

# ПРИВЫЧКИ, ОТ КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО ИЗБАВИТЬСЯ

Список вредных привычек не ограничивается алкоголем, курением и наркотиками. Он включает как минимум еще 10, которые могут навредить здоровью. Речь идет, в основном, об их влиянии на такие важнейшие органы, как сердце и мозг, от которых зависит и здоровье в целом, и качество жизни, и ее продолжительность.

Узнайте об этих пагубных привычках и постарайтесь от них поскорее избавиться.

## 10 привычек, ухудшающих состояние здоровья

### 1. Отказ от завтрака

Уровень глюкозы в крови, необходимый для нормального функционирования мозга, расходуется за время сна, ведь мозговые клетки не отдыхают. Поэтому утром необходимо обязательно его пополнить. Отказ от завтрака может привести к снижению функции мозга, вялости, сонливости, ухудшению памяти и работоспособности, головной боли.



### 2. Переедание

Когда человек ест с аппетитом, это хорошо: лучше переваривается и усваивается пища, а мозг вырабатывает гормоны удовольствия,

которые необходимы для хорошего самочувствия и тонуса. Однако нужно уметь усмирять «разгулявшийся» аппетит, который приводит к перееданию. Избыток углеводов, жира – все это приводит не только к повышению веса, но и к накоплению холестерина в сосудах. Страдает кровообращение, нарушается работа сердца, а значит, и всего организма.

Есть золотое правило: если вы склонны к перееданию, выпейте за полчаса до еды 1-2 стакана теплой воды, а трапезу завершайте не тогда, когда наелись «до отвала», а когда чувствуете, что съели бы еще чего-нибудь, но это уже будет лишним.



### **3. Курение**

Никотин является сосудистым ядом, вызывая спазм артерий, развитие в них атеросклероза, гипертонию, инфаркт и инсульт. Токсические продукты горения, всасываясь в кровь, поражают клетки мозга, сердечной мышцы.

Если вы еще не расстались с этой привычкой, постарайтесь сделать это скорее, обратившись к специалисту. Попробуйте и простой, бесплатный метод [здесь](#).



#### **4. Употребление большого количества сахара**

Сахар необходим организму, он является источником глюкозы, а она является главным источником энергии для существования живых клеток. Однако, как недостаток, так и избыток сахара могут нанести вред здоровью.

Сластенам следует знать, что сладкие излишества – это путь к ожирению, атеросклерозу и другим заболеваниям. Чаще заменяйте пирожные и конфеты фруктами – свежими, сушеными. Например, финиками, которые еще и очень полезны, читайте об этом [здесь](#).



#### **5. Загрязнение воздуха**

Низкое содержание кислорода в воздухе и наличие вредных примесей напрямую влияет как на мозг, так и на сердце. Это ухудшает общее самочувствие, вызывает головные боли, нарушение сна, может спровоцировать сердечный приступ и так далее.

Понятно, что фактор внешней атмосферы от нас мало зависит. Поэтому нужно чаще и больше бывать на свежем воздухе в утреннее время, когда он еще не сильно загрязнен, чаще бывать в парковых и лесных зонах, где воздух чище. И не забывать регулярно проветривать и жилое, и рабочее помещение в любое время года.



## 6. Недосыпание

Стремительный темп современной жизни далеко не всегда позволяет полноценно выспаться. Главное, чтобы недосып не был хроническим, потому что это разрушает центральную нервную систему со всеми последствиями, а их множество: гипертония, стенокардия, язвенная болезнь и так далее.

Длительность сна для взрослого человека должна составлять 7-9 часов, а людям пожилого возраста достаточно и 6-7 часов. Лучше, если сон будет непрерывным. Но если нет такой возможности, надо выкраивать время для небольшой, хотя бы часовой сиесты среди дня.



## **7. Наркотики и алкоголь**

Эти вещества являются потенциальными разрушителями клеток головного мозга. Сначала человек разрушается психологически, деградирует как личность, постепенно развивается поражение всех органов и систем, а в итоге неизбежно наступает плачевный исход.

Самое страшное, что и спиртное, и наркотики вызывают тяжелую зависимость, и нет уверенности в том, что ее можно преодолеть, попробовав однажды это зелье. И даже профессиональное лечение далеко не всегда эффективно. Поэтому не надо испытывать судьбу, а стремиться к здоровому образу жизни.



## **8. Нагрузки в период болезни**

Как часто водится, многие люди переносят заболевания на ходу и, даже будучи дома на больничном листе, берутся за выполнение какой-либо работы – отчетов, финансовых дел и так далее. Этого делать не следует, потому что и без того при любой острой или обострении хронической болезни увеличивается нагрузка мозг.

Если вы болеете, создайте отдых и разгрузку для своей нервной системы, например, послушайте музыку, посмотрите фильм, почитайте книгу или займитесь своим любимым хобби.

**Работа во время болезни  
вредна для мозга и здоровья в целом**



### **9. Неразговорчивость, замкнутость**

Есть такая категория людей, которых называют молчунами. С одной стороны, они удобны в коллективе, никого не донимают разговорами. Но, с другой стороны, замкнутость вредит здоровью, а именно снижает мозговую активность.

Вербальное (речевое) общение, его осмысление, выражение эмоций являются хорошим стимулом для функции мозговых клеток. Без этого нейроны снижают свою активность, что может впоследствии негативно повлиять на память, когнитивные функции, мыслительные способности, а в тяжелых случаях и на состояние здоровья в целом.

Не отгораживайтесь от людей, будьте открыты для контакта и общительны, и это сохранит вам здоровье.



## 10. Отсутствие интеллектуального развития

Потребности нашего мозга не ограничиваются питанием и кислородом. Так устроена природа нервной ткани, что ей необходимы постоянный стимул, развитие.

Между нейронами существуют связи, которые передают информацию от клетки к клетке. Ленивость ума приводит к тому, что эти связи ослабевают и функции мозга ухудшаются. Сначала это отражается на мыслительных способностях, снижаются память, интеллект. А далее снижаются и регулирующие функции, развиваются заболевания внутренних органов.

Чтобы не «заржавело» ваше серое вещество, обязательно давайте ему регулярную нагрузку: играйте в шахматы, разгадывайте кроссворды, читайте, играйте, сочиняйте стихи, интересуйтесь новостями в области науки, технологий, ведь вокруг столько интересного и непознанного. Есть и специальные тренировки для мозга, так называемые мозгокачки, которые легко найти в сети интернет.



*Не забывайте, что жизнь так быстротечна и коротка, и сделать ее более полноценной и долгой – в ваших руках.*