

Об этом вспоминают слишком поздно

Содержание. Типа. Кстати, кликабельное (для нелюбителей скроллинга).

О ЧЁМ ВСПОМИНАЮТ СЛИШКОМ ПОЗДНО? - 3 -

ИМЯ ЕЁ – ЗУБАСТИК - 4 -

"ЕДЬБА! КАК МНОГО В ЭТОМ СЛОВЕ..." - 6 -

ПОДВИГАЙ ПОПОЙ - 8 -

О чём вспоминают слишком поздно?

О здоровье, вестимо.

Пока не болит и не отваливается, человек даже весьма смутно представляет себе, как его организм устроен. Пока жареный петух не долбанёт в ректальное отверстие, слово геморрой вспоминается только в контексте "жизнь полна геморроя!" да "это кекс – геморройщик".

Напрасно думаете, что сия тема никак с работой в сети не соотносится. Ещё как! Коррелирует будь здоров. Даже с простым таким геморроем на SEO и статсы будет по барабану, какая уж тут работа. А если я скажу, что геморрой не излечивается? А если добавлю, что все медикаментозные средства как аукнутся, так мало совсем не покажется? А если добыю, сказав, что операция заключается в "штопании" задницы? Да-да, не морщитесь, туда скоба вставляется. Туда – это именно туда, куда любители фистинга засовывают верхние конечности.

А ещё есть искривление позвоночника, ослабление сердечной мышцы, нарушение перистальтики, атеросклероз, да и ожирение. Много радостей приносит ебизнес, если бросаться в заработки сетевые бездумно.

Ну так вот, я типа весь такой на умняках, изложу свою концепцию здорового образа жизни.

Биспаники!

Это вам не мануалы терапевтов и не сборник упражнений по аэробике. Такого добра в Сети хватает, да только подсказывает мне интуиция, что многостраничные повествования экспертов никому из вас неинтересны, а потому толку от них – ноль без палочки.

Я же не разрабатывал никакой комплекс упражнений, чтобы выглядеть примером гуру здорового образа жизни. И вовсе не собираюсь поминутно вставлять "надо" и "требуется". В нескольких страницах, возможно, даже с матом, вам предлагается сугубо субъективный взгляд на это самое здоровье. Не взгляд отрасли медицины, а мой личный. Всё, что описано далее, я делаю сам (хи-хи, попробуйте – и самим понравится!)

Так вот. Чтобы внести структуру в хаос, поделю-ка дальнейшие буквы на главки: зубы (стоматология, то бишь), хавка (рацион, ога), движения телом.

Не, ну вы поняли? Всего три главки! Вместо учебника по физкультуре. Правда, картинок не будет. Жизнь не лишена обломов, знаете ли.

Итак...

Имя Её – Зубастик

Напрасно думаете, что речь пойдёт о пользе ухода за полостью рта. Ибо это само собой разумеется. А потому этого мало.

Много лет мне было лень чистить зубы. Меня дико ломало двигать в ванную и шуровать во рту щёткой. Ещё больше меня ломало делать это каждый день. Ну, раз в год перед походом к стоматологу (прикольно было, с уроков в школе снимали и классами - к зубодёрам). Хотя и пасту мама покупала в красивом, ярком тюбике – "Янтарик" называлась, и на вкус была здоровская. Без нонешней повсеместной мяты, похожей на натуральную.

Но годам к двадцати выстроилась в мозгу причинно-следственная связь. Я раз десять после посещения зубного и получения пломбы говорил себе, что "всё, теперь чищу зубы каждый вечер, без базару!" Не тут-то было. Сначала думалось, что через недельку точно возьмусь, а потом как-то забывалось, и главное – ну не было времени зубы чистить. Хоть добавляй те злосчастные три минуты к суткам!

После школы начал меняться мир. Оказалось, что бесплатного стоматолога в мире не существует, и поелику я более не школьник, то мои зубы – забота только моя. Это стало для меня пренеприятным откровением. Стоматолог, что б вы знали, оказывается, в рот смотрит только за деньги!

Я начал обращать внимание на те деньги, что отдавал стоматологу за показ своего рта. Не то чтобы рот послужил поводом для размышления или я был алчным, но, как мне казалось, у меня не настолько страшный рот, чтобы за показ его я же ещё и платил.

И я впервые в жизни заинтересовался парочкой "зубная щётка+зубная же паста".

