

«Биологические часы»

Здоровый образ жизни сегодня- это требование времени. Газеты пестрят заголовками статей о новых методах лечения самых разных болезней. В любом журнале обязательно найдётся место разделу «Здоровье» и десятку объявлений о модном фитнес-центре или о новейших способах похудения. На каждом канале телевидения есть своя передача, посвящённая только вопросам здоровья и здорового образа жизни.

Современный человек, строя свой день, свою жизнь, своё здоровье, обязан идти в ногу со временем. Ему необходимо знать о новых разработках медиков и учёных, которые помогут ему сохранить здоровье.

Но сегодня предлагаем заглянуть внутрь себя и познакомиться с биологическими часами. Мы их никогда не видим, не слышим, но они дирижируют нашей жизнью. Биологические часы- это запрограммированные нашим организмом ритмы.

Впервые понятие «биологические часы» вошло в научный оборот ещё в 18 веке. Первыми внимание учёных привлекли растения, в жизни которых биологический цикл наблюдается весьма отчётливо. Потом настала очередь животных, а потом- человека.

Как же выглядит наш с вами день, если прислушиваться к биологическим часам? Дневное время с 6 утра до 6 вечера чётко делится на четыре трёхчасовых периода: с 6 до 9 – подъём, подготовка организма к работе; с 9 до 12 – работа; с 12 до 15- отдых а с 15 до 18 – снова работа. С 18 до 22 – вечерний отдых, подготовка ко сну, а потом 8 часов сна.

Вы можете сказать, что это расписание очень трудно выполнить, ведь и распорядок нашей жизни: расписание уроков в школе, время работы, даже программа телевидения- далеко не всегда совпадают с показанием «стрелок» биологических часов. Это так. А жаль. Живи мы в соответствии с часами нашего организма, были бы значительно здоровее!

«Биологические часы» незримо управляют нашими желаниями, нашим поведением. Учёные считают, что основой биологических часов служат химические и физико-химические процессы, происходящие на уровне клеток нашего организма. Они запускают механизм с суточной, сезонной или равной лунному циклу периодичностью. Всеми этими процессами занимается отрасль науки, которая называется хронобиология (хронос-по-гречески значит время).

Наиболее важный цикл- суточный. Мы с вами всегда вовремя хотим есть или спать, повинувшись сигналу организма. Это действуют «часы еды» и «часы отдыха или сна». Медики утверждают, что 50 различных физиологических

процессов в нашем организме тоже подчиняются ритму, включая биение сердца, сокращение мышц, работу мозга и нервной системы.

Сохранить правильный жизненный ритм нам помогают «биологические часы», которые синхронизируют работу всех органов. Конечно же, биологические часы внутри каждого из нас идут по-разному. Для того, кто встаёт рано, их ещё называют «жаворонки», самые активные - утренние часы. Тот кто относит себя к «совам» больше всего успевают сделать вечером. Режим дня у них будет конечно разным, но дело не в том, какой именно час у них отводится для обеда, домашней работы или прогулок. Важно, чтобы этот час был по возможности одним и тем же. Всегда! Наши биологические часы очень чутко реагируют на любой сбой ритма. Если вы сегодня решили съесть обед в час дня, а завтра – в 5 вечера, в понедельник ложитесь спать в 11 часов, а на следующий день – в три часа ночи, то организм не успевает реагировать на эти изменения. В результате пропадает аппетит, уходит сон, и дел сделать вы успеваете гораздо меньше. Правильный режим- это путь к успеху, и одна из загадок долголетия.

Уже давно установлено, что работа наших биологических часов самым тесным образом связана с деятельностью Солнца и Луны, но об этом поговорим в другой раз.

Баня

Сегодня поведём разговор о бане. Почему о бане? Во-первых, баня- это и очень полезно, и очень приятно. Во-вторых, всем известно, что баня не только очищает тело, но и облагораживает душу.

