

**Щепелина Елизавета Алексеевна**

студентка

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Старлычанова Марина Анатольевна**

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены основные факторы, влияющие на здоровье человека. Перечислены последствия недостатка движения. Отмечено существенное влияние питания на здоровье. Приведены наиболее распространенные вредные привычки.*

***Ключевые слова:** здоровье, организм, человек.*

*С гимнастикой дружи, всегда веселым  
будь, и проживешь сто лет, а может  
быть, и боле. Микстуры, порошки –  
к здоровью ложный путь. Природою  
лечись – в саду и в чистом поле.  
(Авиценна) [1].*

На все праздники при поздравлениях одно из главных пожеланий -здоровья.  
А что такое здоровье?

Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни [2].

Рассмотрим основные факторы, которые могут влиять на нормальную работу человеческого организма.

Один из основных факторов – это *движение*. Пока мы двигаемся, мы живем. Недостаток движения человека, может привести к серьезным последствиям:

- ожирению;
- нарушению работы опорно-двигательного аппарата;
- нарушению работы сердца;
- быстрому старению организма и многому другому.

*Тело, как ребенок, нуждается в воспитании. И только физические упражнения способны дать вам силу и здоровье (Евгений Сандов) [1].* Когда человек ходит, бегает, делает гимнастику – весь его организм находится в работе. Он живет, обновляется, растет, восстанавливается. Часто многие из нас жалуется, что не хватает времени для занятий гимнастикой, ходьбой, бегом. Но ведь можно просто подняться с дивана, оторваться от компьютера или телевизора, и потратить это время на прогулку по парку пешком или на велосипеде, сходить в бассейн или в спортивный, танцевальный зал. Так же заменить поездку на учебу, работу или с учебы, работы – ходьбой. На выходные дни выезжать на природу, где заниматься активными играми на свежем воздухе. Все это приводит человека к удовлетворению, спокойствию и радости жизни, что благотворно сказывается на его нервной системе.

Еще один из факторов – это *питание человека*. Питание существенно влияет на здоровье человека. Правильное питание дает возможность отдельным органам и всему организму – стабильной работе, восстановлению потраченной энергии, регулированию работы всех органов.

Питание должно быть сбалансированным, что бы в нем присутствовали все необходимые организму витамины, жиры, белки, углеводы и клетчатка. Недостаток пищи или переизбыток может пагубно влиять на здоровье человека. В рацион питания необходимо включать разнообразные продукты: овощи, фрукты, злаковые, молочные и мясные. Нужно внимательно следить в любом возрасте за качеством, количеством принимаемой пищи и вести расчет необходимых килокалорий.

Еще один из главных факторов здоровья – это *вредные привычки*. К таким привычкам можно отнести – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ. Все эти привычки разрушают организм, что негативно сказывается на здоровье и продолжительности жизни человека. Вредные привычки могут так же пагубно сказаться на здоровье нашего будущего поколения.

Проанализировав все эти факты, можно сказать: для здоровой, долгой и счастливой жизни, нам необходимы: прогулки, занятия спортом, работа на огороде или даче, сбалансированное питание и отказ от вредных привычек.

Если мы более внимательно прислушаемся к себе, будем жить в гармонии с окружающим миром, вести здоровый образ жизни, закаляться, правильно питаться, то при всем при этом нашему организму не потребуется ни каких дополнительных стимуляторов здоровья, как таблетки и уколы. Как сказал Сократ: *«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам»* [1]. Ведь мы сами формируем себя и выбираем как нам жить. Ведь не зря наши предки говорили: «Нужно жить в гармонии с собой и природой».

Необходимо жить по этим не очень сложным правилам, мы должны рассказывать, показывать своим примером – что жить без лекарств можно, что мы одно из звеньев, созданных природой. Лекарство в нас самих, в наших стремлениях, мыслях, поведении и поступках.

### ***Список литературы***

1. Цитаты о здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizrazvitie.ru/2010/11/blog-post.html>.
2. Википедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье>