***Мифы о зож***

Здоровый образ жизни – это модно и правильно. Здоровый образ жизни – это правильное сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, занятия спортом и позитивное отношение к жизни и окружающему миру. Мы стремимся жить правильно и полезно - тренируемся в спортивных залах, едим морковку на завтрак и дышим по особой системе медитации восточных мудрецов.

И все же, ко всему нужно подходить с головой. Оказывается, ведение здорового образа жизни может.. навредить (!), если действовать бездумно и без должных знаний о собственном организме и его законов.

В этой области человеческой жизни хватает своих мифов, которые при знании легко разрушаются, а при незнании – попросту вредят. Разберем самые распространенные из них.

**Миф первый. Сон – лучшее лекарство.**

Безусловно, это так. Сон – это естественный процесс нашей жизни, позволяющий человеческому организму восполнить потраченные за день силы. Во сне восстанавливаются поврежденные нервные клетки, а так же приходит в норму иммунная система организма. Кроме того, во сне человек учится. Звучит невероятно, но это так! Во сне человеческий мозг «усваивает» и «переваривает» изученный накануне материал.

Так что сложно спорить с тем, что сон – полезная штука. В среднем сон здорового человека в среднем длится около 6-8 часов, но эти рамки весьма условны и индивидуальны.

Научные исследования показали, что во время сна человек не только отдыхает и восстанавливает силы, но и болеет и даже.. умирает! Во сне у человека возможны кратковременные остановки дыхания – всего на несколько секунд. Почему так происходит?

Во сне тонус мышц во сне значительно падает, и происходит сужение дыхательных путей. Кроме того, снижается мозговая активность, и когда человек внезапно перестает дышать, мозг не сразу «включается» и понимает, что происходит. Когда уровень содержания кислорода в крови падает примерно до 70%, головной мозг получает сигнал от встревоженного организма, и человек снова начинает дышать. Такие остановки дыхания за ночь могут происходить до 600 раз! Они чреваты развитием несмертельных форм инфарктов и инсультов.

Чаще всего причиной сильного сужения дыхательных путей становится избыточный вес. Иными словами, скопившийся жир не дает человеку вздохнуть, в буквальном смысле слова! Человек засыпает, мышечный тонус падает, и жир закупоривает дыхательные пути. Отсюда же возникает и храп, который доставляет массу неудобств как храпящему, так и слушающему.

Вот мы и выяснили, что сон может быть не только полезным и приятным. Если при бодрствовании лишние пять килограмм не очень-то и мешают, то во сне, когда организм расслаблен, они могут стать убийственными.

**Миф номер 2 – спорт.** Вернее не сам спорт, а степень его полезного действия. Пробежки по утрам и гимнастические упражнения по вечерам, безусловно, прекрасные помощники на пути к отличной фигуре и прекрасному состоянию здоровья. Умеренные, грамотно подобранные схемы занятия спортом никоим образом не навредят, а только улучшат Ваше самочувствие. К тому же, мышцы всегда будут в необходимом тонусе.

Но всего хорошо в меру. Правило «кашу маслом не испортишь» здесь не работает. Наш сумасшедший мир накладывает определенные рамки на личную жизнь и возможности. Современный ритм заставляет человека жить на пике, на максимуме возможностей. Успеть больше за меньшее время – вот девиз современности, но, войдя в спортзал, о нем лучше позабыть.

Результатом интенсивной тренировки (продолжительностью, скажем, примерно час) на максимуме возможностей организма становится снижение иммунитета. Иммунная система ослабевает, и человек становится для микробов неподвижной мишенью в тире.

Ученые доказали, что, например, уровень вируса герпеса шестого типа, который имеется в организме каждого человека, после серьезных физических нагрузок возрастает в разы, в то время как в обычном состоянии иммунная система в состоянии подавлять его.

Так что, спорт спорту рознь. Знающие инструкторы в один голос утверждают – лучше длительная тренировка с небольшими силовыми нагрузками, чем работа на тренажерах на износ.

**Третьим мифом становится вегетарианство.** В России о вегетарианстве заговорили в середине 70-х гг., когда СССР увидело документальную передачу «Индийские йоги – кто ни?». В телепередаче неискушенному и наивному разуму соотечественника раскрывались тайны долголетия и невероятных способностей йогов. Рассказы об их образе жизни вдохновили не одного человека на обращение в вегетарианство.