Не всё шло гладко. Как студент, я предпочитал экономить на том, что покупал для себя. И щётку однажды взял за двадцать копеек (местных). Розовая такая, с небольшим количеством щетины, непонятного происхождения. Ох и драл же я ею себе дёсны! Судя по ощущениям и выплёвываемой крови, этой щёткой можно было счищать ржавчину с унитаза или краску с машин. Я начал бояться щётки. Но, как мазохист, отказаться не мог – ибо пришлось бы покупать новую, а меня с детства отличает экономия в тратах. Мне вообще доводилось чистить зубы щёткой без щетины – и ничего, вытерпел. Хотя, что можно вычистить голой пластмассой, мне в голову не приходило.

Однако рано или поздно разум просыпается даже у меня. Щётку заменил на новую. И на сей раз к вопросу подошёл вдумчиво – встал перед полкой в магазине и начал читать надписи на каждой упаковке, благо к тому времени кое-что из английских текстов уже понимал. Тогда-то и открылась для меня истина.

1. Хорошая зубная щётка не может быть дешёвой. Три-четыре доллара и более – вот примерная цена щётки, которой имеет смысл пользоваться.
2. Щётку нужно менять раз в три месяца. Ок, можно не менять, однако из-за пользы крайне желательно. Ибо щетина истирается, гнётся, теряет свои свойства. Кроме того, она накапливает в себе бактерии.
3. Лучшая щетина – фирмы Dupont. Эта же французская компания делает презервативы и латекс для оных, но прошу не представлять щетину в презервативах с усиками – это даже для мазохистов жестоко (и жёстко). А лучшая щетина сама по себе стоит немало, поэтому Dupont можно найти только в хороших щётках – и более дорогих, чем ширпотреб.
4. Большинству людей нужно выбирать уровень жёсткости "средний/medium/moyen".

Электрическими устройствами я не пользуюсь, посему о них ничего сказать не могу. Мне неплохо и с обычными, соответствующими требованиям, перечисленным выше. Зубы тоже довольны, стоматолог хвалит.

Кстати, о стоматологе.

1. Найдите стоматолога, который вам симпатичен и как профессионал, и как человек. Доверие – безусловно необходимое качество. Профессионал запомнит ваш рот и будет узнавать по зубам, не спрашивая имени (но, кстати, и имя тоже запомнит). Притащите ему все бумаги о своих зубах, рентгеновские снимки, какие сможете – он посмотрит и запомнит. Крайне важно, что зубной врач знал каждый ваш зуб! Это не прихоть и не фантастика, а гарантия вашего спокойствия. Хороший врач никогда не будет удалять зуб, если есть возможность его сохранить. Хороший врач расскажет, какие пломбы подходят именно вам, и почему.
2. Никогда не отбеливайте зубы. НИКОГДА! В мире не существует способов отбеливания зубов, безопасных для зубов. Неважно, какая клиника и с какими гарантиями и за какие деньги предлагает процедуру – вы попадёте на бабки и огребёте проблемы. Здоровый цвет зубной эмали – чуть желтоватый. Только такой! Сверкающая белизна достигается либо за счёт снятия слоя эмали, либо за счёт использования химических реагентов. Надо быть садомазохистом-смертником, чтобы за такое ещё и платить.

Ну и теперь – как я свои зубы лелею.

1. Я не ем в случаях, если у меня нет возможности почистить зубы после еды. То есть никаких перекусов промежду делом, идя по улице. После каждого приёма пищи я

чищу зубы. В крайних случаях использую ополаскиватель, если щётки нет, а есть ну очень хочется.

2. Для зубов не вредно сладкое вроде шоколада, но чай с сахаром – зло, а кока-кола и прочее разнообразие – просто смерть. Кола растворяет эмаль лучше перекиси водорода. Спросите у стоматолога!
3. Утром и вечером, либо хотя бы вечером, после того, как почистил зубы, я пользуюсь ополаскивателем. Рекомендую к применению продукцию концерна "Калина" (серия "Лесной бальзам") и серию "Знахарь" с серебром.
4. Зубная паста. Чередую "President" с "Sensodyne" и "Parodontax". Никаких колгейтов! Эти три пасты недёшевы, но имеют весомые преимущества. Во-первых, качественные. Во-вторых, "President" выпускает пасты с индексом RDA-75, их хорошо использовать неделю в месяц для профилактики зубного камня, налёта и т.п.
5. Два раза в год – к стоматологу. Ничего страшного, уже давно, лет семь, у меня с зубами не было проблем, которые требовалось бы устранять сверлением. Чистили – да, но это едва ли болезненно. Хотя, не скрою, при ожидании своей очереди сердце ёкает, по старой школьной привычки ложить в штаны при слове "зубной".

Если вы раз узнаете, сколько стоит ОДНА пломба, то поймёте, что на эту сумму можно закупиться хорошей пастой и щётками минимум на полгода. Как раз до следующего визита к врачу. А ставить пломбы, честно, я не люблю.

