Муниципальное дошкольное образовательное

учреждение детский сад общеразвивающего

вида №23 «Ромашка» Бугульминского

муниципального района Республики Татарстан

**Как беречь здоровье! (Консультация для родителей)**

Воспитатель: Ухандеева Е.В.

**Как беречь здоровье!**

Большинство людей уверены, что об их здоровье должен заботиться врач. Такая позиция, по меньшей мере, наивна. Ни один врач и даже ни одна мать не могут сделать для другого человека того, что человек может и должен сделать для себя сам. Здоровье, как и жизнь, - личное богатство. Как распорядится ими человек, зависит лишь от его знаний, умений, навыков и воли.

Надо знать и всегда помнить: все, что происходит в организме, прежде всего, совершается во имя спасения его жизни.

Болезнь не наваливается на человека сразу. Как правило, нездоровое хроническое состояние бывает результатом долгих дней, когда постоянно нарушаются Законы здоровья и когда целительные силы организма становятся бессильными перед невежеством человека.

Что необходимо знать прежде всего?

Все лекарства - неорганические (неживые) вещества, из которых организм не способен создать ни одной живой клетки. Все неорганические вещества в организме человека превращаются, как известно, в соль щавелевой кислоты, которая накапливается и, откладываясь в организме, является основой для образования камней, развития артрозов, артритов, атеросклероза и т. д. Кроме того, если организм получает "готовый продукт" (витамины, глюкозу, гормоны, микроэлементы, лекарства - антитела для уничтожения вирусов или микробов), то сам он как бы бездействует, т. е. системы, которые должны участвовать в создании этих веществ, перестают функционировать.

Помните закон жизни: все, что не работает, - отмирает.

Значит органы, которые должны участвовать в создании необходимых веществ в организме, могут погибнуть, отмереть. Но организм в них нуждается, и если они не работают, человек спешит получить помощь извне. Постепенно организм привыкает к такой помощи, так как без нее он становится бессильным, как наркоман без наркотиков. Лекарственное лечение вызывает затем новые заболевания или осложнения, так появляется необходимость все в новых и новых лекарствах. Если человек постоянно получает ферменты, гормоны, витамины извне, в его организме нарушаются все жизненно важные процессы обмена веществ.

Как вернуть утраченное здоровье?

Есть лишь один способ, с помощью которого можно возвратить здоровье: вернуться к такому образу жизни, который предписан человеку Природой.

Правильный образ жизни - не только лучший защитник от болезней, но и верный способ их излечения.

Казалось бы, нет ничего сложного, однако все дело в привычках. Они не даны нам свыше, а пришли к нам по наследству от мамы с папой: наши родители получили эти привычки от своих родителей, наши дети получат их от нас, а дети наших детей - от своих родителей. Как же прекратить эту цепь нелепостей? Вопрос ясен: придется переучивать себя. Часто в таких случаях приходится слышать: "Этого я никогда не смогу!" или: "У меня нет воли" или: "Нет времени!" Но другого пути нет. До тех пор, пока человек не поймет этого, он будет страдать от болезней. Непонимание - следствие невежества.

Почему бы и человеку не ориентироваться на приспособительные способности своего организма? Если человек справился с заболеванием естественными методами: правильно подобранной диетой, регулированием потоотделения, воздействием свежего воздуха, очистительными клизмами, настоями из трав, специальными упражнениями для усиления циркуляции крови, ему нечего бояться.

Натуральная (естественная) терапия относится к микробам без всякого страха. Известно, что люди, которые ведут правильный образ жизни, не подвергаются инфекциям: это грозит тем, кто позволяет себе излишества в пище, переходящее в обжорство, злоупотребляет курением, алкоголем, переутомляется на работе, не следит за систематическим очищением организма и т. д.

По материалам форума журнала «Наука и жизнь».