

7 апреля

**Всемирный день
здоровья**



«Здоровье — великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других.»
(Карлейль Т.)

История возникновения

Всемирного дня здоровья:

7 апреля - Всемирный день здоровья отмечается в день создания Всемирной организации здравоохранения – ВОЗ – в 1948 году. За время, прошедшее с этого момента, членами Всемирной организации здравоохранения стали более 190 государств мира.

Наш девиз:

МЫ

ВЫБИРАЕМ

ЗДОРОВЬЕ!



6 полезных для здоровья напитков



Вода
Выводит
токсины из
организма



**Клюквенный
морс**
укрепляет
иммунитет,
помогает
при простуде



Компот
содержит
комплекс
витаминов



**Гранатовый
сок**
Нормализует
работу сердца
и сосудов



Мятный чай
Успокаивает,
облегчает
головные боли



**Яблочный
сок**
полезен
для печени
и почек



Как сохранить свое здоровье





НЕСТАНДАРТНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

❁ БОЛЬШЕ СМЕЙТЕСЬ
СМЕХ СПОСОБСТВУЕТ СОКРАЩЕНИЮ
СТРЕССОВЫХ ГОРМОНОВ И
ПОНИЖЕНИЮ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ

❁ ВЫСЫПАЙТЕСЬ
ВО ВРЕМЯ СНА ФОРМИРУЮТСЯ,
СОХРАНЯЮТСЯ И ЗАКРЕПЛЯЮТСЯ
НОВЫЕ СВЯЗИ МЕЖДУ НЕЙРОНАМИ

❁ ПИШИТЕ ОТ РУКИ
ПРОЦЕСС НАПИСАНИЯ ТЕКСТА
НАПРЯГАЕТ МОЗГ И ЗАСТАВЛЯЕТ
ЧЕЛОВЕКА СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ

❁ ДЕРЖИТЕ ОСАНКУ
В ПРАВИЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ
УЛУЧШАЕТСЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ И
НАСЫЩЕНИЕ МОЗГА КИСЛОРОДОМ







Голливудский салат красоты

2 ст.л овсяных хлопьев

1 ст.л кипяченой воды

1 натертое яблоко

половинка тертой моркови

горсть изюма

0,5 стакана кефира

семечки





З А

З

О

Ж

М

Ы

Правильный уход за волосами



Подрезайте кончики

Стрижка каждые 6-8 недель облегчит укладку волос и поможет поддерживать объем.



Спите не менее 8 часов



Меньше стрессов

Слишком частые стрессы могут спровоцировать выпадение волос, а также их повреждение.



Регулярно пейте воду

Вода необходима для здоровья кожи и волос.

Правильное питание

Сбалансированная диета обеспечит волосы питательными веществами, которые так необходимы для их здоровья.



Используйте качественные средства по уходу за волосами

Подбирайте средства, которые подходят вашему типу волос.



Не мойте волосы шампунем слишком часто

Ежедневное мытье делает волосы сухими и ломкими.



Физические нагрузки

Занятие спортом улучшает циркуляцию крови, которая влияет на рост волос, а также на состояние локонов.



Меньше химии

Ограничьте воздействие на волосы хлорированной воды в бассейне, а также средств, содержащих алкоголь.

Делайте массаж головы

Массаж улучшает циркуляцию крови и обогащает волосы питательными веществами.



ОРЕХИ



Съеденные натощак орехи улучшают работу пищеварительной системы, а также нормализуют кислотность желудочного сока.

МЕД



Мед по утрам помогает разбудить организм и надолго обеспечить его энергией. Также этот продукт улучшает работу мозга и повышает уровень серотонина — гормона радости.



