

здоровье и жизнь



# 5 минут в час для красоты и здоровья

10.00

15.30

12.10

18.15

9.00

Анна Чиждова

# **Анна Равильевна Чиждова**

## **5 минут в час для**

### **красоты и здоровья**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=625275](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=625275)*

*Анна Чиждова / 5 минут в час для красоты и здоровья: АСТ, ВКТ;*

*Москва; 2011*

*ISBN 978-5-17-072898-5, 978-5-226-03905-8*

#### **Аннотация**

Сколько времени мы тратим на всякую ерунду! А если попробовать всего 5 минут в час уделить себе, любимой, то... Результаты поразят вас! Кожа будет сиять чистотой и красотой, здоровье не подкачает, заряд бодрости и радости будут сопутствовать нам весь день. Успех? Он придет сам. Ведь он и тянется к тем, кто уверен в себе и хорошо себя чувствует в любой ситуации.

# Содержание

Введение	4
Иммунитет	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Анна Чижова**

## **5 минут в час для красоты и здоровья**

### **Введение**

#### *О необходимости регулярной заботы о себе и методах воздействия на организм*

Темп современной жизни вовлекает нас в стремительное движение – мы бежим, спешим, опаздываем, вприпрыжку на ходу в автобус, перекусываем на бегу, погружаемся с головой в работу, сокращая время сна и прогулок. Однако в этом стремлении все успеть мы упускаем самое главное – заботу о своем здоровье.

Конечно, мысли о том, что неплохо бы остановить эту гонку, отдохнуть, позаботиться о себе, время от времени посещают каждого. Но чаще всего мы гоним их от себя, оправдываясь тем, что все – еще впереди.

Да, когда-нибудь обязательно нужно начать делать зарядку, а может быть, даже – и накачать мышцы, неплохо бы сесть

на диету и сбросить несколько лишних килограммов, начать правильно питаться и избавиться наконец от запоров и метеоризма... Но все это потом, потом, когда будет свободное время.

Но свободного времени становится все меньше, а стрессы, неправильное питание, гиподинамия делают свое дело – и вот уже мелкие недомогания, беспокоившие время от времени, становятся привычными: несварение желудка, боль в шее и ломота в пояснице, онемение в пальцах рук и ноющие боли в ногах, нарушения сна и плохое настроение... вот уже приходится прищуриваться, чтобы разглядеть мелкий текст на экране компьютера, а отражение в зеркале уже пугает посеревшей кожей и кругами под глазами, и недалеко уже до таких серьезных проблем как снижение иммунитета, депрессии, гастрит, артрит, остеохондроз, ожирение, венозная недостаточность...

Конечно, каждому известно, что надо делать, чтобы избежать такого печального итога – заниматься гимнастикой, следить за своим питанием, полноценно отдыхать... Но ведь на это ни у кого нет времени!

Но на самом деле время есть – потратьте на заботу о своем организме всего несколько минут в час – и результаты поразят вас. Нервы станут крепкими, суставы здоровыми, кожа засияет, тонус мышц заметно повысится, и даже у варикоза и геморроя не останется шансов на то, чтобы испортить вам жизнь.

Ниже приведены самые частые поводы для беспокойства о здоровье для современного человека и несложные, но очень эффективные методы предотвращения появления этих проблем.

Приемы, которые вы будете использовать, настолько просты, что для их применения не нужна никакая специальная подготовка.

Это легкие физические упражнения для всего тела, легкий самомассаж, в том числе – и воздействие на биологически активные точки на стопах, ладонях, лице и ушных раковинах, травяные настои, которые вы будете пить вместо чая или использовать для ухода за своим телом, тонкие ароматы эфирных масел, создающие вокруг вас атмосферу покоя и здоровья, компрессы, ванночки и обливания, и, конечно же, позитивные психологические настроения, помогающие вашему организму противостоять любому негативному воздействию.

Организуйте свой день по предложенному плану, каждый час делая небольшие перерывы в работе или совмещая воздействие на организм с привычной деятельностью – так, например, выполнение упражнений для ног или шеи – это хороший повод дать всему своему телу отдых, а вот точечный массаж, гимнастика для лица и шеи, и упражнения для глаз прекрасно совмещаются с просмотром любимого сериала или поездкой в метро.

Конечно, 5 минут – это тот минимум, который некоторое

время спустя даст вам гарантированный результат, однако не запрещается (если есть такая возможность) выполнять физические упражнения в два раза чаще или наслаждаться ароматами эфирных масел в течение 30–40 минут.

Оптимально придерживаться одной схемы воздействия на организм в течение от 3–4 недель – за это время обычно уже появляются заметные результаты – до 3 месяцев, после чего следует сделать перерыв на 1–6 недель, уделив внимание другой проблеме.

Если вы располагаете достаточным количеством времени, то совместите несколько курсов – например, заботу о зрении, ногах и профилактику остеохондроза.

И не забывайте, что залог успеха – регулярность выполнения всех рекомендаций.

# Иммунитет

## *О проблеме*

Иммунная система – это естественная защита нашего организма, помогающая ему противостоять атакам болезнетворных микроорганизмов и вирусов. Однако ритм современной жизни мало способствует поддержанию этого «природного щита» в постоянной боевой готовности.

