



ЗАХИСТИ *своє* ЗДОРОВ'Я!

5 КРОКІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ МІЦНОГО ІМУНІТЕТУ

Щороку в середньому доросла людина підхоплює від однієї до трьох гострих респіраторних вірусних інфекцій, на одужання від яких йде три - чотири дні. Якщо ж ви хворієте частіше та довше на застудні захворювання, тоді у вас слабка імунна система. Саме наша імунна система покликана чинити опір хворобам. Не хвилюйтеся, якщо у вас вона не настільки сильна, як вам би того хотілося.

Існує багато способів для її покращення, зокрема, потрібно більше спати, краще харчуватися, приймати хороші харчові добавки, уникати стресів та виконувати фізичні вправи.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Ми створені для руху. Тому наш організм перестає злагоджено працювати, якщо ми ведемо сидячий спосіб життя. Рух підтримує нашу імунну систему максимально працездатною.

На жаль, лише половина з нас займається фізкультурою регулярно, і це проблема. На думку сучасних вчених, пасивність набагато небезпечніша для нашого здоров'я, аніж ми собі уявляємо. Деякі фахівці навіть стверджують, що сидячий спосіб життя рівносильний курінню.

СИДІННЯ – ЦЕ НОВИЙ ТИП КУРІННЯ

Доктор Джеймс Левін – ендокринолог у всесвітньо відомій дослідницькій Клініці Мейо. Останні 15 років вчений присвятив вивченню питання впливу сидячого способу життя на людський організм.

“За останні 10 років стало зрозуміло, що крісла буквально вбивають нас, – пояснює він. – Надмірне сидіння значно скорочує наше життя, віднімаючи роки”.

Джеймс Левін є автором книги “Вставай! Чому стілець вбиває нас і, що ми можемо з цим зробити”. <http://www.amazon.com/Get-Up-Chair-Killing-About/dp/1137278994>

МАЛОРУХЛИВИЙ = ХВОРИЙ

Люди, які не займаються фізичними вправами, хворіють частіше за тих, хто багато рухається. Одного разу провели експеримент: порівняли людей із пасивним способом життя з людьми, які принаймні щоденно ходили пішки. Ті, хто не здійснював піших прогулянок, вдвічі частіше брали лікарняний протягом чотирьох місяців у порівнянні з тими, хто це робив.

Стежте за нашим хештегом [#KlubLifeHealth](#) у Facebook

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

БІЛЬШЕ РУХУ - КРАЩИЙ НАСТРІЙ

Фізичні вправи посилюють кровотік, завдяки чому токсини з нашого організму виводяться швидше. Це сприяє швидшому руху антитіл та білих кров'яних тілець у нашому тілі. Таким чином, вони оперативніше знаходять та знищують інфекцію. Доктор Левін зазначає, що фізичні вправи не лише допомагають долати хвороби, а й також покращують настрій.

“Якби ми могли допомогти людям встати зі своїх крісел, – стверджує він, – то не лише б розвернули на 180 градусів усі ці катастрофічні проблеми зі здоров'ям, але й дали би справжнє відчуття щастя”.

ПОКРАЩЕННЯ СНУ

Фізичні навантаження позитивно впливають на сон, а це, у свою чергу, посилює здатність краще боротися з інфекціями.

ТРЕНУЙТЕСЯ РЕГУЛЯРНО

Для того, аби відчути позитивний вплив на організм від фізичних навантажень, необхідно займатися регулярно. Намагайтеся багато рухатися щодня. Для когось краще зробити фізичні вправи обов'язковою частиною ранкового ритуалу, аби у верениці справ вони не відкладалися у довгий ящик. Декому ж буває зручніше та легше регулярно відвідувати спортзал після роботи. Просто знайдіть для себе свій формат занять фізичними вправами.

ОБИРАЙТЕ ЗАНЯТТЯ ДО ДУШІ

За словами доктора Левіна, дуже важливо обирати фізичні навантаження, які приносять задоволення.

“Це найважливіше, – пояснює він. – Тут все дуже просто: якщо змушувати людей займатися тим, що вони ненавидять, то, немає сумніву, що вони цим займатися не будуть”.

ЗАЙМАЙТЕСЯ ФІЗКУЛЬТУРОЮ У ПРИЄМНОМУ ОТОЧЕННІ

Якщо вам важко обрати фізичні навантаження до душі, тоді займайтеся фізкультурою у приємному оточенні. Це необов'язково має бути якийсь вид спорту, а просто фізичні навантаження у компанії друзів, які приносять вам користь та задоволення. Якщо ви займатиметеся разом з друзями, то, швидше за все, не захочете пропускати тренування, аби зустрітися з ними.

Як залучити друзів до спільних тренувань? Спочатку ви можете попросити їх робити разом з вами регулярні піші прогулянки. Якщо ж на вулиці погана погода, то позайматися фізичними вправами можна і в торговельному центрі. Вони зазвичай відкриваються раніше за більшість магазинів, тому там може бути малолюдно.



Довідка

Джеймс Левін –

лікар, доктор наук,
професор медицини у
Клініці Мейо в Скоттсдейлі,
штат Аризона.

Доктор Левін – випускник
госпіталю Роял-Фрі
у Лондоні та вчений
Кембриджського
університету, керівник
кафедри Річарда
Емслендера з питань
харчування та метаболізму
в Клініці Мейо. Професор
фізіології та біоінженерії.