М

Ы

З

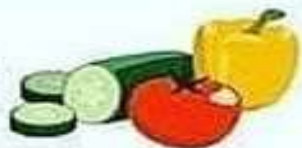
А

З

О

Ж

1 ешьте
ОВОЩИ
с каждым
приемом пищи



2 нет
полуфабрикатам



3 ешьте
медленно



4 пейте больше
ВОДЫ



5 всегда
завтракайте

6 ходите на
фитнес



наращивайте **7**
МЫШЦЫ



ешьте **8**
белок

используйте **9**
сантиметр
а не весы



ходите **10**
больше
пешком



ешьте **11**
фрукты



нет **12**
газировке

12 СОВЕТОВ ХУДЕЮЩИМ



ВЫБИРАЕМ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

СПАЛЬНЯ



АЛОЭ —

выделяет кислород в ночное время, что способствует сну



САНСЕВИЕРИЯ —

очищает воздух, хорошо выдерживает перепады температуры



ХЛОРОФИТУМ —

рекордсмен по очистке воздуха и выделению кислорода



ГЕРАНЬ —

отгоняет комаров



ДЕКОРАТИВНЫЙ ПЕРЕЦ —

плоды можно использовать в готовке



БЕГОНИЯ —

положительно воздействует на дыхательные пути



СПАТИФИЛЛУМ —

фильтрует и увлажняет воздух



ЗЕЛЕНЬ В ГОРШКАХ —

аромат зелени улучшает аппетит



ЛИМОННОЕ ДЕРЕВО —

выделяет эфирные масла, уничтожающие микробов



Недостатки питания без свежих овощей



Многие каши и картофель очень богаты углеводами и бедны полезными веществами. Они способствуют увеличению веса и могут перегружать поджелудочную железу.



Ещё вреднее действуют **варенья и другие заготовки из фруктов и ягод на сахаре**. Не пытайтесь заменить им фрукты и ягоды в рационе!



Маринованные овощи лучше не употреблять - они, как правило, содержат синтетический уксус и соль.



Соления, даже традиционные, перегружают организм солью - всем сердечникам это категорически противопоказано.



ЧТО нельзя кушать на голодный желудок



БАНАНЫ

В них содержится много магния! Бесконтрольное употребление этого фрукта на голодный желудок чревато рисками нарушения кальциево-магниевого баланса.



ЦИТРУСОВЫЕ

Способны провоцировать аллергию и способствовать развитию гастрита. Поэтому, перед тем, как выпить стакан цитрусового фреша, рекомендуется плотно позавтракать.



СЫРЫЕ ОВОЩИ

Содержат кислоты, которые в считанные секунды раздражают слизистую оболочку желудка. могут принести немало проблем людям с проблемным пищеварением.



СЛАДОСТИ

С утра поджелудочная не способна выработать должное количество инсулина, что чревато повышением сахара в крови.



КОФЕ

Утренний кофе на голодный желудок раздражает слизистую оболочку, повышает секрецию желудочного сока и способствует развитию гастрита.



МЯСО

Тяжелый продукт, особенно с утра, когда организм, не набравшись энергии, еще не в состоянии справиться с таким количеством белка.





ВСЕМ, У КОГО НЕРВНАЯ РАБОТА, – НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА



ГОРЕ НЕ ЗАЛИТЬ

Постарайтесь, всё же, ограничить употребление алкоголя. Он мешает организму восстановиться после стресса. А тут еще и похмелье...



РАСТРЯСИ СВОЙ СТРЕСС

Дайте энергии выход! Займитесь спортом, делайте зарядку по утрам, побейте грушу...



ТРЕВОГА В КАЖДОЙ ЧАШКЕ КОФЕ

Не пейте много кофе! Он может усилить проявления тревожности.



Магнелис®
B6

СПОКОЙСТВИЕ ПРИХОДИТ С МАГНИЕМ

Ешьте больше продуктов, богатых магнием



БОДРЯЧКОМ!

Контрастный душ не только закаляет, но и повышает стрессоустойчивость.



НЕ НЕРВНИЧАЙ. ЛУЧШЕ ПОСПИ

Постарайтесь увеличить продолжительность сна до 10 часов. И вы почувствуете разницу.



ПОЛОЖИСЬ НА МОЦАРТА

Слушайте спокойную инструментальную музыку: она поможет отвлечься от проблем и назойливых людей.





МЫ

З

А

З

О

Ж

СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА: ВАЖНО ЗНАТЬ



Возраст

После 50 лет возрастает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому с возрастом становится важно все более тщательно следить за здоровьем сердца и принимать профилактические меры для его укрепления.

Пол

Согласно статистике в Европе заболевания сердца и кровеносных сосудов – самая частая причина смерти женщин. Однако уделять внимание здоровью сердца в равной мере должны представители обоих полов!



