



Твоє здоров'я в твоїх  
руках



# Людина початку XXI

Людина початку XXI століття особлива, бо живе в екстремальних умовах, дихає забрудненим повітрям, п'є воду, на яку страшно навіть дивитись, до того ж ми привчилися трюїти себе медикаментами.



Сучасна людина майже не звертає уваги на своє здоров'я, палить, вживає алкоголь. Але її ресурси не можуть бути невичерпними.

розум тільки відчуваємо, що не може.



Ми беремося за тоді, коли вже далі так тривати Недарма кажуть: ціну здоров'ю

«Тільки тоді

взнаєш, як його втратиш».Тому я хочу запропонувати вам ознайомитися: "яка їжа є шкідливою", "як підвищити імунітет", "що потрібно робити, щоб буди здоровою людиною", "чим найчастіше хворіють діти".

## Яка їжа є шкідливою?

Дивно, але коли ми вибираємо їжу, то спочатку звертаємо увагу на смак і емоції, які вона у нас викликає. І тільки потім



замислюємося про те, наскільки вона нам корисна. Саме тому ми часто їмо шкідливу для нашого організму їжу. І як часто буває, все для нас смачне виявляється на ділі і самим шкідливим для здоров'я.

У зв'язку з цим давайте поговоримо про те, які ж продукти шкідливі для здоров'я людини.



**Алкоголь** - це продукт, що не дає організму в достатній для нас кількості засвоювати такі потрібні вітаміни . Алкоголь містить багато калорій і тому не дозволить вам схуднути. А вже про те, як він впливає на стан печінки, нирок і не варто говорити, тож всі знають, що це шкідлива їжа.

**Сіль** - продукт відомий людям з давніх часів. Без неї ми навряд чи обійдемося, але варто пам'ятати, що надмірне захоплення солоними продуктами знижує тиск, зумовлює скупчення токсинів в організмі, а також порушується солевий баланс. Тому постарайтеся дотримуватися міри.



**Сосиски і ковбаси** - ми всі їх так любимо. А з ними ми отримуємо проблеми з холестерином і, як наслідок, захворювання серцево-судинної системи. Тому їх можна вживати, але в невеликій кількості.



Один з найбільш популярних продуктів у населення різного віку - чіпси. Це дуже шкідливий для організму



продукт. У ньому міститься велика кількість жиру і вуглеводів з барвниками і замінниками смаку.

Людство набула здатності поглинати швидку їжу і така звичка стає залежністю. Діти вже не бажають нормально харчуватися вдома, живуть на сухом'ятку. А звідси гастрити і інші захворювання у школярів. Крім того, така їжа прямий шлях до ожиріння. Людина жує постійно і не може зупинитися, вже маючи залежність від такої їжі.

## Імунітет – як підвищити народними засобами

Імунна система людини потребує постійного зміцнення та стимулювання.



Для цього сьогодні армакологічний ринок

Підвищити імунітет можна сотнями способами, пропонованими засобами народної

пропонує величезну кількість препаратів. Але, незважаючи на це, народні засоби, які призначені для того, щоб підвищити імунітет, не стали користуватися меншою популярністю.



медицини і продуктами харчування. Можна приготувати відвари з різних трав з цілющими властивостями.

**Женьшень** сприяє тому, що захисні сили активізуються і в небезпечні часи року починають посилювати резистентність організму. Якщо відвари з женьшеню приймати регулярно, то хвороба, навіть якщо і настане, буде зовсім нетривалою і протікати набагато легше.



Дуже корисною вважається **трава ехінацея**, яка вважається найкращим продуктом для підвищення імунітету. У ній присутня велика кількість вітаміну С, а без нього, як відомо, не вийде зміцнити імунітет. Вона сприяє тому, щоб швидше гоїлися рани на тілі, проходило запалення.



З трав можна використовувати також і **ромашку** для того, щоб підвищити імунітет. Відмінний протизапальний ефект, підвищення імунітету, а також здатність загоювати її незамінною рослиною при зміцненні імунітету людини. Ромашку вважають ідеальним варіантом для приготування відварів і чаїв, щоб запобігти простудним захворюванням та грипу.



Народні засоби передбачають обов'язкове загартовування. Ніщо не здатне так сильно укріпити імунітет, як обливання холодною водою.

Робити це треба постійно і регулярно, щоб отримати від



процедури максимально корисний ефект. Якщо організм буде звично сприймати вплив холодом, то взимку він легше впорається з морозами та застуду.

## Що потрібно робити, щоб буди здоровою людиною?

Якщо людина хоче залишатися здоровим як можна

довше, то для цього доведеться

постаратися. Існує кілька зовсім

нескладних правил, завдяки яким довгі

роки можна відчувати себе молодим,

щасливим і здоровим.



### Інструкція

- Потрібно снідати.

Не хочеться ... Жінки, які ніколи не відмовляються від сніданку, навіть якщо вони вранці зовсім не голодні або насильно «запихають» в себе їжу, рідко стикаються з проблемою зайвої



вагиКрім того, жінка, поснідавши йогуртом, сиром чи молоком отримує необхідну дозу кальцію. Наукові дослідження підтверджують, що сніданок надає заряд бадьорості на весь, і навіть зменшує передменструальний синдром.