Доктор Левін – всесвітньо
відомий експерт з питань
зайвої ваги. Він написав
сотні наукових праць.
Публікувався у таких
відомих виданнях, як
“Science”, “Nature”, “The
New England Journal of
Medicine” та “Lancet”.

Групові тренування – це чудовий спосіб займатися фізичною активністю разом з іншими людьми. Наприклад, різні фітнес-центри та спортивні клуби проводять групові заняття на будь-який смак – від аеробіки до зумбі.

Багато людей вважає, що абонементи на заняття у спортклубах – це дороге задоволення. Та ви приємно здивуєтеся, наскільки це може бути доступним.

ПЛАВАЙТЕ НА ЗДОРОВ'Я

Дуже багато людей полюбляє плавання. Чому? Все дуже просто: у воді ми відчуваємося легше. Справа в тому, що на наше тіло у воді діє виштовхувальна сила, що дорівнює 85% його ваги. Фізичні навантаження у воді стають легшими та менш виснажливими. Доктор Левін постійно рекомендує своїм літнім пацієнтам, людям із зайвою вагою чи захворюваннями суглобів займатися фізичною активністю у воді. Це може бути звичайне ходіння у воді, плавання, водна аеробіка або навіть бризкання водою разом із своїми дітьми чи онуками!

“Багато людей страждає на артрит – запалення суглобів, – пояснює доктор Левін. – Також, варто зазначити, що у пацієнтів із надмірною вагою є ознаки раннього артриту – артропатії. Суглоби вже починають уражатися, хоча цього ще може бути не видно на рентгені. Ось для всіх цих людей, включно з діабетиками, басейн по-справжньому стає джерелом радості”.

ЗНАЙТЕ В УСЬОМУ МІРІ

Ми маємо для вас гарну новину: не потрібно працювати у залі до сьомого поту, виснажуючи себе, аби отримати корисну для здоров'я фізичну активність. Найкраще займатися спортом помірно. Ба більше, фізичні навантаження здатні зашкодити вам, адже вони можуть зумовити зменшення кількості білих кров'яних тілець, які борються із хворобами, і, таким чином, збільшити ризик захворюваності.

ПРАЦЮЙТЕ ТА РУХАЙТЕСЯ

Деякі люди не вважають за потрібне займатися фізичною активністю, інші жаліються на постійний брак часу для цього. Через це виникла ідея «поєднати приємне з корисним» – займатися спортом під час роботи. Ще кілька років тому це здавалося чимось неможливим для людей, які працюють за столом. Доктор Левін та його колеги 10 років тому винайшли «ходячий стіл». Відтоді деякі компанії почали виробляти такі «ходячі столи». Кошують вони від 500\$ до 1500\$. Та багато хто самотужки робить собі «ходячий стіл», закріплюючи звичайний стіл на своєму тренажері, або майструє спеціальний стіл під тренажер. Нині десятки тисяч офісних працівників у США відкривають для себе переваги ходіння під час роботи. Серед них і Юнік Харо, яка працює в Університеті штату Аризона.

“На мою думку, це щось надзвичайне: ви водночас працюєте та проходите певну кількість кілометрів”, – каже Юнік.

Згідно з останніми дослідженнями, усім офісними працівникам необхідно робити фізичні вправи на роботі, навіть коли вони тренуються зранку чи ввечері. Чому? Бо тривале сидіння призводить до серйозних перебоїв у роботі організму. Якщо у вас сидяча робота, не забувайте робити перерви, аби порухатися. Не обов'язково мати в офісі «ходячі столи», ви просто можете:

- підійти до свого колеги та особисто переговорити, а не надсилати йому e-mail;
- користуватися туалетами на протилежному кінці будівлі;
- щогодини робити коло чи два навколо вашого офісного центру;
- користуватися сходами замість ліфта;
- планувати зустрічі та обговорення не за столом.

Доктор Левін регулярно консультує великі корпорації з питань розвитку фізичної активності в офісному середовищі. За його словами, це збільшує продуктивність.

“Ми помітили, що люди, котрі займаються на роботі фізичною активністю, менше днів проводять на лікарняному: вони менше кашляють, застуджуються та рідше пропускають роботу”.

КОРИСНО НАВІТЬ СТОЯТИ

Навіть якщо ви не гуляєте пішки, а просто стоїте, то це все одно набагато краще за сидіння. За словами доктора Левіна, дослідження свідчать, що навіть стоячи ми здійснюємо непомітні рухи.

“Що відбувається, коли ви відриваєтеся від крісла? Коли ви встаєте, то покращуєте своє майбутнє!” – підкреслює доктор Левін.

Отже, дайте волю своїй фантазії та почніть рухатися! Неважливо, де ви будете займатися, – у спортзалі, вдома чи в офісі. Головне, що таким чином ви зможете протистояти хворобам та почуватиметеся краще.

Примітка: Перед тим, як змінювати свій режим на будь-який інший, важливо проконсультуватися зі своїм сімейним лікарем чи іншим фахівцем у сфері охорони здоров'я. Інформація подана у цій публікації з метою ознайомлення. Вона жодним чином не призначена для діагностики, лікування чи профілактики будь-яких захворювань. Перед тим, як розпочати або припинити будь-які заняття фізичними вправами чи прийом харчових добавок, проконсультуйтеся з вашим сімейним лікарем чи фахівцем з питань охорони здоров'я щодо усіх протипоказань та можливих побічних ефектів. Ця інформація не має на меті замінити медичні поради лікарів. Із питань здоров'я читач завжди повинен консультуватися з лікарем. Особливо, коли мова йде про виникнення симптомів, що потребують діагностики та медичної допомоги.