**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Здоровье — бесценный дар, который человек беспечно растрачивает в течение жизненного пути. Не то чтобы никто не беспокоится о собственном организме и сохранности жизненных сил, просто многие люди не знают, как максимально снизить риски утери ценного и порой невосполнимого здоровья. Но надо заметить, что в нынешнее время здоровому (естественному) образу жизни, правильному мировоззрению и пути самоисцеления уделяется много внимания. Имея отношение к разным социальным слоям, возрастным категориям, вне зависимости от профессий и увлечений, люди всё чаще решают взять курс на поддержание здоровья. Однако далеко не каждый до конца понимает, для чего ему это нужно. Люди банально следуют общим модным тенденциям. И это тоже неплохо, ведь первый шаг сделан. Поняв типовые и глубинные основы здорового образа жизни, приняв их и выбрав соответствующий путь, стать счастливым человеком куда проще, чем не делая шагов навстречу улучшению качества собственной реальности. Опираясь на базис этих основ, проще развиться в гармоничную личность и достичь определённых высот в самосовершенствовании.

**Что такое основы здорового образа жизни**

Базовые основы здорового и правильного образа жизни — формулировка вроде понятная. Но все ли действительно понимают, что она значит? Какие ещё основы? Почему именно эти, а не другие принципы ложатся в основу здорового образа жизни (ведь каждый человек может взять за основу что-то своё, и не факт, что это будет верный выбор)? Выбирая жизненные принципы йоги, риски ошибок снижены, ведь основы здорового образа жизни, на которые опираются йоги, имеют под собой тысячелетнюю базу знаний и практики.

Все принципы, на которые опирается мировоззрение йоги, подтверждены многочисленными результатами. Положительными результатами и позитивными переменами! Т. е., выбирая этот путь, не придётся верить на слово и отдавать предпочтение «коту в мешке». Все основы имеют объяснение, значит, они вполне логичны и подкреплены практическим опытом.

**Что является основой здорового образа жизни**

Выбирая верный ориентир — здоровый принцип жизни и подыскивая основы здоровья, хочется определиться с тем, чем являются эти принципы. Основы здорового образа жизни — это не что иное, как свод правил, на который стоит опираться человеку, выбирающему путь очищения своего тела, осмысления собственных поступков, настройки своих мыслей на нужный лад.

Все правила могут сводиться в некие тематические базисы. Какие–то пункты считаются главными, а другие — второстепенными. Однако человек, становясь на путь здоровья, должен хорошо понимать, что он делает, от чего отталкивается и какие принципы выбирает. Двигаясь вслепую, довольно непросто достичь желаемого. Да это и не требуется, если вы решили выбрать в качестве подспорья для освоения основ здорового образа жизни учения хатха-йоги.

**Основы здорового образа жизни. Основные составляющие**

Перейдём непосредственно к основам, которых принято придерживаться в йоге. Двигаясь к очищению, оздоровлению, саморазвитию, можно опираться на несколько основных принципов. Далее более подробно.

**Физическая культура тела**

Наверняка каждый человек, желающий изменить свой образ жизни и стать на путь здоровья, знает, что одним из важных аспектов оздоровления тела являются физические нагрузки. Однако не любые упражнения подойдут для выбранной цели. Идеально распределённые нагрузки не способны навредить организму. Напротив, правильно подобранный комплекс упражнений буквально творит невозможное, а именно чудеса:

* уходят болезни;
* замедляются процессы старения;
* улучшается общее состояние внутренних систем организма;
* появляется верный внутренний настрой.

Физические нагрузки не должны быть тяжёлыми, они должны предполагать подходящую интенсивность. Выполнять физический комплекс практических упражнений важно правильно, в определённое время, с заданной частотой. В хатха-йоге физической культуре тела уделено огромное количество внимания. Существуют специальные асаны, которые направлены на работу с определёнными энергетическими потоками. За счёт выполнения физических практик человек развивает собственное тело, тренирует дух, направляет позитивный заряд на оздоровление систем органов. Будучи новичком и только начиная свой путь к оздоровлению, стоит выбрать курс йоги для начинающих. Под чутким контролем опытных преподавателей можно заняться развитием собственной физической культуры, освоить основы выполнения асан, научиться несложным практикам и перейти на следующую ступень.

Пассивный образ жизни, отсутствие физических нагрузок наносят серьёзный ущерб здоровью организма. Даже имея «багаж» из хронических заболеваний, можно, и даже нужно, подобрать подходящую гимнастику, чтобы не давать «застаиваться» своему телу и чтобы значительно улучшить показатели здоровья. Всего 12–25 минут в день стоит уделять гимнастическим упражнениям из хатха-йоги. Спустя непродолжительный срок это принесёт плоды в виде улучшения внешности, здоровья, настроения.

