Ещё древнейшие мудрецы определили выживание как главнейшую задачу человечества. Владимир Волков, заведующий лабораторией биоритмических исследований Российского национального института, считает, что раскрыл тайну смерти и уверяет, что продолжительность человеческой жизни должна составлять 280 лет. Причину естественной смерти он видит в водородном дефиците организма. А ученые из Московского государственного университета, бросившие вызов старости, обнаружили способ продления жизни лет до 120. Они расшифровали химическую формулу вещества, которое с годами накапливается в наше организме и приближает нас к смерти. Теперь осталось только создать вещество-антитод, которое будет препятствовать его накоплению.

Конечно, все эти открытия ничего не стоят, если человек сам не будет заботиться о здоровье своего тела и души.

...Увы, средняя продолжительность жизни сегодня находится примерно на уровне 70 лет. Много это или мало? Что мешает нам долго жить? Каким правилам стоит следовать, чтобы сохранить свое здоровье и продлить жизнь – эти вопросы меня заинтересовали и я решила найти ответ на них в энциклопедиях.

По-первых, **Живите в согласии с природой**

* Чаще гуляйте в парке, лесу, поле, у реки
* Ходите босиком
* Подставляйте тело солнечному свету, воде и ветру
* Не бойтесь заболеть

Во-вторых, **Закаляйтесь**

Лучший способ закаливания – обливание холодной водой, так повышается тонус нервных клеток, а стресс приводит к гибели нежизнеспособных клеток. Наилучшее время для водной процедуры — утро. Здоровые люди могут начинать обтирания мокрым полотенцем. Постепенно температуру воды понижают, доводя ее до 18-19 градусов и ниже. Потом можно приступить к обливаниям водой. Еще одна простая и эффективная форма закаливания – обмывание ног, а для ослабленных людей – обтирание их каждый день на ночь прохладной водой. Еще активней по своему воздействию процедура - купание в открытых водоемах. Купаться советуется при температуре воздуха не ниже 18-20 градусов и температуре воды не ниже 16-17 градусов. Выйдя из воды, надо растереть тело полотенцем. Длительность купания в первые дни 5-7 минут, а потом до 20-30 минут.

В-третьих, постоянно **давайте себе физическую нагрузку.**

Движение (бег, ходьба, физическая работа) должны занимать не менее 2 часов в день. При движении происходит активизация всех обменных процессов в организме. Французский врач Труссо говорил, что движение по своим свойствам может заменить любое лекарство, но все лечебные свойства мира не могут заменить движение.

В-четвертых, **правильно питайтесь**. Правильное питание – это сбалансированный рацион из продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма. В питании следует придерживаться следующих правил:

* В рационе не должно быть много соли сахара, животных жиров,
* в здоровом питании компромиссам не место: от газировки, чипсов и майонеза нужно отказаться.
* запомните, запеченная, тушеная и вареная еда полезнее, чем жареная и копченая.
* правильное питание подразумевает меню, богатое овощами и фруктами, которые содержат клетчатку, без нее невозможно полноценно очищать кишечник от шлаков.
* наконец, следует предупредить, что с развитием интернета появилось огромное количество блогов и сайтов, содержащих информацию о здоровом питании и дающих рекомендации по улучшению фигуры. Однако очень часто их авторы не всегда профессионалы. Поэтому прежде чем применять ту или иную методику на себе, следует ознакомиться с отзывами других пользователей. Этот совет поможет отсеять непроверенные теории и тем самым избежать риска нанести непоправимый вред своему здоровью.

Для составления правильного рациона дня можно рекомендовать пользоваться пищевой пирамидой. Продукты, расположенные в нижней части пирамиды должны составлять основу питания, а продукты, расположенные в верхней части пирамиды следует ограничить в употреблении. Кроме того не следует забывать о достаточном употреблении воды – до 2-х литров в сутки.

И наконец, **для здоровья и долголетия человеку необходим сон.** Сон необходим человеку, так как в это время происходят очень важные физиологические процессы такие как переработка и закрепление информации; отдых организма и восстановление его иммунитета.

Существует ряд правил, соблюдение которых позволит сделать сон полезным благоприятно скажется на самочувствии и настроении человека:

* спите не менее 7-8 часов в сутки, лишение сна ослабляет умственную деятельность
* слишком мало сна и слишком много сна – одинаково плохо для здоровья
* ложиться и вставать нужно в одни и те же часы.
* ложиться спать надо до 23 часов.
* не стоит перед сном употреблять пищу.
* перед сном не стоит думать о проблемах и переживаниях, можно почитать спокойную литературу или включить негромко медленную музыку, звуки природы.

В заключение хочу пожелать всем крепкого здоровья и силы воли, чтобы бороться с с самим собой за свое здоровье!

**Кодекс здоровья:**

1. Помни здоровье не все, но все без здоровья – ничто!
2. Здоровье – не только физическая сила, но и душевное милосердие.
3. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать и защищать.
4. Здоровье – это твоя способность удовлетворять в разумных пределах наши потребности.
5. Здоровый человек – ему нужен не только хлеб, но и духовная пища: не хлебом единым жив человек.
6. Здоровье – это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
7. Здоровье – это душевная культура человека: доброта, надежда. Вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
8. Здоровье – это социальная культура человека, культура человеческих отношений.
9. Здоровье – это любовь и уважение к человеку: относись к другому так, как если бы ты хотел, чтобы он относился к тебе.
10. Здоровье – это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, мать и отец человечества.
11. Здоровье – это стиль и образ твоей жизни: образ жизни – источник здоровья и источник всех твоих бед – все зависит от тебя и твоего образа жизни.
12. Хочешь быть здоровым – подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей: пользуйся всем, но ничего не злоупотребляй.
13. Помни: солнце – нам друг и все мы – дети Солнца, но с его яркими лучами не шути.
14. Ходи периодически по земле босиком – земля дает нам силу и отводить от тела электричество.
15. Учись правильно дышать – спокойно, равномерно и неглубоко.
16. Бежать можно от инфаркта к инфаркту: размеренный возрастом и умеренный бег – целебен, чрезмерный – болезненный.
17. Работать размеренно, спокойно, без рывков и чрезмерностей: труд должен быть радостным, тогда он будет продуктивным и целебным.
18. Семья – наша опора и наше счастье: делай в семье все так, чтобы каждый член семьи чувствовал нужность и зависимость друг от друга.
19. Выработай стиль и режим своей жизни: ты должен следовать ему всю жизнь.
20. Будь внимателен и милосерден к детям и старикам: если можешь – помоги и не проходи мимо чужого горя.
21. Лучший доктор твоего здоровья – ты сам, но цени и выполняй советы врача, будь к ним внимательным и взаимно уважительным.