



Анна Серебрякова

# ЭТО ВЫ МОЖЕТЕ

**Перефразируя Жванецкого, мы рекомендуем: сделать прививки, носить обувь по сезону, не употреблять в пищу незнакомые грибы и... застраховаться. Но можно этого и не делать. Если вас не интересует результат.**

Вы никогда не задумывались, почему люди так придирчивы и осторожны в выборе бытовой техники, одежды, парикмахерской, ресторана и так беспечны по отношению к своему телу и здоровью?

«Что имеем, не храним, потерявши плачем» — эта известная поговорка справедлива и применительно к здоровью. В молодости мало кто прислушивается к пожеланиям своего организма и уж тем более занимается профилактикой различ-

ных заболеваний. А между тем, организм, подходя к отметке 45, начинает показывать свой «характер» и требовать нами же накопленные долги. К сожалению, большинство «звоночков» к этому возрасту превращается в хронические болезни, которые плохо поддаются лечению. Время упущено, остается лишь лечить симптомы. Безусловно, от болезней трудно убежать полностью, но можно попытаться это сделать. Каким образом?

Как ни странно, все рекомендации врачей сводятся к простейшим советам, которые знакомы каждому. Однако мы ленимся им следовать, хотя врачи уверены, что соблюдение элементарных правил способно значительно улучшить качество и продолжительность жизни.

## Мы то, что мы едим

Ни для кого не секрет, что основа здорового образа жизни — это правильное питание.

Чтобы разобраться в многообразии диет и методик и выбрать подходящее, безусловно, необходима помощь специалиста. Однако принципы здорового питания просты и понятны каждому человеку,

стремящемуся к здоровью и долголетию:

1. Полезная еда должна быть вкусной;
2. Необходима умеренность во всем (это касается количества и вида продуктов);
3. Питание должно быть разнообразным.

.....

В качестве классического примера правильного питания можно привести средиземноморскую диету. Итак, придерживаясь ее, вы должны ежедневно употреблять:

1. Фрукты и овощи (не менее 400 г)
2. Морепродукты
3. Мясо птицы
4. Алкоголь (один бокал вина или 50 мл коньяка)
5. Оливковое масло.

.....

Также можно порекомендовать ограничить употребление соли до пяти граммов в день, консервированных, жирных продуктов и сложных углеводов (конфет, мучного, варенья).

## Движение — жизнь

Этот девиз древних греков сегодня основательно забыт. Утро

для большинства начинается вовсе не с пробежки, и даже не с пешей прогулки, а с перемещения из квартиры в офис. Мы пользуемся лифтом, стоим на эскалаторах в метро, сидим в автобусах или автомобилях и очень мало ходим. К концу рабочего дня чувствуем себя словно выжатый лимон, и тренировки в спортзале, бассейн откладываются до понедельника мифической «новой жизни».

Между тем пусковым механизмом значительной части заболеваний является отсутствие адекватной физической нагрузки или, как говорят врачи, гиподинамия. К ним в первую очередь относятся болезни сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, стенокардия), болезни обмена (сахарный диабет, ожирение). Зачастую иммунные сбои (частые простуды, ОРЗ) — это следствие малоподвижного образа жизни.

Наверняка вы сами замечали, что активные люди реже болеют, больше успевают и всегда получают от жизни удовольствие.

Фитнес (именно это направление предлагают большинство спортивных клубов) позволяет увеличить нагрузку

### Эксперт рубрики



**Наталья Шумилова**  
генеральный директор  
СЗАО «Медэкспресс»



Санкт-Петербург,  
ул. Гороховая, 14/26  
Тел.: 494-94-11  
Факс: 494-94-10