Курение

Кровеносные сосуды курильщиков становятся хрупкими и теряют эластичность, курение повышает кровяное давление и сужает кровеносные сосуды, что может вызвать стенокардию и инфаркт миокарда. Стоит ли того курение такого риска?!

Малоподвижный образ жизни

Малоподвижный образ жизни снижает функциональные возможности организма и процессы обмена веществ, способствуя увеличению массы тела и возникновению проблем с кровообращением. Не всегда требуются активные занятия спортом – сердце будет вам благодарно и за регулярные прогулки на свежем воздухе.



Алкоголь

Алкоголь повышает кровяное давление, ускоряет сердечную деятельность и повышает риск развития заболеваний сердца. Регулярное употребление алкоголя может привести к патологическому увеличению размеров сердца. А потому – всего в жизни должно быть в меру, и алкоголя в том числе!

Нездоровое питание

Жирная и нездоровая пища вызывает ожирение и со временем повышает уровень холестерина, что приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям. Следует помнить, что здоровое питание означает не голодание и диеты, а сбалансированное меню, где есть место фруктам, овощам, бобовым и прочим продуктам.



Ожирение

В результате ожирения жиры откладываются не только на видимых частях тела, но и на внутренних органах. Ожирение сердца затрудняет его деятельность, повышает кровяное давление и может вызвать дисфункцию сердечных желудочков, хроническую сердечную недостаточность, инсульт или аритмию. Работу сердца определенно облегчит регулярное выполнение физических упражнений, сбалансированное питание, а также отказ от вредных привычек.



Наследственность

Одним из факторов риска для здоровья сердца является наследственность. Если у родителей в юности был инфаркт или стенокардия, у ребенка тоже повышенный риск заболеть какой-либо из болезней сердца. Важно ребенка с юных лет научить принципам здорового образа жизни, чтобы его сердце оставалось "счастливым".



Кровяное давление

Повышенное кровяное давление (более 140/190 мм рт. ст.) может вызвать инфаркт миокарда или инсульт. Поэтому важно следить за изменениями давления, а в случае необходимости консультироваться с врачом или фармацевтом.

Диабет

Повышенный уровень глюкозы в крови приводит к повреждению кровеносных сосудов, что может вызвать различные осложнения: онемение ступней, ухудшение зрения и инсульт. Поэтому так важно, следуя рекомендациям врача, контролировать колебания уровня сахара в крови.



Холестерин

Чем выше уровень холестерина, тем выше риск сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому пирожные, жареные в масле продукты и другие блюда с высоким содержанием жира лучше употреблять в меру.



Стресс

Чувство подавленности, депрессия, продолжительное негативное напряжение, – все это неблагоприятно влияет на здоровье сердца, а в долгосрочной перспективе приводит к инфаркту миокарда. Для снижения уровня стресса надо найти свой индивидуальный способ – это могут быть и занятия спортом, складывание мандал, йога, время, проведенное с семьей, прогулки или что-то еще.





Как продлить

жизнь



Ставьте перед мозгом **НЕТРИВИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ**.



Ешьте **ПОМИДОРЫ И ХЛЕБНЫЕ КОРКИ** - источники веществ, которые не дают развиваться раку.



ЖЕНИТЕСЬ. Имеющие семью люди живут дольше одиноких.



ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ БУДИЛЬНИКА. Приучите себя ложиться и вставать в одно и то же время.



ИГНОРИРУЙТЕ ЧУЖОЕ МНЕНИЕ. Навязанные вам чужие решения - большой стресс для вас.

ТАНЦУЙТЕ!
Движение - это жизнь.

Фото Legion-Media

Заведите **ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА** - это лучший способ снять напряжение.



Полюбите **ШОКОЛАД** - он стимулирует выработку серотонина - гормона радости.



ОБРЕТИТЕ ВЕРУ, хотя бы в себя, без неё невозможно пережить тяжёлые моменты в жизни.



Изучайте **ЯЗЫК**, слушайте **КЛАССИЧЕСКУЮ МУЗЫКУ** - это сохраняет молодость мозга.



ДРУЖИТЕ С СОЛНЦЕМ. Свет поднимает настроение.



Рекомендации Университетского госпиталя Женевы



МЫ

З

А

З

О

Ж