Как сохранить здоровье?

Что такое здоровье и как его сохранить?

- Здоровье — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.
- **Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас**. *Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни.*
- здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

“Здоровый нищий, счастливее больного короля” (цитата Шопенгауэра).

Правила сохранения здоровья

- Все специалисты по здоровому образу жизни сходятся в одном:

  Существует восемь природных факторов, которые играют решающую роль в поддержании здоровья. И следовать им – очень легко. Пользуясь этими факторами, Ваша жизнь может окраситься новыми красками, станет полной удовольствий и радости.

1. Питание.

- Питание – это привычка, которая влияет на здоровье человека больше чем, какой-либо другой фактор. На организм воздействует не только то, какую пищу мы едим, но также и время в которое мы питаемся и способ ее приготовления. Нужно правильно питаться с удовольствием и пользой для здоровья.

Витамины

- ВИТАМИНЫ являются активными веществами, ежедневное употребление которых обуславливает слаженную работу всего организма.
- В отличие от питательных веществ, **витамины** не поставляют энергию. В организм человека витамины поступают преимущественно с пищей или же синтезируются бактериями, обитающими в кишечнике. Основным источником витаминов являются растения, однако они содержатся также и в продуктах животного происхождения, например, в мясе (в особенности во внутренностях, т.е. потрохах), яйцах и молочных продуктах.

2. Воздух

- Можно прожить несколько недель без еды, несколько дней без воды, но невозможно прожить дольше 3-4 минут не дыша. Кислород, содержащийся в воздухе, нужен для того, чтобы сжечь пищу в наших клетках и получить из нее необходимую энергию для жизни. И возможен только один способ получения кислорода – это дышать.

Мы должны дышать свободно и глубоко. Более того, важно дышать чистым воздухом. Необходимо сохранять хорошую осанку, чтобы грудная клетка была развернута для облегчения дыхания. Также, проверьте хорошо ли проветривается Ваше рабочее место и спальня в доме. Помните, что если кто-то курит в закрытых помещениях, то тот, кто дышит этим воздухом тоже является «курильщиком».

Всегда хорошо начать день с нескольких глубоких вдохов и выдохов на открытом воздухе. Используйте любую возможность, выбраться на природу и глубоко подышать. Дыхание – это основная функция жизни. Наш мозг и весь организм функционирует лучше, если дышит самым чистым воздухом.

3. Вода

Вода - универсальный растворитель живой материи. Почки нуждаются в воде для фильтрации крови и устранения ненужных веществ; кожа нуждается в воде, чтобы быть упругой и здоровой; и даже кости должны содержать достаточную долю воды для поддержания их эластичности и твердости.

- Нам необходимо использовать воду снаружи (в качестве личной гигиены), а также для внутреннего употребления. Каждый день старайтесь выпивать не меньше шести стаканов воды между приемами пищи (и больше в летнее время).
- При наружном применении вода обладает огромной целебной силой, известной с древних времен. Методы гидротерапии, применяемые в общественных местах или домашних условиях (сауны, бани и различные виды ванн) могут помочь или полностью исцелить многие болезни

4. Солнце

- Солнце – это один из важных источников энергии на нашей планете. Солнечные лучи абсолютно необходимы для жизни и поддержания здоровья. Их воздействие помогает коже вырабатывать витамин D. Ультрафиолетовое излучение солнечных лучей способно убить многочисленные патологические микробы. Кроме того, они стимулируют все жизненные процессы и оказывают тонизирующие воздействие на весь организм. Там, куда заглядывают солнечные лучи, всегда царит жизнь и здоровье. Исследованиями было доказано, что в пасмурные зимние дни, количество депрессий и нервных расстройств увеличивается.
- Тем не менее, необходимо соблюдать меры предосторожности и контролировать продолжительность приема солнечных ванн. С тех пор, как озоновый защитный слой земли начал уменьшаться, что привело к увеличению солнечной радиации, то по долгу оставлять свое тело под воздействием солнца – становится опасным для здоровья.

5. Физические упражнения.

- Наше тело создано для движения. В противоположность тому, что создано руками человека, бездействие приводит наш организм в износ. Были проведены исследования, в результате которых было продемонстрировано, что человек, бегающий четыре раза в неделю по сорок минут, имеет наименьший риск получить инфаркт или заболевания сосудов. Упражнения справляются с артериальной гипертонией, предотвращают ожирение и поддерживают весь организм в хорошей форме.

Лучшее физическое упражнение – быстрая ходьба, при которой нет никаких специальных ограничений.

Древняя поговорка гласит: «У каждого из нас есть два доктора: левая и правая нога».

6. Отдых

- Известный факт, что большинство инфарктов случаются с 9 до 12 часов вечера. И в большинстве случаев, происходят после напряженного дня, в течение которого было выпито много кофе и выкурено несчитанное количество сигарет – до тех пор, пока тело не превысило свой лимит сопротивления, и случился удар сердца.
- Мы должны быть уверены в том, что наш сон – восстанавливающий. Когда мы спим, нейроны самоочищаются от метаболических отходов, которые были накоплены в течение дня. Все клетки нашего организма нуждаются в определенном количестве отдыха в день. Он должен быть регулярным, и не менее семи часов для взрослых.

- Но, помимо ежедневного отдыха, наше тело нуждается и в других периодах отдыха: еженедельно (по крайней мере, один день в неделю) и ежегодный. В истории были случаи, когда были сделаны усилия по изменению длины недели. Во время французской революции, направляемые рационалистической философией, была предпринята попытка сделать неделю из десяти дней. Но человеческая логика всегда уступает перед замыслом создателя. И на этот раз все усилия провалились. Существует нечто вне границ человеческих намерений и желаний, что требует от нас выделять время на отдых каждые семь дней. Безусловно, эта биологическая потребность заложена самой природой и ее создателем.
- Регулярный отдых – это хорошая

привычка для поддержания нашего здоровья.

7. Воздержание от токсинов

- Человек – это единственное существо, которое по собственному желанию отравляет и разрушает свое здоровье, путем употребления различных токсических веществ. Вред, который наносят кофе, алкогольные напитки, курение.

8. Хороший внутренний настрой

- Приобретайте привычку воспринимать все спокойно, не волноваться постоянно за себя, не держать обиды по отношению к другим или себе, уверенно улыбаться любым проблемам, с которыми Вам приходится сталкиваться.
- Было не раз продемонстрировано, что внутренний настрой, когда сохраняется психическое равновесие, является важным фактором для здоровья. Известно ли Вам, что некоторые исследования показывают, что рак чаще возникает у тех, кто находится в депрессии или в плохом настроении?

Чтобы добиться этого психологического спокойствия в самый разгар многочисленных проблем и противоречий, представляется для нашей современной жизни не легкой задачей. Многие ищут помощь в вере, обнаружив, что чтения Евангелия, вознесения молитв и практика медитаций – как стакан свежей воды для их возбужденной нервной системы.
Уверенность и вера может многое сделать для получения хорошего внутреннего настроя, и полученный дух спокойствия и мира приносит большую пользу в поддержании психического и физического здоровья. Это происходит из-за того, что верующие живут в твердой уверенности, что все изменяется к лучшему и есть кто-то на ними, кто понимает и любит их.
Хорошее внутренние настроение и спокойствие в душе оказывают решающие значения для хорошего функционирования Вашего тела.

Заключение

- Таким образом, все вышеперечисленные составляющие здоровья, в совокупности являются отличной программой для поддержания здоровья. Применяя эти факторы здоровья с энтузиазмом мы сможем превратить свою жизнь в рай на земле.
- «Разве здоровье не чудо?» - говорил А.П. Чехов