

**Если Минздрав предупреждает-
это правда!**

**«Единственная красота,
которую я знаю, - это
здоровье»**

Г. Гейне.

- Мы живём в 21 веке – веке высоких технологий.
- Но экология планеты нарушена.
- И это повлияло на здоровье всех людей!
- Как сохранить здоровье, сохранить для продления рода человеческого?



Что значит – здоровье?

**-ЭТО ДЫХАНИЕ **

-ЭТО ПИТАНИЕ - ЭТО ВНЕШНИЙ ВИД

-ЭТО ДВИЖЕНИЕ /



Курить – значит умирать



Число курильщиков огромно,
особенно в России



- курение повышает риск развития рака лёгких, рта и дыхательных путей, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), психических и сердечно-сосудистых заболеваний



DRUGS – (в переводе с английского «лекарства») в начале использовались по назначению.



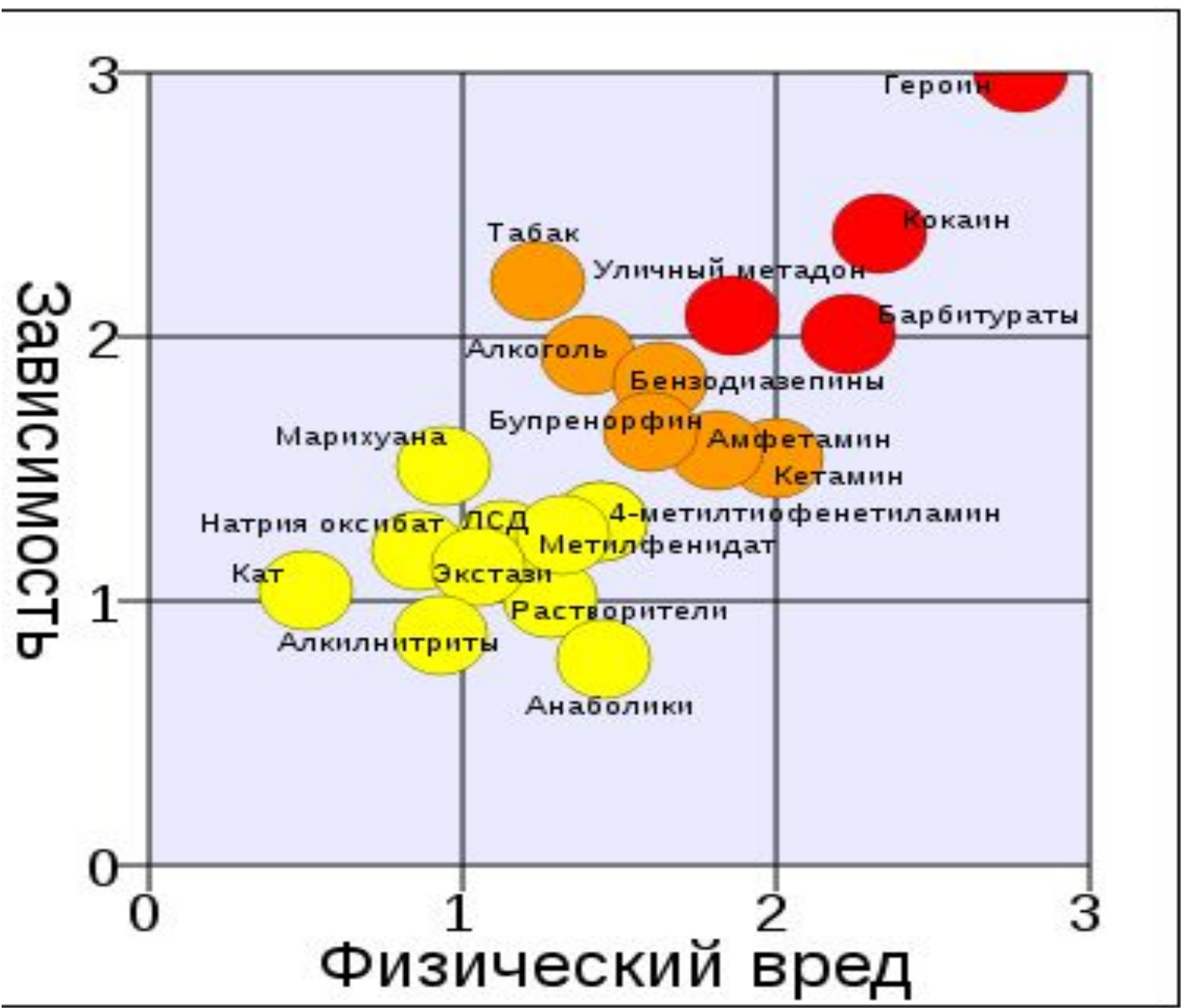
Но это страшный яд для
здорового человека

- Наркотики, обладая психотропным воздействием, калечат нервную систему человека. А она контролирует все жизненные процессы.
- Употребив наркотик один раз, ты уже нарушил весь свой организм.



Рис. 5. Тот же бо
Вид ран после ампутации левого





Вода составляет 80% нашего организма, но вода, которую мы пьём, отравлена



В ней особенно много нефтепродуктов, от которых трудно избавиться даже в химической лаборатории.

Нам нужна живая артезианская вода, содержащая минеральные соли, а мы всегда пьём кипячёную.

Почему же мы не поливаем комнатные растения кипячёной водой?

Какие напитки пить?

Только не пиво!
Только не колу!

Бензоат натрия
разрушает печень.
Даже соки надо пить
не более одного
стакана в день!



АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ

МОЗГ!



