

**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

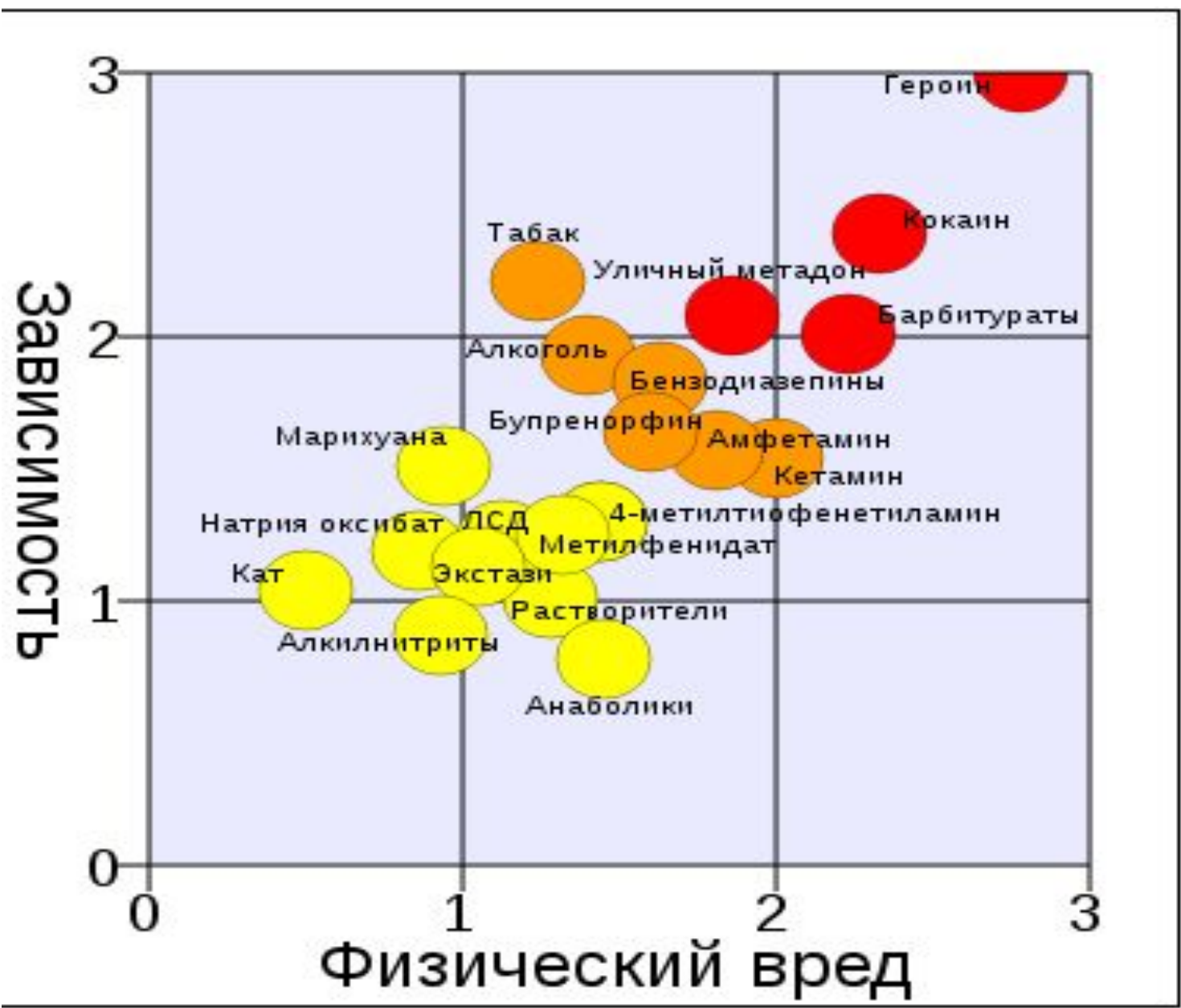
- Наркотики, обладая психотропным воздействием, калечат нервную систему человека. А она контролирует все жизненные процессы.
- Употребив наркотик один раз, ты уже нарушил весь свой организм.





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!



