Неге біз ағзамызды «қоқыс жәшігіне» айналдырып алдық?
Бүгін жұмыстан шаршап келе жатып, жол-жөнекей фастфуд жей салғыңыз келді ме? Немесе таңертең уақыт тығыз болып, кофе мен тәтті тоқашпен (круассан) ғана шектелдіңіз бе? Таныс жағдай. Қазіргі өмір ағымы сондай — біз уақыт үнемдейміз деп ең басты байлығымызды, яғни денсаулығымызды құрбандыққа шалып жатамыз.
Бір қызығы, біз қымбат көлігімізге тек ең сапалы бензин құюға тырысамыз, ал өзіміздің жалғыз әрі қайталанбас ағзамызға келгенде, кез келген «қоқысты» (химия, трансмайлар, шектен тыс қант) тастай саламыз.
«Дұрыс тамақтану» дегенді естігенде көбіміздің көз алдымызға дәмсіз тауықтың төс еті мен тек суға піскен қарақұмық (гречка) келеді. Бірақ шынайы өмірде бәрі басқаша. Дұрыс тамақтану — бұл диета емес, бұл өзіңді жақсы көрудің ең жоғарғы формасы. Ендеше, денсаулықты «адам құсап», қиналмай қалай күтуге болады? Негізгі қадамдарды реттеп көрейік.

1. Тағам — бұл жай ғана калория емес, бұл — ақпарат

Сіз жеген әрбір тағам ағзаңызға белгілі бір сигнал жібереді. Қант пен майлы тамақ — «шарша, қабыну процесін баста, ұйқыңды келтір» десе, жас көкөністер, таза ет пен балық — «энергия ал, жасушаларды жаңарт, жарқыра» деген бұйрық береді.
Қарапайым ереже: Өңделген тағамдардан (шұжық, чипсы, дайын жартылай фабрикаттар) гөрі **табиғи тағамдарға** (базардан алынған ет, жұмыртқа, көкөніс, жаңғақтар) басымдық беріңіз. Тағамның құрамы неғұрлым қарапайым болса, соғұрлым пайдалы.

2. Су тегін «жастық эликсирі»

Біз көбіне шөлдегенімізді аштықпен шатастырып, тамақ жей береміз. Немесе шөлді басу үшін газды сусындар мен тәтті шырындар ішеміз.
Есте сақтаңыз: Ағзаға шай да, кофе де, сорпа да емес, тек **таза су** керек. Күніне ең құрымаса 1,5–2 литр таза су ішуді әдетке айналдырыңыз. Бұл сіздің теріңіздің жарқырауына, ас қорытуыңыздың жақсаруына және бас ауруынан арылуыңызға көмектеседі.

3. Денеге күтім: Қымбат кремдер көмектеспейді, егер...

Көбіміз бетімізге қымбат крем жағып, дәрумендерді уыстап ішіп, денсаулық күткен боламыз. Бірақ сұлулық пен денсаулық іштен басталады. Ішек-қарын жүйесі дұрыс жұмыс істемесе, тері де бұзылады, энергия да болмайды. Денсаулыққа күтім жасаудың 3 алтын діңгегі:
Тәрелкеңіздің түсті болуы: Тамақ ішкенде тәрелкеңізде жасыл (қияр, брокколи), қызыл (қызанақ), сары (бұрыш) түстер болсын. Әртүрлі түс — әртүрлі дәрумен деген сөз.
Қозғалыс: Ас қорыту жүйесі мен лимфа дұрыс жұмыс істеуі үшін күніне кем дегенде 30

минут жаяу жүру керек.
Күйзелісті басқару: Қорқыныш пен үрей үстінде ішкен ең пайдалы тамағыңыз да ағзаға у болып тарауы мүмкін. Тыныш отырып, асықпай, тамақтың дәмін сезініп жеуді үйреніңіз.

Нәтижені қашан көреміз?

Егер сіз бүгін кешке пиццаның орнына жеңіл салат пен балық жесеңіз, ертең таңертең бірден 5 келіге арықтап, супермен болып оянбайсыз. Денсаулық — бұл бір күндік марафон емес, бұл — өмір бойғы саяхат.
Бүгіннен бастап өзіңізге шектеу қоймаңыз. Тек «Мен өз денсаулығым үшін бүгін не істей аламын?» деп сұраңыз. Мүмкін, кофеге қант қоспай ішерсіз? Немесе кешкі асқа қияр турап жіберерсіз? Осы кішкентай қадамдардың өзі бірнеше айдан кейін сізге мүлдем жаңа, энергияға толы, сергек дене сыйлайды.
Өзіңізді күтіңіз, өйткені сіз өзіңізге өмір бойына берілген жалғыз «үйсіз».