Сейчас, в настоящее время, в век компьютеризации, химии, фармакологии.век всяких энергетик, которые окутывают людей,С каждым годом число новых болезней растет, фармацевты придумывают всё больше лекарств, но все они дают лишь временное облегчение,  и все они не борятся с причиной болезни.Что же нужно делать для того, что бы  не простужаться, не болеть и быть здоровым?

прежде всего ,очень важно себя очищать и оздоровлять через природные качества,, вести здоровый образ жизни. Можно привести множество примеров, подтверждающих важное значение систематической тренировки и постепенного использования холодных температур с целью закаливания, свидетельствующих о положительных результатах, достигнутых закаливающими себя людьми которые издревле были нам известны, это и обливание холодной водой и закаливание .Наш великий полководец Суворов, уделял огромное внимание закалки нашей русской армии .Своим личным примером он воздействовал на русское офицерство и солдат.

.«Зимою, — вспоминает сержант **Сергеев**, — ни в какую стужу он не носил на себе не только мехового платья, но даже теплых фуфаек и перчаток, хотя бы целый день должен был стоять на морозе в одном мундире ».Он ходил несколько часов обнаженным, чтоб приучить себя к холоду и превозмочь слабость своей природы. При этой привычке и обливании себя холодной водой он, можно сказать, закалил свое тело от влияния непогод, казался существом сверхъестественным».

Суворов говорил :"Военный человек должен любить  и сильный мороз и сильный жар ,засуху и  проливной дождь...", тем самым понимая, что человеку необходимо принимать любые погодные условия.

О необходимости закаливания армии писали также генерал Драгомиров и адмирал Макаров**.** Можнопривести множество примеров, подтверждающих важное значение систематической тренировки и постепенного использования холодных температур с целью закаливания, свидетельствующих о положительных результатах, достигнутых закаливающимисебялюдьми**.**

После Великой Октябрьской социалистической революции, когда физкультурное движение в нашей стране стало бурно развиваться, закаливание организма при помощи естественных сил природы нашло широкое распространение среди народных масс.

На закаливание стали смотреть не только как на мероприятие, повышающее сопротивляемость организма отрицательному воздействию внешней среды, но и как на средство, способствующее повышению трудоспособности и обороноспособности населения. Распространению различных, способов закаливания помогло и развитие физического воспитания и спорта.

Систематическим закаливанием при помощи холодной воды увлекались **А. Пушкин**, **Л. Толстой**, **С. Аксаков**, **И. Репин**, **И. Павлов** и многие другие выдающиеся представители русской литературы, науки и искусства.
Можно привести множество примеров, подтверждающих важное значение систематической тренировки и постепенного использования холодных температур с целью закаливания, свидетельствующих о положительных результатах, достигнутых закаливающими себя людьми.

Ещё одним человеком, который закалял и оздоравливал себя посредством холодной воды был П. К. Иванов. испытав на себе суровые стороны природы в течении 50 лет, Иванов П.К. создал систему закалки-тренировки, помогающую человеку вернуть своё утраченное здоровье. В своей системе он учит нас бережному и здоровому отношению к природе , прививая таким образом любовь к людям и сердце человека постепенно пробуждается и открывается я для более высоких целей Надо приучить себя и сознательно жить в неблагоприятных условиях, закаляя этим самым как физическую так и психическую сущность человека. Он предлагает очищать своё физическое тело естественным образом жизни , свою нервную систему - воздержанностью, терпением .

 "В природе есть три живых тела: воздух, вода и земля, а всё остальное есть техническое, искусственное т.е. умираемое". "В воздухе, воде и земле  есть живой ток - магнито". Холодная вода пробуждает организм, пробуждает его защитные силы, она живая естественная .снимает отрицательную энергетику . Молекула воды обладает способностью запоминания, как ты к ней отнесёшься, так она отнесётся к тебе , она помогает человеку в его разуме. Именно кратковременно воздействие холодной воды создаёт в теле "тепло естественного характера”. Холод кидает в тело гормон здоровья" ."Самое главное это чистый воздух, вдох-выдох, снежное пробуждение, мгновенное выздоровление центральной нервной части мозга. Земля помогает оздоровлению, даёт человеку силы». Иванов П.к.

