

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми. Что для этого нужно?

А всё просто! Нужно здоровыми быть самим родителям. А главное, захотеть быть здоровыми.

Мы дети цивилизации, быстро привыкаем к комфорту, к новым удовольствиям, которые нам предоставляет наука, в создании новой техники, бытовых удобств и т. д. А, как известно, за удовольствия нужно платить. И мы платим, но не монетой, а своим здоровьем, расплачиваемся за свою лень, гиподинамию, переедание. Поговорим о том, как можно вернуть себе былую лёгкость, хорошее настроение, желание и интерес к действию.

Понятие «здоровый образ жизни» всегда вызывает много дискуссий. Но неотъемлемым и с чем соглашаются многие оппоненты остаются такие элементы как владение собой, т.е. эмоциями. В Китае говорят: «люди не животные, они могут управлять и контролировать свои эмоции». Если не получается самому это можно сделать путем аутотренинга, с применением техник дыхательной гимнастики, обратившись к специалистам, например к психотерапевту, психологу, доктору, инструктору по фитнесу и т.д. Было бы желание. Существует много литературы, где, при желании, вы можете об этом узнать.

Многие из нас принижают собственные достоинства и недооценивают себя. Именно низкая самооценка приводит к возникновению различных проблем. Никто, кроме вас, не несёт ответственности за ваши страдания или радость, печаль или удовольствие. Любите и балуйте себя. Делайте всё с любовью. Добрые мысли укрепляют иммунную систему. Улыбайтесь себе. Повышайте духовность. Улучшайте условия жизни. Приведите в порядок свои мысли, поступки, желания, эмоции. Негативные мысли, эмоции, желания, поступки приводят к разрушению тончайших структур тела, и, как следствие, к разрушению или ухудшению судьбы и здоровья.

В каждом человеке скрыт колоссальный духовный и творческий потенциал. В процессе работы над собой происходит переосмысление собственного существования, очищения от накопленного негатива – обид, страхов, агрессии, навязчивых состояний и фобий.

Изначально человек создан по образу и подобию Творца и все творческие энергии, что есть в нём, есть и в нас. Для того, чтобы они пребывали в гармонии, нам нужно изменить отношение к себе и окружающему миру. Открыть в себе настоящего – доброго, красивого, любящего, совершенного. Перестать оправдываться, пугаться, прятаться за чужие спины, осуждать, лгать, злиться, обижаться и обижать других. Согласно закону причинности человек сам создаёт свою реальность, получая результаты своих прошлых мыслей, желаний, эмоции и поступков.

Куда идёт разум, туда идёт и тело. Сознание может влиять на организм. Думайте позитивно. Будьте, уверены в себе. Скорее всего, если вы чувствуете, что можете что-то сделать, у вас хватит энергии сделать это, и вы будете верить в себя.

Многие из нас сейчас живут в таком бешеном ритме, что это никак не способствует внутреннему покою. Ежедневные стрессы могут поставить под угрозу наше здоровье и счастье и пагубно отразиться на нашей духовной жизни.

Соблюдайте режим дня, не переутомляйтесь, не переживайте попусту, смотрите на всё проще, ложитесь спать в 22.00. Не забывайте об отдыхе. Дайте себе дополнительно 15 минут утром, прежде чем начать день – разогрейтесь. Тогда вы не начнёте с чувства усталости, гонки. Все мы прекрасно знаем, как важно вовремя ложиться спать и утром быть выспавшимся, не нервничать по пустякам или по тем причинам, где ситуацию нам не изменить.

Каждое утро потратьте немного времени на то, чтобы поставить перед собой задачи на день. Определите, чтобы вы хотели сделать, и не давайте повседневным делам руководить вами.

Питайтесь только свежими продуктами, уменьшите мучное, острое, кислое, копченое, жирное. Больше пейте жидкости (не холодной), особенно простой воды (можно кипяченной, отфильтрованной). Съешьте хороший завтрак из 3 компонентов (углеводы, белки и жиры). Простая каша (сложный углевод) с молоком (источник белка) уже сможет дать дню хорошее начало. Пшеничный тост или булочки – хороший выбор для получения сложного углевода. Для запасов белка вы, возможно, выберете нежирную простоквашу или творог или небольшой кусок цыплёнка или рыбы. Предупреждаю против поглощения завтрака со сверхвысоким содержанием углеводов, соединённых с простыми сахарами. Вы можете по-настоящему переактивировать свой инсулин, и сахар крови упадёт – это

вызовет у вас дрожь в коленках.

Физкультура для здоровья ежедневная: будь то прогулки на свежем воздухе, купание в бассейне или в открытых водоёмах, езда на велосипеде, оздоровительные занятия в фитнес клубах и т.д. Вспомните себя в детстве. Как беззаботно и подолгу вы бегали на улице. А как теперь. Стали «деловыми» и «солидными» для физических занятий? А зря. Никто не придёт и за вас ничего не сделает. Вы сами и только сами можете всё, что пожелаете.

Дополнительно, ко всему перечисленному, можно посоветовать гигиенический, а при необходимости лечебный массаж, водные, воздушные процедуры, витаминотерапию, фитотерапию.

Стремитесь к достижению равновесия, т.е. к умеренности, подвижности, разнообразию, гармонии с собственными ритмами и потребностями.

Отбросьте лень и неуверенность и перестаньте откладывать на завтра всё то, что приносит вам здоровье.

Здоровый образ жизни продлевает молодость и хорошее самочувствие, укрепляет дух и уверенность в завтрашнем дне.