Вегетарианство — это добровольный отказ человека от потребления пищи животного происхождения, такой как мясо, птица, рыба и производные продукты вроде яиц, молока, икры и т. п.

Капустно-морковный образ жизни, безусловно, имеет свои преимущества. И все же, стоит посмотреть правде в глаза — вегетарианство в России весьма сомнительное занятие. Объясню почему.

В первую очередь на пищевой рацион человека влияет его непосредственное место жительства. Таким образом, что йогу хорошо — то эскимосу смерть. Климат, в котором родился и вырос человек, напрямую влияет на потребность его организма в жирах, углеводах, белках и т. д. Люди, живущие на севере и привыкшие питаться рыбой и мясом не смогут выжить, потребляя исключительно растительную пищу. Мясо содержит большее количество белка и жира, который так необходим человеку, вынужденному жить в суровых условиях северного климата.

**Почему человеку так необходим белок?** Дело в том, что клетки, из которых состоит наш организм, имеют белковую структуру. Более половины необходимого уровня белка (примерно, три четверти) организм воспроизводит самостоятельно, а еще четверть должна поступить вместе с пищей. При дефиците белка организм начинает сдавать, возможно возникновение проблем со всеми слизистыми организма, кожным покровом, возможно появление так называемых «заедов», стремительный набор веса и пр.

Как это возможно, при употреблении в пищу только овощей и фруктов не худеть, а наоборот поправляться? Невероятно, но факт. Пищеварительные ферменты имеют белковую основу! При недостатке в организме белка и малоподвижном образе жизни пищеварительная система не справляется со своей прямой задачей, и жир не расщепляется до конца, откладываясь там, где не надо.

При активном образе жизни и обильных физических нагрузках так же нельзя отказываться от мяса. Людям, ежедневно занимающимся физическим трудом, врачи практически запрещают отказываться от белковых продуктов. Для грузчиков и шахтеров дефицит белка чреват деградацией мышц (из-за нехватки мышечного белка).

Кроме всего прочего, подобрать достойное питание вегетарианцам в России совсем не просто. Причиной тому элементарное отсутствие тех или иных продуктов либо же цены на них. В условиях климата России полноценно заменить мясо невозможно. Поэтому, если Вы хотите поддерживать свое здоровье через пищу, помните, что питаться надо правильно, т. е. с учетом всех особенностей организма и условий, в которых Вы проживаете.

**Последний миф** о ЗОЖ, который мы рассмотрим, стал бичом современности. Имя этому недугу — **стресс**.

Стресс убивает — эта простая истина известна каждому современному человеку. Мало кто не сталкивался со стрессовыми ситуациями — конфликты дома и на работе, негативная информация из новостей, масса проблем, требующих осмысления и решения. Все это приводит в возбуждение нервную систему, а мы называем это стрессом.

Определение стрессу дано следующее — это общая реакция организма на внешний раздражитель. Вы обратили внимание, что в определении нет четкого определения, какого рода раздражитель? Таким образом, внешнее воздействие может быть как отрицательного характера, так и положительного. А стресс — это не обязательно раздражение или злость, это всего лишь возбуждение нервной системы в ответ на воздействие извне. К стрессу приводит как выговор от начальства, так и приглашение на свидание с интересным человеком или долгожданный минус на весах.

Долгое время пребывать в состоянии стресса невозможно. Организм устает и включает своего рода «предохранитель», чтобы восполнить потраченные силы. Но в малых дозах стресс становится лечением без лекарств.

Стресс может быть физическим и психологическим. Физический стресс может быть вызван любым сторонним воздействием на тело и организм человека. Как раз физический стресс может стать Вашим «лекарством». При кратковременном физическом стрессе организм инстинктивно готовится к самозащите — активируются те его ресурсы, которые ранее не были задействованы. Таким образом, самостоятельно подвергая себя стрессу, человек приучает свой организм использовать все возможные ресурсы на полную катушку и не халтурить при столкновении с вредоносными бациллами. Теперь и Вы знаете секрет волшебников-моржей!

Мы рассмотрели четыре самых распространенных мифа о ЗОЖ. Предупрежден — значит вооружен. Теперь и мы с Вами вооружены по полной программе и точно знаем, что можно и нужно, а где стоит попридержать лошадей. Все хорошо в меру. Этого правила никто не отменял!