

Автор: Владимир Жураковский, Заместитель главного врача по МЭиР

Для профилактики заболеваний и тренировки организма иногда достаточно всего пяти минут. Например, рекомендуется не пользоваться лифтом, а всегда самим подниматься на нужный этаж – это хорошая нагрузка для мышц ног и пресса и замечательное упражнение для сердечно-сосудистой системы. Сбегать вниз по лестнице почти так же полезно. Или другой пример. Все мы часами сидим перед компьютером. На что шея рано или поздно отзывается хрустом при повороте голов, болью в плечевых мышцах. Можно предупредить такой дискомфорт, если хотя бы раз в день, зажав карандаш в зубах, писать им в воздухе перед собой весь алфавит. Есть также дыхательное упражнение: вдохните, затем выдохните из легких весь воздух и максимально задержите дыхание. Потом отдышитесь и повторите процедуру. Это адаптирует клетки к гипоксии.

А вот чрезвычайно полезное упражнение для поясницы, подражающее кошке. Встаньте на четвереньки, максимально выгните спину и в течение двух минут совершайте плавные круговые движения тазом вверх-вниз и влево-вправо. Или есть такой усеченный вариант гимнастики пилатес, предполагающий статические нагрузки на широкий спектр мышц, связок и суставов. Примите максимально неудобную позу, скрючив и перекосив у себя все, что можно: руки, ноги, спину, шею, пальцы, губы. Чем страннее ваши ощущения, тем больше вы задействовали «ленивых» мышечных волокон, которые живут в вашем теле, практически ничем себя не обременяя. Продержитесь в таком виде минуту. В следующий раз создавайте новую позу. Для позвоночника можно порекомендовать следующее. Прислонитесь к стенке спиной, стараясь прижать и оба плеча. Затем отойдите, возьмите книжку, положите на голову и попытайтесь 10 раз присесть так, чтобы книга не упала.

Идеальный отдых для глаз – это возможность ничего не видеть. Наши веки слишком тонки и пропускают много света и изображений, мозг тоже не дает покоя глазам – даже в полной темноте заставляет лицезреть точки, спиральки. Тем не менее можно попытаться дать пару минут настоящего отдыха глазам. Закройте их. Приложите руку ко лбу так, чтобы она прикрывала глаза, не касаясь век. Подождите, пока прекратят полыхать яркие узоры, и представьте, что вы смотрите на черный бархат. Через пару минут уже можно снова садиться за компьютер: глаза более-менее отдохнули.

Восточная медицина считает, что на мочке уха находится много точек, ответственных за работу органов. Поэтому массаж ушей (энергичное их пощипывание) – эффективный способ борьбы с разными проблемами, в том числе имеющий тонизирующий и обезболивающий эффекты.

Хороши водные процедуры. Перед сном устройте ногам холодный душ. Одной минуты вполне хватит. Так вы и быстрее, и крепче заснете, и поможете венам нижних конечностей, и проведете сеанс закаливания не хуже, чем те, кто ежедневно обливается холодной водой целиком. Только потом не забудьте надеть теплые носки. Когда же просто принимаете душ, увеличьте напор до максимума, а температуру воды – до верхней планки своей терпимости, закройте глаза и направьте струю в лицо с расстояния 10 см. Минуты через две переключите воду на холодную. Затем вытрите лицо нежестким полотенцем. Такой термальный массаж препятствует образованию морщин и повышает упругость кожи. Но нам он важнее по другой причине: это способ расслабить лицевые мышцы и усилить циркуляцию крови. И то и другое помогает в борьбе со стрессом и усталостью.