



Валентина
Ефременко

**Здоровье
важнее
КОСМЕТИКИ И
дресс-кода**

Руководство для женщин,
работающих в офисе

Валентина Ефременко

**Здоровье важнее косметики и
дресс-кода. Руководство для
женщин, работающих в офисе**

«Издательские решения»

Ефременко В. Е.

Здоровье важнее косметики и дресс-кода. Руководство
для женщин, работающих в офисе / В. Е. Ефременко —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-837941-3

Здоровье — это, прежде всего, хорошее самочувствие, бодрость
духа, ясность ума. А ещё — уверенный взгляд, цвет и сияние кожи,
красота волос и ногтей, наша стать. Косметика и платье должны
подчеркивать Вашу красоту, а не маскировать!

ISBN 978-5-44-837941-3

© Ефременко В. Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Что объединяет женщин в офисах?	8
Глава 2. Самая суть о Вашем здоровье	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Здоровье важнее косметики и дресс-кода Руководство для женщин, работающих в офисе

Валентина Ефременко

© Валентина Ефременко, 2017

ISBN 978-5-4483-7941-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

У женщины – как опыт учит нас – Здоровье с красотой неразлучны.
Лопе де Вега.

К сожалению, большинство из нас с детства редко учили беречь здоровье. Беречь книги, одежду, обувь, честь и девственность учили чаще.

Так получилось, что в нашей стране преобладает «Болезнь-центрическая» философия, т.е. в центре внимания поставлена болезнь. Нас от неё страхуют, нас с ней лечат и жалеют, нам сочувствуют, от нас отмахиваются. Бюджеты учреждений здравоохранения зависят от числа больных людей, и не один руководитель не будет стремиться сокращать свой бюджет. А карьера руководителя зависит от величины бюджета. Чем больше бюджет – тем круче руководитель!

Здоровье у нас принято считать не заслугой человека, а подарком Судьбы. «Халявой», простите. И отношение к здоровью у большинства женщин (у мужчин ещё хуже!) соответствующее – «Бог дал, Бог взял».

Нравится нам это или нет, но отношение женщины к своему здоровью обязательно отразится на здоровье детей, мужей, родителей. Будем беречь своё здоровье – и у них выбора не останется. Будем носиться вокруг болезней – и вся родня обрастёт болезнями. Задумайтесь на минутку, прикройте глаза, вспомните знакомые семьи. Мои принципы используют: мама, брат, муж, дочь, её муж, его мать, когда появятся и вырастут внуки – у них даже мысли не будет, что можно жить по-другому.

Таким образом, мы с Вами формируем продолжительность жизни в стране. То, что наши мужчины живут меньше чем в других странах, не их вина, мама не научила правильным вещам, жена не внесла коррективы. Конечно, это и не наша вина. Мы многого не знали, да и сейчас только-только начинаем что-то понимать в здоровье.

Но это наша ответственность – узнать и приучить своих родных выполнять правильные вещи относительно здоровья. Больше никому. Вряд ли кто-то из Вас захочет, чтобы Вашего мужа и детей обучала вопросам здоровой жизни молодая докторша из ближайшей поликлиники. «Сама, сама, сама!»

Моё отношение к здоровью сформировалось не в детстве, не в медицинском институте (там учили лечить болезни). Оно сложилось благодаря стечению многих факторов, в том числе, собственные заболевания, с которыми мне пришлось столкнуться.

Этот буклет я посвящаю современным женщинам, работа которых протекает в многочисленных и разнообразных офисах.

Во-первых, Ваше здоровье испытывает серьёзную нагрузку, не предусмотренную природой и влекущую за собой преждевременное старение. Вам просто необходимо уделять внимание своему здоровью!

Во-вторых, Вы имеете образование, а значит, способны воспринимать, анализировать и синтезировать информацию. Говоря по-русски – думать, размышлять и принимать решения.

В-третьих, когда Вы поймёте то, о чём я говорю, Вы сможете донести это до других людей. И здоровых людей в нашем окружении, в нашей стране станет больше.

Я врач. После института, мы вместе с мужем, тоже врачом, работали в практической медицине. За 15 лет, работая в разных специальностях, я получила огромный опыт лечения, как детей, так и взрослых. Мне всегда приходилось и приходится много учиться, и я люблю узнавать новое, внедрять современные достижения науки в жизнь. Жизнь меняется очень быстро, и мы обязаны успевать меняться вместе с ней.

У меня был опыт создания аптечного киоска, который был не очень успешным, так как на первое место я ставила интересы больного, а коммерческие интересы уходили на второй план.

Восемь лет назад я с гордостью сказала, что «БАД» я не буду заниматься НИКОГДА. Бог большой шутник! Сейчас, профессионально разобравшись с этой темой, я понимаю, каким ограниченным, на тот момент было моё мышление.

Что я нашла в БАД? Прежде всего – недостающее звено, позволяющее понять, куда уходит здоровье, и откуда приходят болезни. В работе с хроническими больными, я часто думала, почему лекарственные препараты не могут вылечить болезнь, что такое происходит в организме при развитии заболевания, почему он не может восстановиться полностью?

Сейчас, для меня вопросы здоровья, нездоровья, болезней, профилактики и лечения выстроились в чёткую и ясную картину с названием «Жизнь», более полную и интересную, чем усеченный её фрагмент под названием «Лечение болезни».