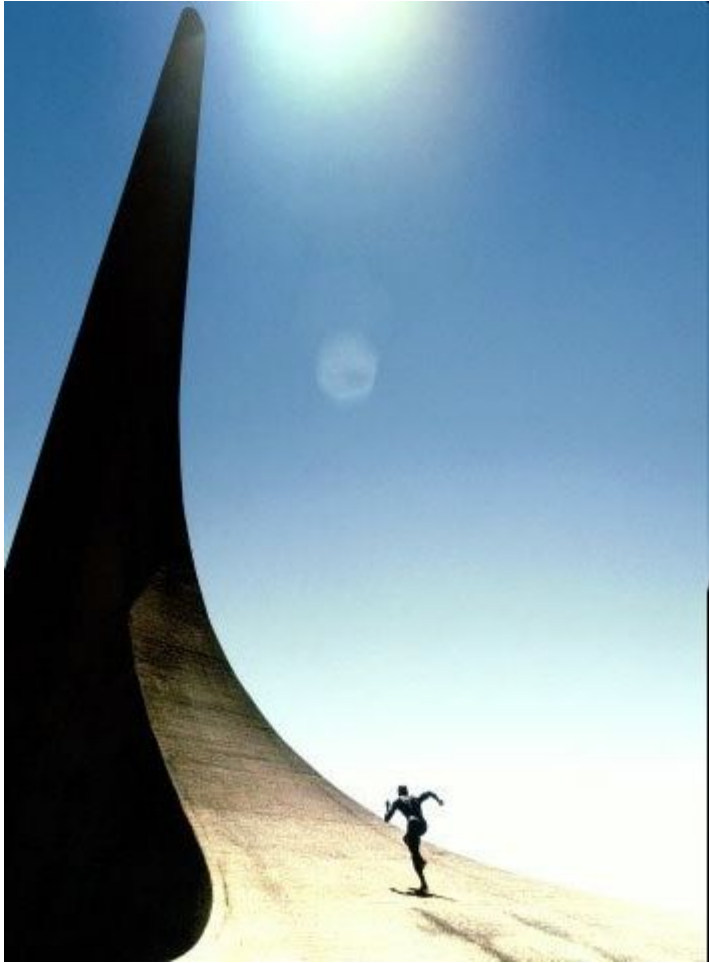
## КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ СВОЙ СЛЕД...

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



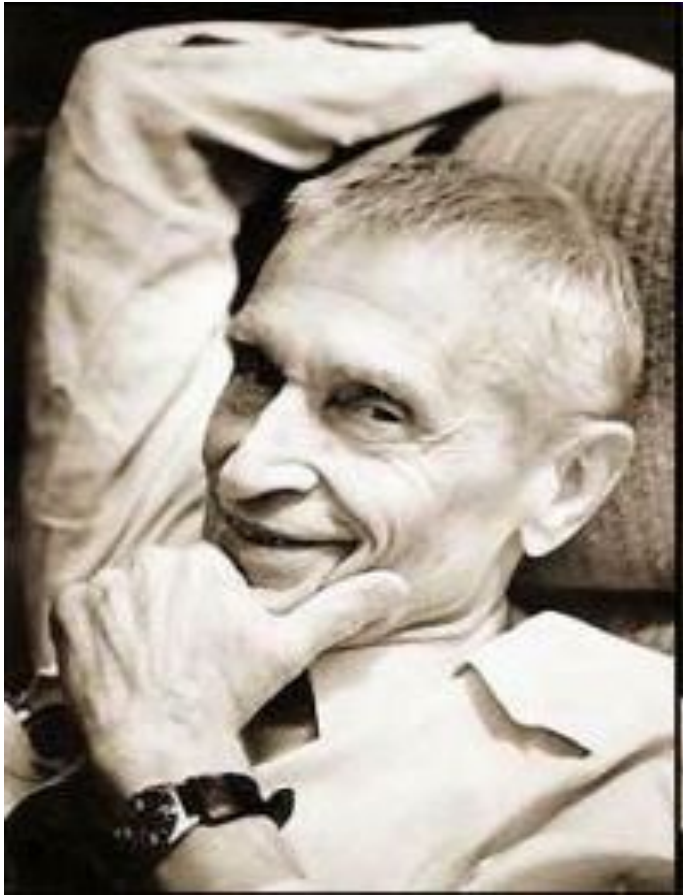
**Лучше стоять,  
чем сидеть.**

**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***