

Польза прогулок на свежем воздухе

«Нужно больше гулять на свежем воздухе!»

Такую рекомендацию среди прочих даст вам любой врач, вне зависимости от того, по какому поводу вы к нему обратились. Если вы заболели, прогулки в острой фазе на какое-то время могут быть заменены адекватным проветриванием помещения: свежий воздух обеспечивает приток кислорода, активизирует защитные процессы в организме и помогает быстрее выздороветь.

Говоря о профилактике болезней, то более эффективного средства, чем прогулки на свежем воздухе, и вовсе найти сложно. Если хотите, это и есть та самая волшебная таблетка, которая при разумном использовании не имеет противопоказаний, побочных эффектов и не опасна передозировкой.

Польза прогулок

Достоверно известно, что одним из факторов, который усугубляет риск развития неинфекционных заболеваний у современного человека, является гиподинамия.

Соответственно, адекватная двигательная активность сводит этот риск на нет. Подсчитано, для того чтобы оставаться здоровым, необходимо ежедневно совершать по меньшей мере 10 тысяч шагов.

Короткими перебежками между домом, работой и магазином такое количество не находишь. Поэтому целенаправленные и осознанные прогулки на свежем воздухе – единственно верное решение. Многие ученые и врачи при этом предлагают все-таки не заикливаться на количестве шагов.

Главное в прогулках – их систематичность и продолжительность: ежедневно и не менее получаса, постепенно увеличивая длительность до оптимальных 1-2 часов в день.

Пешие прогулки в лесу

Гуляйте на здоровье!

Бонусы для здоровья от регулярных прогулок на свежем воздухе не заставят себя ждать (а некоторые проявятся немедленно):

Прежде всего прогулки помогают успокоиться и расслабиться, избавиться от стресса и негативных эмоций.

Дело в том, что на свежем воздухе клетки головного мозга активнее снабжаются кислородом, это в свою очередь помогает стабилизировать деятельность нервной системы. Недаром человеку, который сильно

взволнован или возбужден, в качестве успокоительного предлагают «отдышаться». Возможность вовремя избавляться от эмоционального и психологического шлама, которую в полной мере обеспечивают ежедневные прогулки на свежем воздухе, является отличной профилактикой развития хронического стресса и депрессии. Вечерние прогулки помогают избавиться от бессонницы и делают сон крепче.

Аэробные упражнения (к коим, на минуточку, в первую очередь относится банальная ходьба быстрым шагом) крайне эффективны для укрепления сердечной мышцы.

Другими словами, удовольствие от прогулки в полной мере совмещается с пользой для сердечно-сосудистой системы: выравнивается дыхание и сердечный ритм, нормализуется кровяное давление. Благодаря таким незатейливым «тренировкам», как регулярные прогулки на свежем воздухе, сердце становится выносливее и меньше подвержено риску дать сбой.

Польза прогулок несомненна также в отношении здоровья позвоночника и всего костного каркаса.

Ходьба тренирует и укрепляет мышцы и связки, которые поддерживают костный каркас, а также суставы. Благодаря регулярным прогулкам можно избавиться от болей в спине, улучшить координацию движений и гибкость, укрепить костную ткань. А это верный способ уберечь себя от приобретенного плоскостопия или остеопороза в будущем.

Адекватное насыщение клеток кислородом активизирует обменные процессы в организме, ускоряет метаболизм.

Доказано, что длительные прогулки на свежем воздухе в сочетании с рациональным питанием действительно помогают поддерживать фигуру в тонусе и навсегда забыть о проблемах с лишним весом и ожирением. Кроме того, ходьба способствует поддержанию нормального уровня глюкозы в крови. Следовательно, прогулки можно рассматривать в том числе и как метод профилактики сахарного диабета.

Много гулять просто обязаны те, у кого сидячая работа или малоподвижный образ жизни.

Хотя бы ради того, чтобы не допустить застоя крови в органах малого таза и таким образом спровоцировать простатит или геморрой. Ежедневных прогулок продолжительностью от 30 минут достаточно, чтобы избежать многих проблем «ниже пояса».

