Не для кого не секрет, что самым лучшим лекарством от всех болезней является поддержание здорового образа жизни и мышления в своей обычной повседневной жизни. Можно много говорить на тему здоровья, но если не развить в себе вкус к соблюдению правильных привычек, здорового поведения, то любые теоретические беседы так и не будут иметь практического значения. Потому важно, чтобы то, что говорилось, то и делалось. Для поддержания здорового образа жизни можно разработать целую систему и внедрить её в свою жизнь, согласно своим индивидуальным особенностям. Вот примерный перечень компонентов, на которые мы иногда не обращаем внимание в нашей жизни, но они очень важны:

**1. Соблюдение режима дня и отдыха.** Правильная организация своего рабочего времени и здоровый сон. Этот компонент один из самых важных в жизни человека, ведущего здоровый образ жизни. Он позволяет держать ум в равновесии, а тело в тонусе. Правильно спланированный и прожитый день, согласно суточному ритму даёт работоспособность, самодисциплину, прилив жизненной энергии. Очень важно спать не менее 7 часов в сутки, отходя ко сну в период 10-11 часов вечера. Свой рабочий день тоже важно грамотно организовывать и помнить про часы с 10 до 12 утра и с 16 до 18 вечера, когда работоспособность организма достигает своего пика, согласно биоритмам.

**2. Благоприятное общение.** Влияние окружения на человека велико, и наши цели, наши намерения формируются под влиянием среды, в которой мы живем. Мы попросту не можем позволить себе игнорировать оценки и цели окружающей нас среды. Какими бы неверными или даже дикими вначале не казались нам ее взгляды, в итоге мы соглашаемся с ними. Недаром русская пословица гласит: с волками жить - по-волчьи выть. «Токсичные» люди из нашего круга общения, хотим мы того или нет, оказывают пагубное влияние на нашу самооценку и собственное мнение, подрывают нашу веру в себя, тормозят наше развитие и мешают нам достигать своих высоких целей.

**3. Возможность реализовать себя в социуме.**Все мы были когда-то детьми и все ощущущали состояние беспечности и окрылённости своими мечтами. Но, повзрослев, мы потеряли эту нотку непосредственности и ушли в рациональность. Потеряв творческую составляющую нашей личности, мы обрели способность не слышать себя и не замечать своих потребностей, отдавая предпочтение тому, что принято в том окружении, в котором мы прибываем. Быть принятым в коллективе очень важно для нашего благополучия, ведь кто хочет иметь статус белой вороны!? А ещё, не менее важно и то, насколько хорошо ты ощущаешь себя в этом коллективе, можешь ли ты в нём раскрыть себя, дает ли этот коллектив тебе возможность чувствовать себя непринуждённо, не противоречит ли он твоим жизненным принципам.

**4. Активность, движение, физические упражнения.**Этот пункт является наиболее важным из всех перечисленных, так как именно он обеспечивает нашему организму жизнь. На эту тему есть известное выражение: "Движение - это жизнь!" И действительно, это так. Потому что всё в этом мире состоит из движения: земля вращается вокруг солнца в движении, тучи разгоняются ветром в движении, кровь протекает в нашем организме в движении - жизнь есть, когда есть движение. Отсюда простой логический вывод: если нет движения или оно по какой-либо причине замедляется, то нет и жизни. Это значит, что если мы перестаём вести активный образ жизни: ходить пешком, подниматься по лестницам, заниматься плаванием, совершать лёгкие пробежки, то наш организм не получает достаточного количества поступления жизни, то есть движения, что приводит к неправильной его работе.

**5. Интеллектуальное здоровье, умственная активность.** Наше интеллектуальное здоровье напрямую зависит от того, насколько наш мозг задействован в работе. Во время его активности образовываются новые нейронные связи, которые позволяют мозгу эффективнее решать задачи за счет притока крови. Чем больше и чаще мы задействуем наш мозг при разрешении возникшей ситуации, тем продуктивнее он работает и тем быстрее выдает нам готовое решение. Если в поле нашего восприятия содержится одна рутина, то мозг не получает достаточного количества свежих впечатлений. Такие впечатления мы получаем из окружающего мира, общения, чтения книг, решения нестандартных задач, самообразования, что и помогает сохранить наш интеллект в здоровом состоянии.

**6. Правильное дыхание свежим воздухом**. От того как мы дышим зависит продолжительность нашей жизни. Есть 2 типа дыхания: частое и поверхностное и медленное и глубокое. Учёные проводили эксперименты и установили, что на продолжительность жизни оказывает положительное влияние, если мы будем дышать медленно и глубоко. Таким образом кислород, поступающий в наш организм будет лучше вытеснять накопившийся углекислый газ. Возьмём для сравнения животных, которые дышут часто: кролики, морские свинки и другие грызуны. Продолжительность их жизни не столько велика. И не оттого ли, что они дышут часто и поверхностно? Лучше всего делать несколько глубоких вдохов и выдохов утром или вечером и, желательно, там, где много кислорода, не загрязнённого дымом, бактериями, пылью,

**7. Здоровое, полноценное питание.** О важности питаться здоровой едой уже много, кто рассказывал. Все уже должны знать, что здоровая еда - это та, где много свежих овощей, фруктов, зелени, которые подверглись наименьшей термической обработке. Орехи, бобовые очень хорошо влияют на работу мозга. Не полезно употреблять пищу непосредственно перед сном, так как силы организма будут направлены на её переваривание. А про употребление в пищу мяса, как нечистого невегетарианского продукта, уже можно целые книжки писать. Но мало кто знает о пользе свежеприготовленной еды. Не каждый может себе позволить употреблять еду в день её приготовления. Это связано, по большей части, с недостатком времени на её каждодневное приготовление, тем более, если еда готовится для одного: самого себя, когда речь идет о несемейных людях. Отличным решением этой проблемы до создания своей семьи является объединение и совместное проживание с другими несемейными людьми и вовлечение их в поочерёдное приготовления еды на всех. Это даст каждому, во-первых, почувствовать себя членом семьи, во-вторых, подготовить себя к будущей семейной жизни, в-третьих, реализовать свой кулинарный талант и, наконец, в-четвёртых, есть всегда свежую пищу. Ещё можно сказать, что приготовление и вкушение еды - это особый процесс, с которым в ведических священных трактатах связывают очищение сознания и наполнение его положительной энергией. То, в каком настроении мы готовим, отражается на качестве приготовленной пищи. Поэтому приготовление еды - это очень важный и ответственный процесс, к которому надо очень внимательно подходить, чтобы кого-то кормить своей приготовленной едой. Надо совершенствовать себя не только в разнообразии блюд, но и в мастерстве добавления в еду волшебной приправы под названием "Любовь". Тогда все будут довольны и счастливы.