**ЭТО ИНТЕРЕСНО**

**Полежи — и все пройдет!**

Самый лучший способ избавиться от нервного стресса — просто полежать в постели без всяких мыслей. Полный покой способен эффективно вылечить человека от нервной перегрузки.

И еще один совет — не проводить в постели больше 48 часов, так как это может вызвать... стресс от безделья!

**Что нужно интеллектуалу?**

Тот, кто любит барабанить пальцем по столу, оказывается, тренирует свой мозг. При этом процессе улучшается кровоснабжение головного мозга, что предотвращает разрушение отростков нервных клеток в старости. Поэтому было бы совсем неплохо постоянно упражнять пальцы, например, играя на пианино или работая за клавиатурой компьютера (опять-таки в меру!)

**Целительные возможности смеха**

Смех — не просто внешнее проявление положительных эмоций. Он благотворно влияет на жизненно важные процессы в организме. Стоит нам вволю похохотать, и пульс учащается до 120 ударов в минуту. Улыбка дает отдых мышцам лица: чтобы состроить угрюмую гримасу, нужно напрячь 43 мышцы, а для того чтобы улыбнуться — только 17. Смеяться полезно. Это бесплатное лекарство от астмы, мигрени, боли в спине. Смех хорошо действует на нашу кожу, он укрепляет сердце, стимулирует кровообращение, снижает кровяное давление, способствует нормальному пищеварению и сну. Одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационных упражнений и производит такой же эффект, как дополнительная доза витамина С.

**«Вкусные» тарелки**

Все дело в цвете вашей тарелки и прочей посуды, вы можете худеть или полнеть, не подозревая, что в этом виноват цвет кухонной посуды. Исследования, проведенные медиками в США, показали, что некоторые цвета, такие, как ярко-красный, оранжевый и желтый, вызывают аппетит и стимулируют нервную систему, что приводит к тому, что вы начинаете потреблять гораздо больше пищи и постепенно набираете вес.

Спокойные цвета, такие, как голубой и зеленый, наоборот, действуют успокаивающе и уменьшают аппетит. А вот бледно-зеленая, бледно-розовая, а также темно-зеленая, темно-серая, белая посуда и вовсе отбивает аппетит.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**Тест  
«Доживете ли вы до семидесяти?»**

Средняя продолжительность жизни постоянно растет. Но каждого, естественно, интересуют его собственные шансы на долголетие. Наверняка многое прояснит этот тест, составленный американскими медиками. Отвечайте на вопросы совершенно искренне, а над некоторыми еще и поразмышляйте. Может быть, вам необходимо в чем-то изменить свой образ жизни.

**!!! Возраст не имеет значения. Все равно — вам 10 лет или 50. Зато чем раньше вы откажетесь от вредных привычек, тем лучше.**

• Итак, возьмем число 72. Из него нужно будет вычитать или прибавлять к нему набранные в результате ваших ответов очки.

• Если вы молодой человек, вычтите из 72 цифру 3. Девушкам нужно добавить к 72 цифру 4 — они живут в среднем на 7 лет больше, чем молодые люди. Следовательно, у мужчин берется за основу средняя продолжительность их жизни — 69 лет, у женщин — 76.

• Если вы живете в городе с населением более 1 млн человек, то вычтите 2 года. Если вы живете в населенном пункте с населением менее или равно  10 тыс. человек, то добавьте 2 года.

• Если вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим — прибавьте 3 года.

• Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года; если два-три раза — прибавьте 2 года.

• Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычтите 4 года, если по 7–8 часов, ничего не вычитайте.

• Если вы плохо спите, отнимите 3 года. Большая усталость, как и слишком продолжительный сон, — признак плохого кровообращения.

• Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года, если спокойный, уравновешенный — добавьте 3 года.

• Если вы счастливы, то добавьте 1 год, если несчастливы, отнимите 2 года.

• Если вам постоянно не хватает денег, и вы все время ищете, где бы можно было их раздобыть, отнимите 2 года.

• Если ваша бабушка (дедушка) дожили до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80 — 4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта...), вычтите 4 года.

• Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50, скончался от рака, инфаркта и др., вычтите 3 года.

• Если вы выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет, если 1 пачку — 6 лет, если меньше пачки — 3 года.

• Если каждый день вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычтите 1 год.

• Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычтите 8 лет, если 15–20 — 4 года, если 5–15 — 2 года.

• Если вы молодой человек старше 10 лет и проходите каждый год профилактический медицинский осмотр, добавьте 2 года, если вам 15–20 лет, прибавьте 3 года.

Число, которое получится у вас в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но, конечно, вы его превысите, если будете лучше следить за собой и откажетесь от вредных привычек.

***Пояснение:***тест не носит научного характера, а немного юмора нужно для того, чтобы активизировать Ваши размышления о значимости здоровья

****