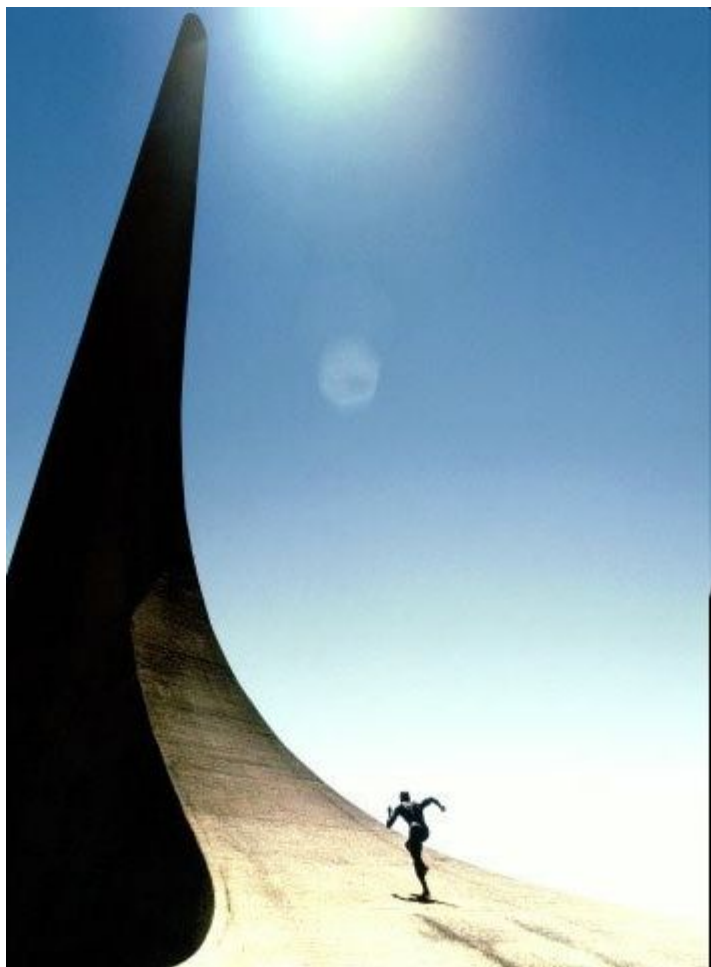
КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ СВОЙ СЛЕД...

По фармакологическим свойствам этанол можно отнести к средствам для наркоза. Наиболее чувствительны к нему клетки ЦНС, особенно клетки коры мозга, воздействуя на которые, он вызывает характерное алкогольное возбуждение, связанное с ослаблением процессов торможения.

Пьянство - это результат плохого воспитания, наследования плохим привычкам прошлого.

- Алкоголизм наносит большой вред обществу: он разрушает семьи, вредно отражается на воспитании детей, ведет к нарушению трудовой дисциплины, к травматизму, толкает людей на аморальные поступки, порождает преступность.

Движение – наша жизнь

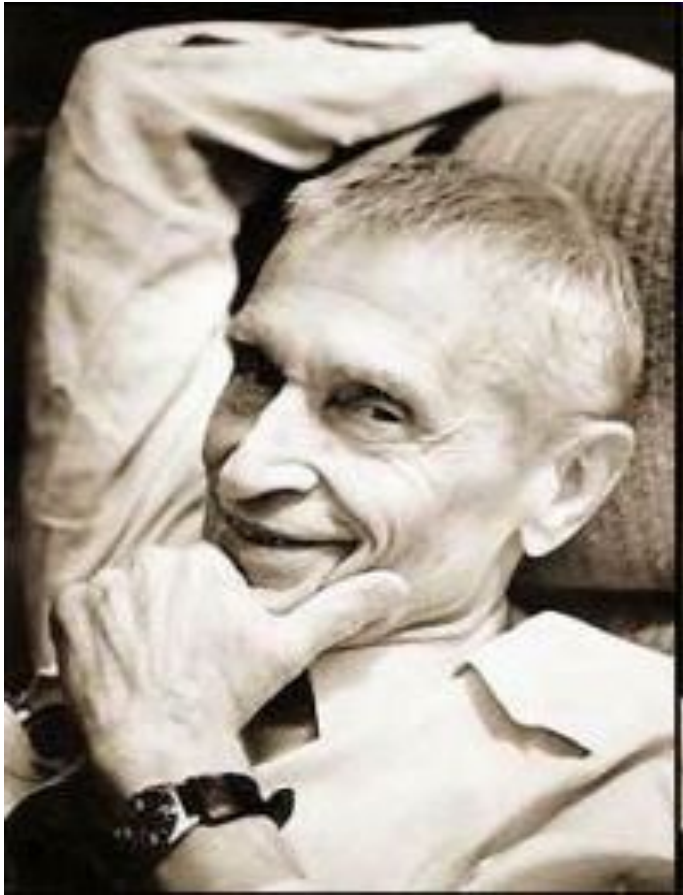


**Лучше стоять,
чем сидеть.**

**Лучше ходить,
чем стоять.**

**Лучше бегать,
чем ходить.**

**Лучше прыгать,
чем бегать.**



Н. М. Амосов
академик - хирург

« Каждый день я делаю свои 5000 движений, даже в квартире.
Больше гуляйте, бегайте, дышите.
Езжайте на дачу, в деревню, ездите на велосипеде, на лыжах и коньках...»

Посещайте фитнес – клубы спортивные клубы спортивные секции



Здоровое питание



1. Пища должна быть простая.
2. Есть в одно и то же время 5 раз в день
3. Больше витаминов (овощи, фрукты)
4. Меньше всего употреблять: Жиры
углеводы
соль
сахар
5. Белки, кальций и минеральные соли особенно нужны для роста организма.

2011 г.

Автор: А. О. Захаров