

---

# Я - тренд

---

Сегодня мы поговорим о старой славянской поговорке “в здоровом теле - здоровый дух”.

Но я хотел спросить у вас что такое тренд?

Это что то особое - что не похоже на все остальное.  
То от чего все в восторге!

## Красота человеческого организма

*288 км/ч – такова скорость, с которой мозг передает сигналы различным органам.*

50000 клеток в вашем теле отмирают и заменяются на новые в то время, как вы читаете это предложение.

Средняя продолжительность жизни - **2 475 576 000** секунд, мы говорим в среднем **123 205 750** слов...

**Человек использует 17 мышц, когда улыбается, и 43, когда хмурится.**

Так что девушки прошу улыбайтесь чаще и так у вас будет меньше морщин.

Губы человека в сотни раз чувствительнее, чем кончики пальцев. Настоящий поцелуй увеличивает пульс до частоты 100 и более ударов в минуту.

Сегодня мы рассмотрим некоторые рекомендации как сделать Апдейт своей жизни!

**Стиль такой жизни стал трендом в США и я был очень и очень удивлен как они к этому серьёзно относятся.**

1. Правило для вас что бы стать трендом - полюбите себя самого. Если вы не будете себя любить у вас ничего не получится.

## 1. Воздух

Почему воздух так важен для нас?

Давайте вспомним биологию

Нам нужно научиться дышать

**Взрослый человек делает примерно 23 000 вдохов (и выдохов) в день.**

Том Ситас установил мировой рекорд по задержке дыхания 22 минуты и 22 секунды.

## **2. Солнечный свет**

Не сиди на солнце а то кефиром намажу.

Приезжая на море в детстве я не мог понять почему на пляже и в воде нельзя было проводить много времени. Потом я просто перестал любить из за этих ограничений море.

Витамин счастья в урюмый день...

## **Витамин D**

Солнечные ванны...

Все мы про это знаем

3. То что студент очень редко видеть в своей жизни это - **СОН**

Я раньше когда учился по моей первой профессии я очень мало спал и когда я говорю очень мало это действительно было очень мало, люди не могли понять как я живу)  
Но я умудрялся еще и работать

***Люди - единственные существа, которые спят на спине.***

**Мелатонин, эмоции и стресс.** Мелатонин входит в систему комплексной защиты организма от неблагоприятных воздействий, в том числе и от стресса. Любой стресс сопровождается усилением активности эпифиза и мобилизацией стресс-защитной функции мелатонина. Стабилизации эмоциональной сферы способствует хронотропная активность мелатонина, его синхронизирующее влияние на биоритмы мозговой деятельности. У людей со сниженным уровнем содержания мелатонина ниже устойчивость к стрессам и чаще развиваются депрессивные состояния.

**Мелатонин и депрессия.** С хронотропной активностью связаны и антидепрессивные свойства мелатонина. В основе некоторых вариантов депрессии может лежать рассогласование биоритмов, как и при широтном десинхронозе, которому также могут сопутствовать депрессивные проявления. Исследования показали снижение синтеза,

нарушение нормального ритма выработки либо отсутствие ночного подъема уровня мелатонина в крови у больных депрессией. Одно из звеньев патогенеза этого заболевания предполагает снижение в мозге уровня серотонина и норадреналина, которые вовлечены в синтез мелатонина. В некоторых исследованиях прием мелатонина при депрессивных состояниях приводил к положительным результатам.

#### 4. **Вода**

Я помню когда я был в лагерях для детей, у нас была одна очень интересная медсестра, если к ней подходили дети и говорили что у них болит голова или желудок или им плохо у нее для всех был универсальный ответ - ПОПЕЙ ВОДИЧКИ.

Но только недавно я понял ее ученые довели что мы состоим на 70 процентов из воды и нам этот запас нужно пополнять каждый день и вывели формулу 8 стаканов.

#### 5. **Физические упражнения**

Часто ли вы говорили себе - мне нужно начать делать физ упражнения?

Я вам не буду говорить о пользе того потому что вы и так все прекрасно знаете.

#### 6. **Питание**

Обновление своего рациона это выбор каждого человека, но есть древние принципы здоровья которые многие исполняют до сего дня и это очень важно и для нас как для будущего этого мира

Абсолютная сила жевательных мышц на одной стороне равна 195 кг

Когда вы краснеете, ваш желудок краснеет тоже.

#### 8. **Воздержание**

Я хотел бы сегодня закончить тем про что мы говорили вчера

Мы начали затрагивать 3 основные составляющие нашей жизни: физическое, эмоциональное и духовное!

Это эмоциональный настрой - то что ты решаешь для себя.

Физическое - реформа внешняя.

Это означает и отказаться от чего то.

Вредные привычки которые разрушают тебя изнутри.

Курение алкоголь может и делают тебя популярнее но только для того что бы потом посмеяться над тобой - ОНИ НИКОГДА НЕ СДЕЛАЮТ ТЕБЯ УНИКАЛЬНЕЕ ИЛИ КРАСИВЕЕ.

Последний принцип это **духовность**.....

Это не набожность.

НЕ путайте...

Это иметь надежду на то что все это реально, Но нам нужно понять что для полноценной комплектации каждого из нас нам нужно отдать все в руки Бога.

Издревле люди искали объяснение всему...

Философы не признавая существование Бога ссылались на вечный двигатель который управляет вселенной...

Платон писал что мы не можем признаться в наших ошибках но мы можем найти альтернативу объяснения.

**Но никакая теория эволюции не может объяснить сложность и уникальность нашего организма**

**На заключение я хотел бы зачитать одну молитву для вас, и что бы каждый из вас мог задуматься а хочу ли я стать трендом в своем обществе, делать то что нужно делать?**

**Господи! Дай мне силы любовь проявить там, где меня ненавидят; соединять, где царит ссора; правду говорить, где господствует заблуждение; прощать, где меня обижают; чтобы веру приносить, где давит сомнение; чтобы надежду пробуждать, где мучит отчаяние; чтобы свет зажигать, где царствует тьма; и радость давать, где живёт печаль; стремиться к тому, чтобы я был утешен, но чтобы я утешал; чтобы не я был понят, но чтобы я понимал; чтобы не я был любим, а я любил.**