

С чем сравнить необходимость воздуха? Если при отсутствии пищи человек может жить больше месяца, без воды – несколько дней, то без воздуха можно продержаться лишь несколько минут. Здоровый образ жизни возможен только в присутствии свежего воздуха. Существуют ограничения на прием пищи, не всегда полезно пить много воды. Воздухом надышаться невозможно.

**Мы рассмотрим три аспекта несомненной пользы воздуха для здоровья:**

* прогулки на свежем воздухе,
* отдых в сельской местности, в лесу, на море
* отдых в горах.

**Прогулки на свежем воздухе**

Мы получаем пользу от обычных неспешных прогулок по улице. Вначале медленно, совсем незаметно для нас повышается частота дыхания, а следовательно и частота сердечных сокращений и активизируется обмен веществ. Так как это происходит постепенно, сердце не чувствует нагрузок. Тем самым мы тренируем сердечную мышцу, следовательно, снижается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Воздушные ванны используют для закаливания организма с младенчества.

Даем нагрузку на мышцы ног и всей опорно-двигательной системы, кровообращение улучается, разогреваются мышцы ног.

Вдыхая свежий воздух (а с ним и кислород), сжигаем лишние калории, значит, худеем. Пройтись после обеда, значит, не позволить отложиться жиру в неугодных для нас местах.

Свежий воздух необходим для хорошего сна, а полноценный сон - залог психического здоровья.

Что выбрать для прогулок? Какие места? Конечно, лучше всего подальше от дорог, в парках. Бывает, что такое место невозможно найти для ежедневных прогулок. Значит, ходите с работы пешком, каждый раз выбирая новую дорогу. Во-первых, обязательно найдете что-нибудь подходящее для Вас, а во-вторых, разве это не интересно, узнавать что-нибудь новое в давно знакомых окрестностях? А Вы не пробовали таким образом заблудиться? Выброс адреналина и положительные эмоции в конце обеспечены.



Конечно же, воздух вдали от города значительно чище, поэтому полезнее. Даже если у Вас нет родственников в деревне (а может, наоборот, лучше выбрать место, где их нет), провести отпуск на природе – заряд бодрости и здоровья на весь год. Можно найти вполне бюджетный вариант, сняв домик в деревне. Вы почувствуете запах трав, а единение с природой такое, что кажется, что Вас обнимает мама… Лесной воздух насыщен ароматами хвои, море – водорослями и солью. Заметьте, мы говорим об отдыхе на море не как о проведении целыми днями на пляже. Чистый воздух влияет не только на самочувствие, он повышает настроение. Причина положительного влияния – ионизированный воздух. Ионизация воздуха (процесс преобразования нейтральных молекул на положительные и отрицательные ионы) происходит по разным причинам, это и атмосферные явления во время грозы, это и трение молекул об острые иголки хвойных деревьев и даже песчинок, это столкновение молекул. Доказано, что положительные ионы способствуют быстрой утомляемости организма, возможна головная боль. Отрицательные ионы положительно влияют на нервную систему, улучшают самочувствие.

Горы всегда влекли человека. Они красивы и величественны. Есть в них что-то необыкновенно загадочное. Сухая статистика показывает, что именно среди жителей гор больше всего долгожителей, причем до самой смерти они сохраняют ясный ум и физическую активность.



При подъеме в гору уменьшается толщина воздушного столба, плотность воздуха меньше, понижается давление, следовательно, уменьшается объем кислорода, поступающего в организм. Почему же это полезно? Кислород – окислитель, следовательно, вызывает старение организма. Но без кислорода невозможна жизнь! Увеличение поступающего кислорода также вредно. Значит, надо выбирать золотую середину, чтобы замедлить процессу старения, но не вызвать кислородное голодание.

Считается, что наиболее благоприятное процентное содержание кислорода для организма 10% (в чистом воздухе равнин его 23%). Такое процентное содержание кислорода в горах высотой до 1500 метров. Недостаток кислорода в крови заставляет включить все резервы организма, человек начинает дышать чаще, усиливается кровообращение. У человека улучшается настроение, появляется физическая активность.

В горах сильнее радиация (полный спектр солнечного излучения). Радиация способствует ионизации воздуха. Опять-таки, ионизированный воздух в небольших количествах полезен. Излучение обладает антибактериальным свойством.

Но при дальнейшем подъеме в горы у неподготовленных людей возможна гипоксия (кислородное голодание), которое в первую очередь сказывается на работе головного мозга. Кроме того усиливается действие ультрафиолетовых лучей, которые вызывают ожоги кожи и сетчатки глаз.

В горах можно найти отдых на любой вкус. Это и спокойный отдых с прогулками (Вы получите не только заряд бодрости, но и подкачаете мышцы ног), это и различные виды активного отдыха. Надо только знать, что отдых в горах полезен не всем, лучше проконсультироваться с врачом.

Человек проводит большую часть своего времени в помещении, воздух которого далек от идеального. Это реальность. Поэтому надо пользоваться любой возможностью бывать на свежем воздухе. Гуляйте с детьми, возьмите за правило семейные прогулки. Купите собаку, она выведет Вас гулять в любую погоду. А отдыхайте где-нибудь подальше от города.