- Потрібно робити ранкову зарядку.

А як лінь ... Не потрібно відмахуватися і казати, що на це зовсім немає сил. Фізичні вправи і служать для додання організму сил та енергії. Ранкова гімнастика «пробуджує» організм, прискорює кровотік, м'язи отримують підвищену дозу поживних речовин, що підтримує їх у тонусі.



- Спати від 7 до 9 годин.

Наукові дослідження показують, що люди, які недостатньо сплять, або страждають поганим сном, часто піддаються



розладів нервової системи, у них з'являються проблеми із зайвою вагою, обміном речовин і тиском. Щоб легко заснути і без тривог проспати всю ніч, необхідно лягати

спати не пізніше 22.00, за дві години перед сном не є важку їжу, спати на твердій поверхні на боці і ввечері провітрити кімнату.

- Правильно харчуватися.



А як ... Правильне харчування - один з найважливіших складових здоров'я. Дотримуватися його не так вже й складно, як здається на перший погляд. Знаючи основні правила здорового харчування, кожна людина може скласти свій збалансований раціон, розробити здорове меню для всіх членів сім'ї. Щоденне меню повинно складатися з різноманітних продуктів. Обов'язково потрібно їсти рибу - саме вона поставляє в організм «правильні» жири і омега-3 кислоти, які знижують ризик розвитку гіпертонії і покращують пам'ять.



- Відмовитися від куріння і надмірності спиртного.

Будемо здорові ... Відмова від «згубних» для здоров'я



звичок до 80% скорочує ризик розвитку основних захворювань, від яких помирають люди, таких як інфаркт, діабет, рак, інсульт та інших. Від сигарет, трубок і

кальяну потрібно відмовитися назавжди.

## Чим найчастіше хворіють діти?

На думку педіатрів, найпоширеніші хвороби дитячого віку

- захворювання верхніх дихальних шляхів. Вони бувають вірусного або бактеріального походження, дитина



може заразитися, переохолоджуватися. Головне - не прогавити момент, коли банальна застуда переросте в захворювання, що загрожує серйозними ускладненнями.

**Ангіна** або гострий тонзиліт - гостре інфекційне захворювання з вираженими запальними захворюваннями



піднебінних мигдалин. Розрізняють катаральну, фолікулярну і лакунарну форми.

Викликається ангіна найчастіше гемолітичним стрептококом, рідше іншими мікробами і вірусами. Мікроби або їх токсини можуть потрапити в мигдалини повітряно-крапельним шляхом від хворої людини, бактеріоносія. Цьому сприяє охолодження дитини, зниження опірності організму. Вона може виникнути як самостійне захворювання так і бути проявом інших хвороб (скарлатина, інфекційний мононуклеоз, дифтерія, лейкоз тощо).

**Ларинготрахеїт** - гострий стенозуючий, чи помилковий

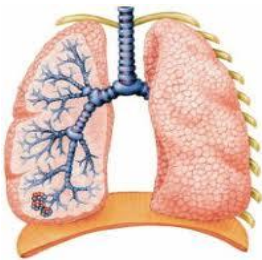
круп , зустрічається тільки в дитячому віці, переважно у дітей до трьох-п'яти років. Причиною його розвитку є ГРВІ - грип, парагрип, аденовірусна



інфекція, а також дитячі інфекційні захворювання: кір, скарлатина, коклюш.

**Бронхіти** у дітей, як правило, розвиваються слідом за інфекцією верхніх дихальних шляхів, таких як ускладнення ГРЗ та грипу, рідше - кору і коклюшу .

Як лікувати: у лікуванні, як правило, застосовуються антибіотики, дози і тривалість курсу підбираються лікарем.



Протягом всього періоду хвороби слід рясно поїти дитину теплими розчинами: морс, чай, соки, молоко. Якщо немає високої температури, можна застосовувати з перших днів відволікаючі

засоби: гарячі ножні ванни, гірчичники, розтирання грудної клітини.

На жаль, ні зусилля батьків, ні досягнення сучасної медицини не можуть захистити дитину від хвороб. Але в наших силах допомогти дитині впоратися із захворюванням, послабити його прояви і не допустити ускладнень, часом небезпечних для життя.



Я

намагаюся дотримуватись основних правил, що є запорукою

здоров'я. Але, на жаль, не завжди. Наприклад, ранкову зарядку роблю нерегулярно, хоча знаю, яка вона корисна. А от воду вся наша сім'я регулярно купує, тому п'ємо ми її тільки очищену. Звичайно, ще багато чого доведеться навчитись протягом життя, головне не забувати — моє здоров'я у моїх руках.



Список використаних джерел:

1. <http://mira-moon.ru/page/chipsi-gazovana-voda-ta-insha-shkidliva-yizha>
2. <http://dymyd-myhajlo.livejournal.com/22178.html>
3. <http://ehow.in.ua/91774-shho-potribno-robiti-shhob-butizdorovim.html>
4. <http://kaleidoscope.culturalchina.com/en/118Kaleidoscope5998.html>
5. <http://www.md.all.biz/medikamenty-bgg1089995>