Офтальмологи также единогласно выступают за прогулки на свежем воздухе.

В эпоху электронных гаджетов глаза находятся в постоянном длительном напряжении, за которое приходится расплачиваться в лучшем случае потерей остроты зрения. Чтобы этого не произошло, врачи рекомендуют периодически переключаться с гаджетов на другие виды деятельности. Но лучше всего помогают снять напряжение с глаз, а значит, и защитить их от негативного воздействия электронных устройств, – прогулки на свежем воздухе. Кислород даже в этом случае способен творить чудеса.

Конечно, это далеко не все преимущества для здоровья, которые можно получить, просто гуляя на свежем воздухе – не от случая к случаю, а ежедневно хотя бы полчаса в день.

Нельзя недооценивать пользу пеших прогулок для укрепления общего иммунитета, профилактики дефицита витамина D, снижения риска психических расстройств, повышения когнитивных функций и работоспособности, предупреждения деменции и болезни Альцгеймера и еще множества других патологий и состояний. Главное условие здесь только одно – пользоваться «универсальным лекарством» нужно разумно.

У природы нет плохой погоды

Гулять следует в любую погоду и при любой температуре. Дождь, жара, мороз – не противопоказание для прогулок. Зимние прогулки могут быть даже полезнее летних, поскольку в морозном воздухе концентрация кислорода примерно на 30% выше, чем в теплом. В зависимости от погодных условий, важно одеваться соответствующим образом и правильно гулять.

Чтобы получить порцию пользы и удовольствия от прогулки на свежем воздухе при минусовой температуре и не допустить переохлаждения, нужно:

Обязательно поесть перед выходом.

И это должен быть не перекус, а горячее сытное блюдо. Чтобы противостоять холоду, организму необходима энергия. Поэтому есть овощи перед зимней прогулкой – не лучшее решение. Сделайте упор на мясо, сметану, масло, т. е. калорийные продукты, которые помогут сохранить тепло в течение всей прогулки. Если собираетесь гулять на пустой желудок, лучше даже не начинайте: замерзнете через пару секунд даже при 0°C.

Взять с собой термос с горячим чаем, если собираетесь гулять долго.

Не лишними могут оказаться и бутерброды. Пусть лучше запасное «топливо» не понадобится, чем окажется, что его нет в нужный момент.

Вспомнить, что такое удобно, тепло и комфортно.

Это значит шапка-ушанка вместо капюшона; шерстяные варежки вместо кожаных перчаток; термобелье, свитер под горло, штаны с начесом, пуховик вместо вот этого всего, в чем вы обычно ходите в офис красиво работать. Конечно, если вы ежедневно не менее получаса целенаправленно гуляете пешком с работы домой, с экипировкой могут быть трудности. Но, говорят, за 10 дней регулярных «закаливаний» организм адаптируется к низким температурам, налаживает терморегуляцию и экономно расходует накопленное тепло. Так что варианта два: либо терпеливо мерзнуть 10 дней, пока организм не перестроится. Либо всегда иметь при себе «сменку»: штаны, носки, ушанку.

Надеть удобную обувь на низком ходу.

Обувь по размеру должна быть такой, чтобы в нее «входила» нога в шерстяном носке, но при этом ничто не сковывало движений.

Во время прогулки дышать носом, а не ртом!

При вдыхании через нос воздух успевает в достаточной мере прогреться, очиститься и увлажниться, прежде, чем попадет в легкие.

Если вы все сделали правильно, щеки останутся единственным уязвимым местом, которое сложнее всего уберечь от мороза.

Поэтому если вы почувствуете, что лицо начинает подмерзать, 10-20 глубоких наклонов помогут обеспечить приток крови к лицу и согреть его.

Как бы стремительно ни развивался мир, некоторые вещи остаются незаменимыми, альтернативы им нет и не будет. Например, для жизни человеку нужен воздух. А для физического и психического здоровья – прогулки на свежем воздухе.