Автор: admin
11.06.2014 23:07 -

Очень хочешь быть здоров? Улыбайся!

Проверим? На самом деле, если здоровье и зависит от питания, то это всего лишь часть всех комплектующих здоровье деталей. Главное, чтобы питание было достаточным и, по возможности, разнообразным, то есть содержащим большинство необходимых для поддержания жизнедеятельности клеток организма веществ.

К таковым относятся продукты, содержащие белки, углеводы, жиры, минеральные соли и витамины. Продукты, хорошо известные всем: различные злаки, овощи и фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты.

Что ещё более полезного и необходимого можно добавить к этому ассортименту? Ничего! Всё вышеперечисленное и есть основной рацион питания жителей нашего региона. Иногда, конечно, хочется чего-нибудь вкусненького, сладенького – почему нет? Если не будет «вкусненького» и «сладенького», мы вообще перестанем улыбаться!

Но вот вопрос: почему при одном и том же рационе питания одни живут до ста лет, ни разу не чихнув, а другие едва дотягивают до пенсии или чуть больше? В чем причина?

Кто-то сейчас, усмехнувшись, скажет: «Всему виной генетика!», другой ему вторит: «Предрасположенность организма к болезням, вызванная неправильным образом жизни, стрессами…»

А я не буду возражать моим оппонентам! Я с ними соглашусь… в какой-то мере. В жизни **всё** имеет значение – всё, с чем нам приходится сталкиваться. И это **всё** оказывает на нас огромное влияние – либо положительное, либо отрицательное!

Открою вам один секрет: от того, как мы воспринимаем окружающее и в каких мы отношениях с внутренним Эго, зависит наша стрессоустойчивость, а стало быть – наше здоровье!

- Ты совсем ничего не ешь! Почему?
- Мне не хочется… нет настроения…
Обратите внимание: человек не ест не потому, что не имеет возможности, а потому, что нет **настроения**!

Если задуматься, как много всего полезного может лишить себя человек в эти мучительные периоды эмоционального кризиса. И не важно, чем вызван кризис – физической ли усталостью, нервным истощением, либо какой-нибудь не очень-то опасной, но изнуряющей тело, болезнью, а иногда просто банальным неудовлетворением собственной персоной – результат один: **всё плохо, ничего не хочу!** Это и есть, по сути, начало нашего конца!

Мне очень понравилось сравнение, которое привел автор в одной старой книжке. Он пишет о взаимодействии всех органов тела, выделяя отдельным пунктом главных распорядителей: *«Все органы нашего тела работают в строгой последовательности, как инструменты в хорошо слаженном оркестре. Но оркестр, как известно, требует руководителя, или дирижёра. Роль такого дирижёра в организме выполняет нервная система и её верховный отдел – головной мозг».*

Как сделать так, чтобы мысли в нашей голове созидали нас, а не истощали до крайности?

Лично я знаю несколько приёмов. Очень несложных. **Во-первых**, задалась целью научиться быть довольной тем, что у меня есть. Этим я постепенно избавляю себя от ненужных трат, зависти к чужому достатку и прочего. Вы тоже не завистливы? Отлично! Значит, вы уже на полпути к выздоровлению!

Во-вторых, учусь воспринимать окружающих меня людей такими, какие они есть. Не идеализируя их и не уничижая их достоинство. Если быть честным, то к себе-то мы достаточно снисходительны и мно-о-о-о-гое прощаем. Есть и другая крайность – максимализм! Давайте не будем предъявлять ни к себе, ни к нашим близким завышенных требований. Не будем истязать себя и их излишней категоричностью.

Скептики! Следующий пункт для вас! Хочу заверить, мои дорогие, что всё в этом мире уникально и достойно восхищения! Даже стихии! Именно они помогают человеку осознать своё истинное место в природе и ограниченность человеческих возможностей. Что, в свою очередь, является защитой от многих необдуманных действий…

А сейчас **небольшой тренинг**. Встаньте и подойдите к окну. Что вы видите? Термометр, столбик которого стремительно приближается к цифре 35, что выше нуля.

- Он что, с ума сошёл и ему абсолютно наплевать на мою гипертонию? – в сердцах скажете вы. – А эти вечно дымящие трубы ТЭЦ? Ну и райончик мне достался… Никуда не пойду, буду сидеть дома!

В результате: день испорчен! Настроение ни к черту!

Теперь попробуйте так. Встаньте напротив окна. Руки на пояс, поднимите плечи и, отводя их назад, опустите…
Чувствуете? Теперь вы такой же стройный и прямой, как те трубы ТЭЦ, что напротив вашего дома! И пусть они будут… Ведь здорово, когда есть к чему стремиться!

Вдохните поглубже и медленно выдыхайте… Ваш взгляд упал на столбик термометра, который еще минуту назад почти вывел вас из равновесия. Но, это было минуту назад! А сейчас? Ваша реакция: 35 градусов выше нуля! Времени одиннадцать утра, а я ещё дома! Кешка! Быстро собирайся, и дуем на Клязьму! Последние летние денёчки мы просто не имеем права пропустить!

Вы улыбаетесь? Вы – здоровы!

Автор - **Ирина Фаер**
Источник