Баня сопровождает человечество на протяжении чуть ли не всей его истории. Были бани в Древней Греции, в Древнем Риме, были они у скифских племён и в странах Востока- в Индии, в Китае, в Древнем Египте. И на Руси в древности были бани. Есть баня русская, турецкая, финская, тибетская и славящиеся на весь мир серные бани. Но мы не будем вдаваться в подробности каждой из них. Наша задача рассказать о влиянии бани на здоровье человека.

Люди издавна считали, что баня очищает и лечит тело. И не только потому, что «чистота – залог здоровья». Это само собой! Дело в том, что процессы, происходящие в бане, обладают полезным с медицинской точки зрения эффектом. Это связано с тем, что человеческая кожа снабжена солями и потовыми железами, которым банный пар помогает открыться. Под воздействием банного жара происходит усиление выделительной системы

кожи, человек потеет, а пот помогает организму избавиться от растворённых в нём шлаков и даже токсинов (ядов).

Помогают избавиться от хворей и разные лечебные травы, которые развешивают под потолком бани, заваривают в тазу с горячей водой, вплетают в банный веник. Он хорошо помогает людям, страдающим ломотой в мышцах и суставах. Берёзовый веник способствует заживлению ссадин и небольших ран, оказывает успокаивающее действие. А главное – он улучшает настроение! Берёзовый веник не только массирует тело, но и, добавляя в банный воздух особый «дух», помогает лёгким и бронхам работать лучше, усиливая их вентиляцию. Настой такого веника укрепляет волосы, избавляет от перхоти. Ведь в листьях березы есть эфирные масла, и дубильные вещества и даже витамины.

А ещё в почёте у любителей бани липовый веник. Он помогает при головной боли, успокаивает нервы, понижает жар.

Веник дубовый полезен для людей с жирной кожей, делаю её матовой и упругой. Листья дуба содержат много дубильных веществ, а потому помогают бороться с некоторыми заболеваниями кожи. Аромат дуба препятствует повышению давления у людей, которые плохо переносят парную.

Есть любители веника из ольхи, который хорошо помогает при простуде и ломоте в суставах.

В старину на Руси в общественных банях работали даже народные лекари: они и мозоли срезали, и суставы разминали, а особые бабки-костоправы даже вывихи вправляли. Банные процедуры не только открывают поры кожи, очищают её, но и усталость снимают, излечивают простуду, стабилизируют систему дыхания. Очищенная кожа как бы молодеет и легче дышит. После посещения бани исчезают боли, улучшается общее самочувствие и настроение. Недаром же говорят: «Душистый пар не только тело, но и душу лечит».

Многие люди с успехом лечатся в бане от простуды, «хвори в спине» и некоторых других недугов. Но вот только для того чтобы баня стала лекарством, в ней нужно соблюдать некоторые правила.

Отправляясь в баню, не забудьте взять с собой... шляпу или шапку! Зачем? Дело в том, что в жарко натопленной бане можно получить тепловой удар. От воздействия горячего воздуха кровь может прилить к голове, вызвав неприятные последствия. Вероятность увеличивается, если у вас мокрая голова. Шапка нужна в любой бане, и она должна быть обязательно сухой и учтите, не резиновой, не клеёнчатой, а из войлока или фетра.

Баня настолько пользовалась у русского народа любовью и уважением, что придумали о ней и пословицы, и поговорки, и песни, и стихи, и частушки и в сказки она попадала много раз.

Пословицы и поговорки: «Дух парной- дух святой», «В который день паришься, в тот день не старишься», «В бане мыться- заново родиться», «Хорошая баня лучше сытного обеда», «Коли б не баня, все бы мы пропали», «Баню приготовить- что музыкальный инструмент настроить», «Вот пристал как банный лист», «Кто про что, а вшивый про баню!»

Сказки: «Иван – мужицкий сын», «Летучий корабль», «Иван Быкович», «Гуси-лебеди», «Двое из ларца», «Притворная болезнь», «Солнце, месяц и ворон»

В.Высоцкий «Баллада о бане»

А.Вознесенский «Баня! Баня!»

А.Твардовский «Василий Тёркин»





В бане веник
дороже денег

