

СОВЕТЫ О ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ И БОЛЬШИХ, ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.

Стать веселее и уравновешеннее помогут богатые калием бананы и авокадо.



Шоколад в целом оказывает положительное воздействие на эмоциональное состояние: он повышает в организме уровень серотонина - естественного антидепрессанта. Кроме того, в нем содержится большое количество антиоксидантов.

Если Вы замерзли на улице...
Разомните замёрзшие руки,

слегка потрите ладонями щёки, (бережный массаж усилит приток крови и вернёт ощущение тепла) и укройте их, если есть возможность, шарфом, платком, наденьте варежки.

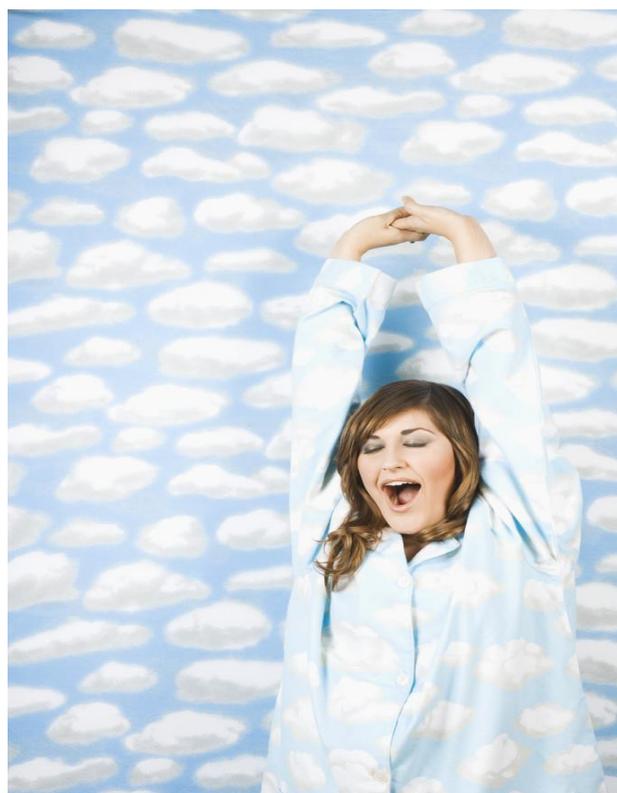
Если Вы замерзли на улице... Зайдите в тёплое помещение - магазин, кафе, где возможно, вам удастся

не только согреться, но и выпить чашку горячего чая или кофе.

Если Вы замерзли на улице... Если *застряли* на автобусной остановке, сделайте несложную согревающую гимнастику: для рук - сжимайте и разжимайте кулаки, сгибайте и разгибайте пальцы, хлопайте в ладоши; для ног - попробуйте, насколько это позволяет обувь, поджимать пальцы, а затем распрямляйте, перекачивайтесь с пяток на носки и обратно, вращайте ступнями в голеностопных суставах, подпрыгивайте.

Научитесь расслабляться при помощи несложной дыхательной гимнастики. Сядьте удобнее, медленно поднимите руки вверх и сделайте глубокий вдох. Теперь медленно и низко, как только возможно, опустите туловище и руки, глубоко выдохните. Упражнение повторяйте в течение 2-х минут. Вскоре Вы почувствуете прилив энергии.

Современные исследования показали, что зевота очень полезна для здоровья. Это отражение древнего инстинкта, существующего у всех животных. Зевают даже лягушки! При зевке дыхательные пути человека максимально расширяются, мускулы расслабляются, затем наступает короткая, но очень приятная для организма потеря сознания. Зевание помогает человеку снять усталость, психическую нагрузку, *стряхнуть* стресс, обновит воздух в легких.



На мочке уха находятся 11 точек, связанных с глазами, зубами, языком, мышцами лица, внутренним ухом. Неудачный прокол может задеть такую точку и вызвать раздражение связанного с ней органа. А если дужка серёжки сделана не из благородного металла или спаяна с другим металлом, раздражение может оказаться длительным, в результате ухудшается зрение, болят зубы.



Смех, как известно, лучшее лекарство. Он способствует растяжению диафрагмы, делает дыхание глубже. В такие минуты организм получает больше кислорода, что в свою очередь стимулирует вегетативную нервную систему. Неоценимую пользу приносит смех и нашей психике. Если вам кажется, что у вас нет повода для смеха, возьмите в видеотеке несколько смешных комедий и устройте

дома маленький веселый киновечер для себя и своих близких.

Некоторые мамы считают, что если их маленькие дети не будут спать днем, то они будут крепче спать ночью. Однако доктора отмечают, что без дневного отдыха дети слишком переутомляются у моменту ночного сна, так как весь день их организм затрачивал много энергии на то, чтобы бодрствовать. В результате они чрезмерно напряжены и плохо засыпают. И взрослого хорошо освежит 15-20 - минутный дневной сон. Однако более продолжительный сон в вечернее время может помешать ночному отдыху.