Моя философия – «Оптимальное здоровье» – состояние, которое, в отличие от абсолютного здоровья, можно достичь, даже имея хронические заболевания. Последние восемь лет я профессионально изучаю и занимаюсь профилактической медициной. Я работаю с нездоровыми людьми, которые решили стать здоровыми. Я не занимаюсь лечением больных. Это вотчина системы здравоохранения.

Я работаю в двух сферах. Профилактика заболеваний и реабилитация после перенесенных заболеваний или их обострений. Формы работы разные – это и публичные выступления и индивидуальные консультации, осваиваю дистанционные формы – вебинары, скайп-консультации.

Я законопослушна. Я руководствуюсь Распоряжением Правительства РФ от 25/10/2010 г. N 1873-р, «Об основных задачах государственной политики в области здорового питания». А также постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 июня 2013 г. N 31. «О мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов, развитию производства пищевых продуктов функционального и специализированного назначения».

Я хочу, чтобы между нами была предельная ясность.

У меня есть знания, которые могут помочь Вам изменить отношение к своему здоровью. Этими знаниями я готова поделиться с Вами.

В этом буклете речь о здоровье женщин, работающих в офисах. В дальнейшем я планирую дать информацию о здоровье детей. Об особенностях здоровья в зрелом и преклонном возрасте. Иными словами, начнём с себя, а позаботимся обо всех.

Моя задача и задача этой работы – помочь Вам увидеть наличие возможностей сохранения собственного здоровья, а при наличии у Вас интереса к здоровью – помочь Вам выбрать путь и сделать первые шаги.

Во-первых, Вы получите новый взгляд на основные принципы здоровья, что позволит Вам в дальнейшем более бережно относиться, как к своему здоровью, так и к здоровью своих близких, возможно, Вы сможете уберечь себя и родных от каких-то заболеваний или, сгладить их течение.

Во-вторых, Вы сможете понять свою роль и конкретизировать какую-то задачу по восстановлению своего здоровья.

В-третьих, при наличии интереса. Вы сможете получить консультацию по вопросам «оптимального здоровья» и, быть может, качественно изменить свою жизнь.

Глава 1. Что объединяет женщин в офисах?

Ничто не может быть красиво со всех точек зрения. Гораций.

При всём разнообразии сфер Вашей деятельности и особенностей функций, выполняемых Вами, есть несколько пунктов, которые нас всех объединяют. Прежде всего, мы все хотим быть молодыми, красивыми, привлекательными, здоровыми, озорными и веселыми!

А вот перечень того, что этому препятствует, что, против нашего желания, способствует превращению нас из женщин в сотрудниц, из красавиц – в персонал, в «сереньких офисных мышек», (нужное подчеркнуть!):

Искусственное освещение и работа с компьютером в течение всего дня;

Искусственное отопление зимой, создающее в помещении сухой воздух и летом – работа кондиционеров, создающая не самый полезный микроклимат в помещении;

Постоянный шумовой фон, создаваемый техникой, коллегами, клиентами, начальством;

Однообразное питание или перекусы, будь то в офисе, ближайшем заведении общепита;

Очень большой объем работы и полное отсутствие свободного времени;

Избыточное количество свободных радикалов и ксенобиотиков, попадающих в наш организм против нашего желания;

И стрессы, стрессы, стрессы...

Ваш образ жизни мне знаком не понаслышке. (Два года «горения на работе» дали серьезную проверку моему организму и чуть было не закончились трагедией.)

Я, работая за компьютером целыми днями, знаю, как некомфортно, когда болят глаза, когда и почему капли перестают помогать.

Я знаю, что такое «упадок сил». Слабость и хроническая усталость, когда эффективность работы низкая, настроение на нуле, одним словом – не петь, не лаять, превращаешься в робота.

Я знаю, что такое слоящиеся ногти и секущиеся волосы и непреходящая сухость кожи, когда не помогают ни какие крема и лосьоны, ни шампуни, ни кондиционеры.

Я знаю, как сложно сбросить лишний вес при сидячей работе, да ещё заедая постоянные стрессы.

Я знаю, как трудно соблюдать правильное питание, при однообразии пищи и недостатке времени.

Как этот образ жизни влияет на организм? Почему я говорю об угрозе преждевременного старения? Сначала, нам важно «разобраться по понятиям».

Глава 2. Самая суть о Вашем здоровье

Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье. Гейне Г.

Я рассчитываю, что Вы не обделены логикой, и способны в голове составить конструкцию из трёх предметов. (Не сердитесь, но я сотни раз сталкивалась с обратным!)

Экспериментируем?

Предмет первый. Ваше абсолютное здоровье. То, чего некоторым, не дано с самого рождения: радостное настроение, отличная физическая форма, высокая мозговая активность.

Предмет второй. Ваша болезнь. То, что уже случилось, или может случиться с вашим организмом: работоспособность такова, что вас отправляют на больничный лист, в худшем случае – на пенсию по инвалидности.

Предмет третий. Ваше нездоровье. То, что находится между первыми двумя. Большинство населения пребывает именно в этом состоянии. Уже не здоровье, ещё не болезнь.

Получилось срастить? Тогда ещё одна конструкция «из трёх пальцев».

Наше тело состоит из органов, объединенных в различные, весьма сложные, системы.

Органы состоят из тканей.

Ткани – из клеток и того, что между ними – очень важная для жизни субстанция – межклеточное пространство или матрикс.

Несложно? Что получается?

Болезнь – поражение достаточно большого участка ткани, которое отражается на функции органа и функционировании системы в целом.

Здоровье – прекрасная работа ВСЕХ клеток, во всех тканях, слаженная работа всех органов и, соответственно, систем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.