

КАЖДЫЙ ДЛЯ СЕБЯ

ИНДЕКС 75031 \ АВГУСТ 2016

# ЦЕЛИТЕЛЬ



ЗОЛОТИТСЯ СОЛНЦА КРУГ... • ЛЕЧЕБНОЕ ВДУШЕНИЕ • НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА  
ПРИ: ДИСБАКТЕРИОЗЕ, ДИАБЕТЕ, НАРУШЕНИЯХ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ,  
КОЛИТЕ, ВОСПАЛЕНИИ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА • КАК ПОМОЛОДЕТЬ НА 10 ЛЕТ

Жители Афганистана при встрече говорят друг другу: «Да не знать тебе никогда, что такое усталость». В языках многих племен, живущих в различных уголках мира, куда еще не пришла цивилизация, нет слова «усталость».

К сожалению, у нас положение совсем иное. Мало того, что мы систематически подвергаемся воздействию вредных факторов, таких, как шум, выхлопные газы, никотин, алкоголь, кофеин, а также всякого рода стрессам и перенапряжениям, так еще переутомляем себя, сознательно ведя неразумный образ жизни.

Шум — характерная черта XXI века. Реагирует на него весь организм: нервная система, система внутренней секреции, кровообращения, дыхания, пищеварения. Грязная воздушная среда, некачественная питьевая вода, многие вредные вещества в почве (пестициды, инсектициды, отходы производства), электромагнитные загрязнения являются катастрофой для здоровья молодого человека. Усталость вызывается также неправильным питанием.

Усталость, появляющаяся после дозированной физической нагрузки — плавания, тенниса, 2-3-х километровой прогулки и т. д., — совсем другого свойства. Она быстро проходит и рекомендована медициной. Сон после нее глубокий и продолжительный. Молодой человек просыпается отдохнувшим и с удовольствием берется за работу. Такой род усталости часто — действенное средство при лечении другого вида усталости, которая может даже стать причиной депрессии. Эта негативная усталость имеет ряд разновидностей.

Очень часто усталость проявляется у людей чрезмерно загруженных. Возложенные на них обязанности пугают их сразу же после пробуждения. Молодые люди боятся, что не сумеют выполнить в срок все то, чего от них ожидают. Эта усталость называется утренним утомлением. Усталость уже давно утратила свой первоначальный характер — перестала быть лишь следствием сильного физического напряжения. Утомление молодых людей, живущих в постоянном психическом напряжении или спешке, гораздо сильнее усталости человека, работающего, скажем, на лесоповале.

Есть ли средства и лекарства, которые радикально и быстро ликвидировали бы состояние усталости? Увы, таких чудо-пилюль нет. Лекарства помогают лишь тогда, когда усталость — следствие болезни организ-

## ИСКУССТВО ЖИТЬ

ма, и их принимают для борьбы с основным заболеванием.

Многие просят врача выписать лекарство, которое бы помогло не только побороть усталость, но и сделало бы из них титанов труда, способных перенести любое напряжение. А ведь эффективным средством против усталости является искусство жить.

Желая сохранить здоровье или поправить его, каждый должен стараться соблюдать ровность характера, относиться более спокойно к постигающим его неприятностям, что достигается чистотой помыслов, правдивостью поступков и старанием быть в мире с собой и окружающими. А эти правила помогут победить усталость:

- Раньше ложиться и раньше вставать.

- Каждый день быть на свежем воздухе.
- Чаще открывать в комнате форточки, особенно перед сном.
- Не спать на мягких подушках и тюфяках.
- Каждый день прибегать к гимнастическим упражнениям, но не до усталости.
- Строго соблюдать чистоту тела.
- Одеваться сообразно климату и времени года. И вообще держать ноги теплыми, теплее, чем голову.
- Всегда не только утром, но и на ночь умываться.
- Есть в определенные часы.
- Никогда не наедаться до того, чтобы чувствовать тяжесть в желудке. Лучше перестать есть тогда, когда есть желание еще поесть.
- Количество пищи должно быть пропорционально движению. Чем меньше движения, тем меньше надо есть.
- Вечером есть только легкие блюда и, самое главное, не очень поздно.
- Отказаться вечером от бодрящих напитков: кофе, чай. А выпить тёплого молока или чашку травяного чая.
- Прогулка после ужина снимет мускульное напряжение. Если днём приходится много сидеть или стоять, не мешает прокатиться вечером на велосипеде или поплавать.
- Отказаться от просмотра телевизора, от использования гаджетов, лучше послушать спокойную музыку или почитать книгу.

Кажется, что нет ничего особенного в этих советах. Многие нам хорошо известны. Но именно это и доказывает их мудрость, проверенную веками.

Елена ЛОБКОВСКАЯ

