

## «Азбука здоровья».

Прочитав название, вы, вероятно, подумали, что речь пойдёт о каких-нибудь законах, которым нужно строго следовать. Но нет, я поспешу вас разубедить. Я расскажу вам о том, что можно сделать для того, чтобы вашему организму хватило здоровья на долгие годы.

Чтобы улучшить выносливость организма и развить дыхательную систему, можно заниматься скандинавской ходьбой и бегать. Лучше всего выходить на пробежку утром, тогда организм отойдет ото сна и начнёт хорошо функционировать. Но главное- не перестараться! А то вместо пользы получите только вред организму. Чтобы увеличить мышечную массу и силу, нужно подтягиваться и отжиматься. Но и тут главное- не переусердствовать! Нужно начинать с поднимания гантелей и качания прессы, иначе будут болеть руки и мышцы живота. Ещё с помощью подтягивания можно сохранить красивую и ровную спину. Можно ещё прыгать, плавать, кататься на велосипеде, приседать, бороться, играть в футбол, волейбол, баскетбол, теннис, и всё это будет способствовать улучшению здоровья! Сначала нужно всё делать не в полную силу, а потом постепенно наращивать темп и количество упражнений. Это относится к любым упражнениям.

Ну а чтобы не болеть, нужно правильно питаться! Чтобы уплотнялись клетки кровеносных сосудов, лицо было красивым, восстанавливались слои кожи, нужно есть морковь. Морковь можно есть в сыром и варёном виде, делать из неё пюре, пить коктейли при повышенной кислотности. Так же можно употреблять морковь в пищу, когда у человека желчно - каменная болезнь, дискинезия желчных путей, отсутствие аппетита. Морковь содержит сахар (в особенности глюкозу), крахмал, пектиновые вещества, клетчатку, лицептин, кобальт, железо, медь, йод, соль калия, витамины группы В пиридоксин, никотиновую и фолиевую кислоты, витамины D, С, К и Е. На основе применения черники - лечение множества глазных заболеваний. Черника содержит магний и калий, витамин С, фосфор, кобальт, пантотеновую кислоту, соли железа. Наличие витаминов и дубильных веществ обеспечивает сосудукрепляющее, противобактериальное, противоанемическое действие. Из черники получается очень вкусное и полезное варенье, её можно есть просто так и с молоком. Есть ещё много вкусных и полезных овощей, фруктов и ягод, но я выбрал мои любимые. Для поддержания пищеварения в норме, нужно есть салаты и пить достаточное количество чистой воды в день (не менее двух литров). Чтобы кости были крепкими и здоровыми, нужно есть молочные продукты, пить козье и коровье молоко.

Можно слетать в Израиль на Мёртвое море или в Турцию на плато Памуккале. Мёртвое море находится на 412 метров ниже уровня моря. Здесь повышенное атмосферное давление, и это можно ощутить на себе. Вода Мёртвого моря полезна для здоровья, так как она очень солёная, в литре воды содержится чуть больше 330 граммов соли. В воде содержатся ионы натрия, калия, кальция и брома. Купание в такой воде является одним из способов нормализации минерального обмена. Особенно полезно купаться в таком море людям, страдающим артритами, артрозами, подагрой. Памуккале - возвышенная равнина на юго - западе Турции, белоснежная, как хлопковое поле. На Памуккале насчитывается около 20 тысяч природных бассейнов, называемых травертинами. Температура воды источников + 36°C. Ходить по ним можно только босиком, т. к. они очень хрупкие. Вода на этом плато перенасыщена минералами кальция, она содержит много извести и углекислоты, а потому обладает целебными свойствами. После купания в такой воде вы почувствуете себя намного лучше и ощутите упругость кожи. И Мёртвое море, и плато Памуккале - уникальные водоёмы!

Итак, подведём итог. Ваш организм будет работать как часы, если вы будете правильно питаться, заниматься спортом и откажитесь от вредных привычек. Возможно, прочитав моё сочинение, вы извлечёте полезную информацию и запишите её в свою «Азбуку здоровья».

**Романов Илья, Лицей №8, 6 «А» класс.**