Да, и вот ещё что. Привычка – второе "я". Для меня теперь заснуть, не почистив зубы – мистика.

"Едьба! Как много в этом слове..."

Вкусы у всех разные.

Это понятно. Но я чётко разделяю между тем, что хочется, и тем, что действительно хочется.

Я ем всё, кроме варёного сала и блюд с излишним количеством соли. Короче, всеяден, как свинья.

Однако.

С некоторых пор я начал изрядно позитивно относиться к мюслям (которые подешевле – там нет сахара, зато всяких злаковых напихано пренемерно). Зелень типа огурцов, сладкого перца и петрушки – всегда велкам. Кстати, петрушка стяжала репутацию полезной для потенции.

Чай пью без сахара и люблю качественный, то есть – не из пакетиков. Кофе – крайне редко. Растворимый предпочитаю считать анахронизмом прошлой жизни.

Растительное масло. Благо на выбор есть кунжутное, из грецких орехов, оливковое... это – в салаты. Рафинированные варианты не уважаю.

Мясо. Х/х почему, но мне без мяса мазёво. Полуфабрикаты, пельмени, баночные варианты – это не то, что гоже ложить в брюхо. Можно, но лучше не стоит.

А вот каши обожаю. Пусть на воде, но с хорошим сливочным маслом! Кстати, каши ахренительно полезны для пищеварения. Это редкое блюдо, которому аплодируют и кишки, и желудок одновременно, а также печень и прочие селезёнки (хотя и по разным мотивам).

Минералка – хоть полтора литра в день. Особенно уважаю "Марину", о чём имеется отдельный рассказ. Невзирая на страшилки о том, что пьющие минералку – самоубийцы, гробящие почки камнями, считаю это бредом.

Ну и наконец – пищевые добавки.

Таковых у меня три:

1. Комплекс витаминов Wellman производства Vitabiotics. Одна капсула в день! Там есть всё, включая знаменитый витамин Е, цинк (оба – друзья каменного стояка и бесконечное сперма) и десятки других микроэлементов. Хотя есть мнение, что с едой человек получает всё необходимое, я бы не переоценивал то, что съедаю, особенно количество. Я не обжора. Кроме того, следует учитывать, что я донор, плюс учёба, плюс работа – потребности в витаминах выше нормы.
2. Кальций. Его нужно сколько? 800 mg в день. Костям само собой, но и сердцу. А кальций плохо усваивается организмом сам по себе. Поэтому мой выбор – Osteocare. Две таблетки в день. Даже если в еде и хватает кальция, что маловероятно, лишним он не является, учитывая его не полную усвояемость, а также повышенную потребность организма. Кстати, употребление кальция в молодости пойдёт в большой плюс после 50-и. Да, и главное: кола и пепся, благодаря своему "натуральному составу", вымывают кальций из костей. Спросите, блин, у стоматолога. А для зубов кальций – вообще единственный защитник и друг.
3. Рыбий жир. Хуле, он в капсулах, осенью-зимой жрать – милое дело!

Как видите, в хавке я непривередлив и набор помещаемых в желудок продуктов весьма скромнен. Ни изжоги, ни метеоризмов. А пить таблетки для пищеварения я считаю вообще кощунством.

Подвигай попой

Гы, ну попу у неё действительно – абалденная ☺

Стоп, о чём это я?..

А, о движениях.

Тут ещё проще.

Нехитрый набор упражнений (стыдно называть его комплексом). Приседания, отжимания, наклоны. Основной упор – на растяжение мышц ног, чтобы долгая ходьба или бег не оборачивались болью. Кстати, лучше ходить пешком, чем ездить. И чихать на время! Время в здоровье не конвертируется.

Тут самое сложное – вживлять эти упражнения в день. А то лень всегда напоминает, что можно сделать это завтра, а сегодня уже надо спешить куда-то. Так вот, борьба с этой ленью заставляет меня отжиматься в час ночи, после возвращения с работы (там везде ковровин, и отжиматься крайне непонтово). Потому что дашь себе слабину – и эта падла ленивая сведёт всё к нехватке времени.

Что касается спортзалов и пр. Бассейн, баня – и тело радуется, как будто только что яростно отбросило продукты жизнедеятельности. Однако под баней я не подразумеваю бухло с девочками. Вся прелюдия – липовый чай из термоса. Без сахара.

Для работы за компьютером особенно важно здоровье кистей рук. Поэтому не ленюсь и делаю упражнение из школьной серии "мы писали, мы писали, наши пальчики устали..." – просто, быстро, полезно. Бесплатно, ёлы-палы! Есть среди вас желающие пить средства для борьбы с артритными болями? То-то же.

Так что там с её попой?..