

Полезные привычки на каждый день

2015-01-27 - Арзу - 0Комментариев - в Советы и ответы

Многие думают, что для крепкого здоровья нужно много времени и сила воли. Но есть простые привычки, которые займут всего 1 минуту и значительно облегчат вам жизнь. Делать хоть что-то хорошее для своего здоровья лучше, чем не делать вообще ничего: например, прыжки через скакалку в течение одной минуты значительно повысят частоту сердечных сокращений, а записывание пяти благодарностей в день поможет вам смотреть на мир с улыбкой. Мы хотим рассказать вам ещё о восьми полезных привычках, которые отнимут у вас всего одну минуту в день.

Чистите язык

Ежедневная чистка зубов способствует предотвращению зубного кариеса. Ещё один важный шаг в гигиене полости рта, о котором часто забывают, — чистка языка. На задней части языка скапливаются бактерии и другие микробы, становящиеся причиной неприятного запаха изо рта. Таким образом, после того, как вы почистите зубы, мягко почистите также поверхность вашего языка — от корня к кончику. Если делать это, по крайней мере, раз в день, то вы удалите с языка частицы зубного налёта, бактерий и мельчайшие кусочки пищи, и ваше дыхание станет свежее.



Чихайте в локоть

Когда у вас нет носового платка, чтобы прикрыть рот и нос при чихании, лучше всего, по данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, чихать в сгиб локтя или предплечье. Важно в данном случае избежать использования ладоней, которые могут быть не слишком чистыми, и тем самым воспрепятствовать распространению микробов. Также чихание в локоть не даёт крохотным микробам попасть в воздух, откуда они могут заразить других людей. Этот простой приём — не только хороший совет для взрослых и детей, о котором важно помнить во время сезона простуды и гриппа.

Превращайте воду в лимонад

Если питьевая вода кажется вам безвкусной, то дайте воде заиграть новыми вкусовыми оттенками: положите в стакан или бутылку несколько кусочков лайма, лимона или апельсина. Также прекрасно подойдёт несколько ягод — клубника, малина или любая другая ягода на ваш вкус. Хотите ещё более необычный напиток? Положите веточку мяты, кусочек киви или огурца в свою H₂O. Такие приёмы придадут воде новый вкус, позволят ей стать безвредным заменителем сладких безалкогольных напитков, и, возможно, вы с удовольствием станете пить больше жидкости. Обычно люди не пьют достаточно воды в течение дня: часто, когда нам кажется, что мы хотим чего-то солёного или сладкого, нам на самом деле хочется пить. Чтобы избежать обезвоживания, женщинам нужно выпивать по девять стаканов воды в день — или непосредственно воды, или других напитков с её содержанием. Мужчинам же необходимо выпивать по 13 стаканов жидкости в день.



Давайте глазам отдохнуть

Многие работники и студенты тратят бесчисленные часы, глядя в [мониторы](#). Сочетание неправильной осанки и плохого освещения могут привести к частым головным болям. Эти симптомы известны под общим названием «синдром компьютерного зрения» и чаще всего исчезают, как только вы оторвётесь от компьютера. Чтобы защитить ваши глаза при работе с компьютером, нужно делать частые перерывы. Окулисты рекомендуют правило «20-20-20»: после каждых 20-ти

минут за компьютером нужно на 20 секунд перевести взгляд на что то, что находится минимум в 20-ти сантиметрах от вас. Краткая передышка, которую вы даёте глазам, позволяет вам лучше сосредоточиться и уменьшает усталость. Столь же полезная привычка, если вам приходится много сидеть — это время от времени вставать со стула и хорошенько тянуться. Растяжка способствует улучшению циркуляции крови и тем самым бодрит и тело, и ум.

Круглый год пользуйтесь солнцезащитным кремом

Согласно результатам нового исследования, ежедневное использование солнцезащитного крема в течение всего года несёт двойную пользу: солнцезащитный крем может защитить кожу от видимых признаков старения, а также помогает снизить риск развития рака кожи. Австралийские исследователи выяснили, что мужчины и женщины, часто пользующиеся солнцезащитным кремом, выглядят гораздо моложе людей того же возраста, которые этого не делают: у них меньше морщин и тёмных пятен по сравнению с людьми, которые наносят солнцезащитный крем реже. Так что если вы ищете недорогой способ замедлить процесс старения, наносите солнцезащитный крем во время утреннего умывания — в любую погоду.



Грейте кухонную губку в микроволновой печи

Согласно исследованиям, самое грязное место в доме вовсе не сидение унитаза, а губка для посуды: она часто используется, чтобы обтереть кровь с сырого мяса или стереть грязь со стола, и, разумеется, чтобы мыть посуду. Это, а также её пористая структура, делает губку идеальным рассадником бактерий пищевого происхождения, плесени и грибка. Чтобы остановить распространение микробов и дезинфицировать губку, грейте мокрую губку в микроволновой печи каждый вечер по 30 секунд или же кладите её в посудомоечную машину. Когда вынимаете губку из [микроволновки](#), будьте осторожны — она будет горячей.

Когда злитесь - сосчитайте до десяти

Чтобы успокоиться, считайте до десяти и делайте глубокий вдох перед каждым числом. Этот простой прием может помочь избавиться от гнева. Счёт отвлекает

разум, что даёт нам возможность выиграть немного времени и абстрагироваться от раздражающего человека или ситуации. Если после десяти вы всё ещё злитесь, то продолжайте считать дальше и делайте глубокий вдох перед каждым последующим числом, пока не почувствуете, что успокоились и способны контролировать свои эмоции.