 Самое лучшее , что может очистить человека, это сама Природа. Природа - это не просто окружающая среда. Она наша мать, а мы её дети. Без её живых тел, без воздуха, воды и земли, жизнь человеку на Земле невозможна. Необходимо бережное отношение к природе. "Природа любит тех, кто любит её, она такого человека не наказывает. Когда мы на землю плюёмся, мы оскверняем её и заражаем воздух.
 Жизнь человека зависит от природы .Во время рождения, он был облит водой, вытолкнут воздухом и принят Землёй .Человек постепенно не захотел жить в природе, а начал создавать искусственные условия для своей жизни. Но человеку,  хочет он того или нет, приходится сталкиваться с естественной атмосферой. Люди пошли не той дорогой. Природа любит того человека, который сам любит её душой и сердцем. Мы не гарантированы от несчастий, и нас ждёт день для нас предназначенный. У нас имеются желания, чтобы всё это обошло нас стороной, но мы  хотим жить только хорошо и чтобы тело находилось в тепле. Все стараются избежать плохого и холода, думая что так лучше жить, но в  Природе делается не то, что думают и хотят люди.

  Приходит время и оказывается, что наш уход от Природы к жизни в тепличных условиях приводит ко многим заболеваниям, в том числе и к раку. Люди живут. а вот что надо делать ,для того, что бы победить как внешних, так и внутренних врагов своего организма, никто не знает. Болезни  тихо и незаметно подкрадываются, но сильно действуют на организм, и избавиться от них очень трудно или даже невозможно. Человек  постоянно борется с природой, он должен искать средства внутри себя. Мы стараемся взять у природы и использовать только хорошие стороны и избегаем всего плохого (как нам кажется) но и в этом имеется обратная сторона медали : хорошее воздействие - ослабляет организм, а плохое - укрепляет его, заставляет более интенсивно работать и увеличивает его защитные свойства.

     Мы должны добиться от Природы и получить силы для борьбы с болезнями. Она - самое главное, всё делается по её законам, а мы являемся частицей самой природы и живём тоже по её законам. Люди никому и ни во что не верят, они сами создали такие мысли и окружили себя мысленной атмосферой неверия, отгородились от природы, как физически, так и в умственном плане, создали технику и стали воевать с Природой, противопоставляя себя ей, не думая, к чему это может привести. Природа наказывает нас за наши нехорошие дела.

  С каждым днем человек всё дальше и дальше отдаляется от Природы он вооружился против нее и оружием и техническими средствами , поэтому в наше время так важно выполнять умеренную физическую нагрузку, которой сейчас очень не хватает нашим детям, из-за того что дети постоянно находятся у компьютеров телефонов или перед телевизором. Ученые утверждают, что между умственным и физическим состоянием человека существует определенная связь. Польза физических упражнений в том, что при их выполнении увеличивается приток крови к мозгу человека, появляется возможность яснее мыслить, принимать более взвешенные решения.

***Польза физических упражнений***

Ежедневная гимнастика, ходьба, плавание, энергичные пешие прогулки и другие виды физической тренировки принесут пользу только тогда, когда проводятся систематически (пусть даже кратковременно, но систематически). Главное - много двигаться. Движение – жизнь.

       В условиях современного мира, когда большую часть времени мы проводим в сидячем положении, каждому необходимо уделять время физминуткам, чтобы элементарно поддерживать себя и свою опорно-двигательную систему в тонусе. Но в идеале физическая культура должна сопровождать человека с самого рождения и, можно сказать, до смерти, поскольку она оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным в любом возрасте. Какое же конкретно влияние на наш организм оказывают физические упражнения?

О пользе зарядки нам твердят с самого детства и трудно поспорить с этим утверждением. Многим из нас начинать утро с зарядки мешает элементарная лень, но, поборов её, вы сможете понять, что недаром провели первые минуты после сна, потратив их на зарядку. Она заряжает вас энергией с самого утра, и на работе вы уже не ищете момента, чтобы незаметно вздремнуть, а полными сил принимаетесь за свои обязанности. Физические упражнения повышают сопротивляемость болезням, повышают иммунную систему, снимают усталость и нервное напряжение, помогают сохранять ясный ум. Упражнения дают положительную настроенность, они воспитывают волю.  Регулярные занятия физкультурой, гимнастикой, зарядкой могут исправить плоскостопие, снять излишнюю полноту, улучшить обменные процессы, повысить гибкость тела.

 http://www.ja-zdorov.ru/blog/fizicheskie-uprazhneniya-klyuch-k-zdorovyu/

<http://svobd.ru/2010-11-15-06-34-27/201--m/2933---.html>

http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-13304/