

Здоров'я людини - безцінний дар природи, який дається їй в подарунок до першого дня народження.

Але ця ж саме людина дивно влаштована: вона не цінує того, що дається їй даром. Вона безтурботно тринькає те, що дісталася їй у спадок, - здоров'я і спохвачується лише тоді, коли нема чим розплатитися за задоволення жити далі.

Тоді людина в розпачі ставить запитання: - Як повернути зникле здоров'я? - Як зберегти те здоров'я, яке ще залишилося? На щастя в більшості випадків це здійсненне завдання.

Хоча мудріше було б не упиратися в стіну, а передбачити біду і намагатися її не допустити, але на таке здатні не багато, так як в молодості безтурботно відносяться до природного здоров'я.

Страшно подумати, що в обмін на здоров'я, людина набуває шкідливі звички: палить, п'є, переїдає, годинами лежить на дивані перед телевізором. Але ж з цього замкнутого кола є вихід і він для всіх один, і він універсальний: «Життя - це рух. Те, що не рухається, не працює, не напружується - відмирає ».

І якщо ми свідомі того, що здоров'я людині треба зберегти і постаратися знайти спосіб зберегти його на довгі роки, то по іншому поглянемо на свій спосіб життя і можливо захочемо його змінити.

По-перше, будемо більше рухатися, по-друге, думати, що ми їмо і що п'ємо, по-третє, позитивно будемо ставитися до навколишнього світу.

Можна багато перераховувати способів правильного життя, щоб зберегти здоров'я, але нічого не зміниться, якщо ми самі не захочемо бути такими.

Хвороба, на думку східних цілителів, зароджується в надрах розуму, а потім реалізується на матеріальному рівні. Важливо зберегти чистоту своїх думок і позитивний настрій на подальше здорове життя.

На жаль, сьогодні людина має боротися за своє здоров'я. У зв'язку з тим, що ми порушили зв'язок з навколишнім світом, дуже гостро на нашій планеті стають екологічні проблеми, їжа не здатна наповнити організм людини всіма поживними речовинами, в ній багато шкідливих для здоров'я компонентів, тому ослаблення імунітету, народження хворих людей - закономірний результат руйнування навколишнього середовища.

Цікаво, які ж установки і дії робили наші предки для того, щоб зберегти здоров'я на довгі роки?

Правила здорового способу життя з раннього дитинства прищеплювалися тим, хто жив до нас, вони передавалися від покоління до покоління подібно доброю традицією. Приміром, дітей змушували з ранку мити вуха. Як виявилось, даний ритуал не позбавлений сенсу: як довели східні цілителі, на раковинах вух є величезна кількість біологічно активних точок, при стимуляції яких відбувається активація практично всіх внутрішніх органів. Також існувала традиція навчання дітей дуже ретельному витирання рук після миття. Виявляється, пальці рук також багаті активними біоточками, натискання на які чинить благотворний вплив на роботу внутрішніх органів. Ще один рецепт збереження здоров'я і довголіття - щоденні піші прогулянки по алеях і лісах. Подібні прогулянки на свіжому повітрі допоможуть Вам відновити душевну рівновагу і сили, зміцнити імунітет.

Чистота - ще одна запорука міцного здоров'я. Як уже згадувалося, в першу чергу дуже важлива духовна чистота, однак дотримання фізичної чистоти, особистої гігієни відіграє важливу роль на шляху до збереження здоров'я. Крім особистої гігієни, дуже значимі гігієна праці, житла, відпочинку. Дотримання даної рекомендації, допоможе вберегти Вас від багатьох захворювань.

Чарівних пігулок, які змогли б назавжди позбавити людство від будь-яких недуг, на жаль, не існує. Збереження відмінного здоров'я є дуже важкою щоденною працею. Опишемо кілька рекомендацій, які Ви зобов'язані дотримуватися для того, щоб зуміти

допомогти Вашому втомленому організму відновити сили. Ці рекомендації слід виконувати щодня! У першу чергу, з раннього юнацтва намагайтеся дотримуватися режиму харчування, слідкуйте за раціоном. Вживати фаст-фуд, газовані напої, занадто жирну і солону їжу не рекомендується. Постарайтеся, щоб на Вашому кухонному столі щодня була свіжа зелень, овочі, фрукти. Пам'ятаєте «ми є те, що ми їмо».

По-друге, при наявності шкідливих звичок (зловживання алкоголем, куріння) необхідно постаратися якнайшвидше позбутися від них. Третя умова - зведення до мінімуму контакту з хімічними речовинами.

Займайтеся доступними видами спорту, працюйте на городі, читайте, розгадуйте кросворди, пишіть книги, займайтеся будь-якими видами творчості, спілкуйтеся з людьми різного віку і поглядів. Любіть і будьте коханими. І тоді результат не змусить себе чекати.

Користуйтеся нашими порадами. Будьте здорові та щасливі.

Здоров'я – це ранок зі світлим повітрям,

Це сонце, що грає яскраво й привітно,

Це хвилі Дніпра, що нам сили дають.

Бери це сміливо, мій друже, і в путь.

Здоров'я – це смак свіжих ягід дозрілих,

Це спорт, що дає нам наснагу і силу,

Це сон, що на крилах нам зорі несе,

Узять не забудь із собою це все.

Та тільки на цьому шляху пам'ятай,

Цурайся цигарки, від чарки тікай.

І знай, любий друже: у цьому житті

Чи бути здоровим – вирішуєш ти!

**Усім здоров'я!**