит к примирению: «не очень-то и надо тренироваться, куплю таблеток для похудания».

Это всегда волшебные таблетки. Реклама сообщает, что каждое новое средство является революционным. Позволит похудеть, не прекращая есть ни днём, ни ночью. Для полного успокоения сознания необходимо сесть на самую секретную диету, которая помогла всем звёздам кино и эстрады сбросить по 30 кг за две недели.

Выручает природная живучесть, выработанная женщинами тысячелетней борьбой за существование. Интуиция подсказывает, что ещё немного, и стройность мёртвой будет не нужна. Поэтому возвращается обычное питание и радость жизни.

Особо настойчивые барышни, утратившие природную женскую интуицию, добиваются выдающихся успехов. Они теряют жир везде, выглядят замечательно. Талия тоньше швабры, лицо угрюмое, мир не радует. Когда пропадают месячные и появляется куча болезней, к врачу приходят 45 килограммов злобных костей, которые раньше были женщиной.

Все твердят, что дороже здоровья ничего нет. Но не все это понимают. Нужно немного заботы о себе, но каждый день. Спорт, диеты, закаливание – без крайностей, а разумно и планомерно. В этом залог дорогого нам здоровья.

Автор - **Виталий Пичугин**
Источник