Каждый сам ответственен за свое здоровье!

     Человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своем здоровье. Он с головой погружен в решение насущных проблем. К сожалению, в современном мире забота о здоровье начинается только тогда, когда мы почувствуем, что этого самого здоровья становится всё меньше - болезнь валит с ног или начинают развиваться какие-либо возрастные болезни. Вот тогда у нас и появляется ещё одна насущная проблема - наше здоровье. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни - здоровым образом жизни!    Я не буду рассказывать Вам, как купить здоровье - это практически невозможно. Я поделюсь с Вами моими знаниями о том, как его можно сохранить (и приумножить) ценой собственных усилий, на самом деле не таких уж и сверхъестественных. Конечно, для каждого человека существует своя индивидуальная формула здоровья. Но есть почти бесспорные истины, разумные заповеди, придерживаясь которых смолоду можно оставаться здоровым и работоспособным на протяжении всей жизни.  
     Как известно, здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.  
     Состояние здоровья конкретного человека является также и результатом взаимодействия наследственных особенностей его организма с условиями окружающей среды. Оно никогда не бывает постоянным и меняется медленно или резко в сторону улучшения или ухудшения в зависимости от мероприятий, которые человек предпринимает для его сохранения, и текущих внешних воздействий.  
     Если каждый день вы съедаете по зубчику чеснока, принимаете по одной чайной ложке цветочной пыльцы и пьете напиток из хвои ели, то можно смело утверждать, что народные рецепты для повышения иммунитета вам знакомы. Когда-то наши прапрабабушки знали, как можно без аспирина спастись от головной боли, вылечить грипп, восстановить организм после тяжелой болезни. Сегодня многие привыкли пить лекарства после первого же чиха.  
     Народная медицина создавалась веками, можно сказать, что она включает в себя мудрость поколений. Еще в древности изучались свойства целебных растений, ученые античности создавали книги, где описывали как то или иное растение может помочь от различных недугов. Хотя, справедливости ради, стоить отметить, что народные методы лечения не всегда были правильными. В средние века многие шарлатаны выдавали себя за медиков. Они применяли рецепты, скорее всего, придуманные лично ими. Например, при болезнях легких класть жабу себе на грудь и лежать с ней неподвижно несколько часов. Безусловно, такое лечение мало чем могло помочь.  
     В данной статье приведены рекомендации, следуя которым вы сможете продлить свою жизнь и сделать её комфортнее, так как, любые проблемы со здоровьем вызывают только дискомфорт у любого человека.

Я лично отношусь к термину **Здоровый образ жизни** - коротко **ЗОЖ**, как к понятию личностный рост или как к понятию даже духовного развития, направленного, например на искоренение вредных привычек, начиная курением и заканчивая обжорством, и приобретение полезных, например зарядка по утрам или тоже банальное соблюдение режима, а главное - позитивно-созидательный взгляд на жизнь, мир и окружающих людей.

И так, вот 10 основных заповедей **ЗОЖ**а:

**1-я заповедь** **ЗОЖ**: Питайтесь правильно. Ешьте не много, но и не мало. Потребляя вместо привычных 2500 калорий, 1500 вы окажете разгрузку своим клеткам и активизируете их, вследствие чего они будут быстрее обновляться и организм в целом станет более устойчив к заболеваниям.

**2-я заповедь** **ЗОЖ**: Соблюдайте диету. Напомню истинное значение этого слова, которое означает правильное питание, а не некое ограничение в рационе с целью сбросить лишний вес. Например, пресловутое правило не есть после 18.00, может решить и проблему лишнего веса и нормализует работу пищеварительного тракта, а так же следует употреблять больше определенных продуктов в соответствии вашему возрасту: например после 50 необходим­ кальций для костей, а селен для сердца, да и в целом желателен баланс.

**3-я заповедь** **ЗОЖ**: Занимайтесь любимым делом. А лучше, если вы совместите это с работой или займетесь бизнесом в той сфере, которая вам по душе. Самореализация и постоянное совершенствование придаёт тонус и сохраняет активность.

**4-я заповедь** **ЗОЖ**: Найдите вторую половинку. Любовь и нежность лучший рецепт от старения, занимаясь любовью дважды в неделю, вы продлеваете молодость, и при этом организм выделяет эндорфин - гормон счастья, который так же укрепляет иммунитет.

**5-я заповедь** **ЗОЖ**: Живите осознанно. Большое значение имеет стиль мышления, позитивное естественно лучше, чем наоборот, будьте уверены в себе, верьте в свои силы, мечтайте и осуществляйте мечты. Не плывите по течению, имейте свою точку зрения на всё.

**6-я заповедь** **ЗОЖ**: Движение - жизнь. Больше двигайтесь. Для того чтобы поддерживать в нормальном состоянии суставы ног, необходимо в день делать несколько тысяч шагов. Полезно пользоваться лестницей вместо лифта, и, конечно же, зарядка, даже 8 мин в день продлевают жизнь.

**7-я заповедь** **ЗОЖ**: Сон в прохладном помещении. Сон при температуре 17-18 градусов продлевает жизнь, это связано с тем, что обмен веществ зависит от­ температуры среды и возрастных особенностей.

**8-я заповедь** **ЗОЖ**: Поощряйте себя. Балуйте себя, особенно после успешного выполнения какой либо задачи, вы обязаны ощущать свой успех. И замените "я не могу себе этого позволить" на "что мне сделать, чтоб я смог это позволить".

**9-я заповедь** **ЗОЖ**: Откажитесь от вредных привычек. Следует чётко понимать и исключать из своей жизни факторы, которые негативно отражаются на вашем здоровье: отказаться от алкоголя, курения и т.д...

**10-я заповедь** **ЗОЖ**: Тренируйте мозг. Разгадывайте кроссворды, учите стихи, играйте в "города", "имена" и т.д. Заставляя мозг работать, вы тормозите умственную деградацию и одновременно активизируете работу сердца, кровообращения вследствие этого обмен веществ.

Здоровья вам и позитива­!

Фельдшер кабинета медицинской профилактики ГБУЗ «Бичурская ЦРБ» Симонова МЯ