**Здоровое питание**

Одной из важнейших основ здорового образа жизни является правильное питание. Физические нагрузки — ничто без сбалансированного рациона. Нашему организму требуется подпитка полезными биоактивными веществами, витаминами, минералами. Люди, практикующие йогу, в основном выбирают принцип вегетарианского питания. Это наиболее верное направление. Отказ от пищи животного происхождения помогает избавить организм от ненужного (вредных жиров, кармической платы, энергии страха). Выбирая вегетарианство, человек максимально подбирается к естественным принципам существования. По законам жизни разумное существо не вправе лишать жизни кого-либо ради насыщения или каких-то других целей. Растительный мир нашей планеты настолько богат, что позволяет черпать ресурсы для обеспечения здорового питания в больших количествах без ущерба для природы.

Взяв за основу здорового питания растительную пищу, человек:

* получает все необходимые компоненты;
* не портит собственную фигуру;
* не засоряет организм шлаками, жирами;
* не закрывает путь для позитивных энергий.

Перейдя на вегетарианское питание, вы ощутите лёгкость, подъём духа, приток жизненных сил буквально с первых недель практики. Редкие люди, попробовав вегетарианство всерьёз, возвращаются к мясоедению.

Если выбирать путь йоги, то [вегетарианское питание](https://www.oum.ru/yoga/pravilnoe-pitanie/vegetarianskoe-pitanie/) — это основа, на которой базируется здоровый образ жизни.

**Отказ от лишнего**

Одной из смежных основ со здоровым питанием является отказ от всего лишнего — т. е. аскеза. Становясь на путь здоровья, придётся от многого отказаться. Физическая культура, правильный рацион — это только часть составных граней здорового образа жизни. Немаловажно сформировать правильные привычки и научиться отказывать себе в чём-то вкусном, но неполезном, несущем опасные перспективы для дальнейшей жизни.

Проще говоря, человек должен отказаться от любых своих вредных привычек. И это не только курение, пристрастие к алкоголю, склонность к перееданию, круг вредных привычек гораздо шире. Подробнее почитать об этом можно в специальной статье.

Как уже говорилось выше, эта основа смежная с принципом здорового питания. Поэтому здесь стоит обозначить перечень продуктов, от которых нужно отказаться, выбирая путь здорового образа жизни.

Если вы решили стать йогом (или йогиней) или просто хотите максимально очистить свой организм, откажитесь от следующих продуктов:

* сахар;
* соль (в избытке);
* газированные напитки;
* сладкая выпечка, кондитерские изделия;
* алкоголь (крепкий, лёгкий);
* жирная, жареная пища;
* полуфабрикаты, фастфуд;
* пища, являющаяся производной от убиенного существа (рыба, мясо, яйца);
* консервированные в промышленных масштабах овощи, фрукты, ягоды.

Если решено очиститься, избавиться от лишнего веса и оздоровить свой организм, стоит отдать предпочтение натуральным продуктам, выращенным в экологически чистых зонах или на собственных грядках без добавления химических удобрений.

[Позитивное мышление](http://www.oum.ru/yoga/samorazvitie-i-samosovershenstvovanie/kak-myslit-pozitivno/)

Важной основой здорового образа жизни, без которой все остальные пункты не имеют смысла, — правильное мышление. Человек должен найти в себе силы и мудрость, чтобы сформировать позитивное мировоззрение. Наверняка многие слышали такую мысль: все болезни от нервов. На самом деле не все! Но это не меняет дела. Мысли материализуются, и, думая о плохих вещах, видя во всём негатив, человек притягивает отрицательные потоки к себе. Вот откуда берётся добрая сотня болезней, неудачи, трагедии. Если в ваших мыслях собралась «чернь», не ждите от судьбы подарков. То, как вы думаете, о чём вы размышляете, как воспринимаете окружающую действительность, находит прямое отражение в буднях. Злой, угрюмый человек не станет счастливым. Не умея позитивно мыслить и быть искренним, открытым, добрым, нельзя достичь вершин самосовершенствования. А ведь выбирая здоровый образ жизни, мы хотим не просто стать здоровее, мы хотим стать лучше, чище, мудрее, красивее. Только гармонично сочетая в себе все принципы здорового образа жизни, можно максимально приблизиться к осуществлению этих желаний.

**Здоровый образ жизни: пункты основ**

Резюмируя всё вышесказанное, хочется подвести черту и обозначить чёткий перечень того, на что стоит опираться человеку, выбирающему здоровый путь бытия.

Отталкиваться надо от следующих основ:

1. физическая культура тела;
2. здоровое питание;
3. отказ от всего лишнего;
4. позитивное мышление.

Если посмотреть внимательно, то можно понять, что нет ничего сложного в соблюдении этих простых правил. Придётся только осознать глубину их важности для собственного организма, для своей души. Человек, отлично понимающий для чего и что ему нужно, инстинктивно начнёт тянуться к верным жизненным ориентирам и отталкивать от себя всё потенциально опасное и лишнее. Освоив главные основы здорового образа мыслей и бытия, испробовав эти принципы на практике, получив первые результаты, можно ощутить расширение границ. Это следующая ступень саморазвития. Ведь на самом деле соблюдение принципов здорового образа жизни — это лишь начало пути к самопознанию и самосовершенствованию.