Стрессы и неправильное питание, недосыпание, переутомление, неблагоприятная экологическая обстановка, отсутствие физической нагрузки, курения и чрезмерное употребление алкоголя – настоящие убийцы вашего иммунитета.

А сбои в работе иммунной системы лишают нас самого главного – красоты и здоровья. Острые и хронические заболевания, плохое состояние ногтей, волос и кожи, боли в мышцах и повышенная утомляемость – все это следствия снижения иммунитета.

## *5-минутные упражнения на весь день*

**7 часов утра – дома**

После завтрака выпейте травяной чай, оказывающий тонизирующее и общеукрепляющее действие.

Возьмите 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ч. л. плодов рябины, 1 ст. л. листа крапивы, 1 ст. л. листа мяты, 1 ст. л. травы череды, 1 ч. л. плодов можжевельника, приготовьте настой.

Выпейте теплый чай с 1–2 ч. л. меда.

### **8 часов утра – дорога на работу**

Массируйте точку, расположенную на тыльной стороне кисти между большим и указательным пальцами.

### **9 часов утра – начало рабочего дня**

Для того чтобы защитить свое здоровье, уделите должное внимание освещению своего рабочего места. Кроме верхнего света в общем помещении вам необходим свой локализованный источник света на столе. Яркая настольная лампа особенно нужна вам в осенне-зимний период, когда большинство людей страдают от нехватки солнечного света.

Обратите внимание на атмосферу в помещении – слишком сухой воздух мешает вашим слизистым полноценно выполнять свои защитные функции. Поэтому позаботьтесь об его увлажнении – решением проблемы может стать как ультразвуковой увлажнитель воздуха, так и емкость с водой около нагревательного прибора.

Регулярно проветривайте помещение, в котором вы работаете – открытая форточка не только впустит в кабинет све-

жий воздух, но и немного снизит температуру, добавив вам бодрости.

## **10 часов утра – сделать перерыв – физические упражнения для тонизирования организма сидя**

1. Сядьте, положив локти предплечья перед собой на стол. Опустите плечи и голову, округлите спину. Досчитайте до 3. Выпрямите спину, прогнитесь назад, разводя плечи и откидывая голову. Досчитайте до 3. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

2. Согните руки в локтях, сведя их перед грудью. Сделайте глубокий вдох. Выдыхая, разведите руки в стороны, отводя их как можно дальше назад. Разогните руки в локтях, вытягивая их в стороны. Досчитайте до 3. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

3. Согните руки в локтях, сведя их перед грудью. Повернитесь вправо, стараясь заглянуть за спинку стула. Досчитайте до 5. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в левую сторону. Выполните упражнение по 5 раз в каждую сторону.

4. Снимите обувь и вытяните под столом ноги, поднимая их как можно выше. Досчитайте до 5. Опустите ноги. Повторите упражнение 5 раз.

5. Выпрямите спину, руки свободно свесьте вдоль тела. Плавно наклоняйтесь в правую сторону, стараясь кончиками пальцев коснуться пола. Левую руку поднимайте вверх. До-

считайте до 3. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону. Выполните упражнение по 5 раз в каждую сторону.

### **11 часов – перерыв, дыхательные упражнения стоя**

1. Встаньте, расправив плечи, руки свободно опустите вдоль тела.

Сделайте глубокий вдох, надувая живот. Задержите дыхание и досчитайте до 5. Медленно выдохните, втягивая живот. Повторите упражнение 5 раз.

2. Встаньте, поставив ноги на ширине плеч, колени чуть согните, руки округлите, соединив кончиками пальцев на уровне пупка (ладони к себе). На вдохе сгибайте руки в локтях, приближая их к телу и поднимая ладони к груди. Медленно выдыхая, поверните ладони вниз и отведите руки от себя и вниз, разгибая локти.

Повторите упражнение, на выдохе отводя руки от себя и вперед.

На вдохе снова согните руки, подводя ладони к груди. Медленно выдыхая, разведите согнутые в локтях руки в стороны (ладони от себя). На вдохе снова согните руки, подводя ладони к груди. Медленно выдыхая, поверните ладони вниз и отведите руки от себя и вверх, разгибая локти. На вдохе опустите руки до первоначального положения (ладонями к полу). Выдохните и опустите руки вдоль тела.

Повторите упражнение 3–5 раз.

## **12 часов – точечный массаж**

Сядьте удобно, расслабьтесь и массируйте ушную раковину в области козелка и мочек.

## **13 часов – обед**

Прекрасным завершением обеда станет травяной напиток – горячий или охлажденный, в зависимости от времени года.

Возьмите 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. плодов облепихи, 1 ст. л. плодов черноплодной рябины, 1 ст. л. листа иван-чая, 1 ч. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листа шалфея. Приготовьте настой.

Выпейте, подсластив небольшим количеством меда.

## **14 часов – упражнения сидя**

1. Сядьте, положив локти и предплечья на стол. Не меняя положения головы и плеч, прогнитесь в пояснице. Досчитайте до 3. Вернитесь в исходное положение. Втяните живот и немного согнитесь в пояснице, отводя таз назад. Досчитайте до 3. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.