|  |  |
| --- | --- |
| тренированного человека. В то время как в покое ткани используют только 30% кислорода.  При систематических тренировках в разы увеличивается жизненная емкость легких, не говоря уже о том, что легкие и бронхи всегда чистые, в них никогда не будет залежей слизи и мокроты. Простудные заболевания тоже будут обходить вас стороной.  Кровь при физических нагрузках рационально перераспределяется по организму, устраняются застои в венах нижних конечностей и вообще всей нижней части туловища. И в то же время приток крови увеличивается к сердцу, голове и шее.  http://i.mycdn.me/i?r=AzEPZsRbOZEKgBhR0XGMT1RkA472bcaJwU6r6prOG3vRkqaKTM5SRkZCeTgDn6uOyicПоскольку улучшается кровоснабжение всего организма, кожа также становится более упругой, свежей, лучше насыщается влагой. А значит, выглядит молодой и здоровой.  Что особенно важно, так это то, что нервно-эмоциональная сфера получает положительное воздействие. Вы лучше владеете собой, сохраняете доброе расположение духа. У вас никогда не будет депрессии!  Ведь физическая активность, а особенно если она на свежем воздухе, на природе – помогает организму вырабатывать так называемые гормоны радости, гормоны счастья – эндорфины и серотонины. Плюс ко всему, у вас повысится самооценка и всегда будет уверенность в своих силах.  211573, Витебская обл., г.Городок, ул.Комсомольская,8  тираж – 200 экз. | *ГУ «Городокский районный центр гигиены и эпидемиологии»*  ***Движение – это здоровье и жизнь!!!***  https://my-perfect.ru/wp-content/uploads/images/kakumenshitobembeder_F71E6E81.jpg  г.Городок |
| В век развитой цивилизации человек двигается все меньше и меньше. Различные приспособления, облегчающие жизнь, позволяют вообще делать все лежа. И постепенно люди стали забывать, что **движение – это**[**здоровье**](http://vkrasnova.ru/)**и жизнь**.  https://img-s3.onedio.com/id-57b31328122f90cc1e3a401a/rev-0/raw/s-d45d74d86a61ef5459ba7e99f9d98c759f4492b3.jpgА ведь веками человеку приходилось двигаться не просто много, приходилось двигаться активно. Труд был практически весь физическим. Построить жилище – все ручками, без подъемных кранов. Были какие-то приспособления, но опять же они приводились в действие физически, при помощи мышечного напряжения.  Нужно было добыть мамонта, а потом притащить его в пещеру. Когда стало развиваться земледелие, требовалось возделать поле, убрать урожай. Построить себе жилище тоже было сложной задачей, везде требовался физический труд.  Поэтому, чтобы сохранить здоровье и прожить активную, счастливую и [долгую жизнь](http://vkrasnova.ru/ochischenie-organizma/kak-stat-dolgozhitelem/), нужно заниматься физическими упражнениями, поддерживая организм в хорошей форме.  http://itd3.mycdn.me/image?id=859889504462&t=20&plc=MOBILE&tkn=*9lS2UwQuKSDZS8VLN6iSYZKLJHMНе помню, кто из древних врачевателей сказал: “По своему действию движение вполне может заменить собой любое лекарство. Но ни одно лекарство мира не может заменить движение.” Это справедливо в полной мере.  Даже лежачий больной, если он действительно хочет встать на ноги, делая посильные упражнения, поначалу просто движения даже, а не упражнения, постепенно нарастит силу мышц и[победит болезнь](http://vkrasnova.ru/dushevnoe-zdorove/sila-duxa-cheloveka/). | В любом возрасте на поздно заняться собой. Хотя, естественно, чем раньше, тем лучше. Люди, постоянно дающие посильную нагрузку на все группы мышц, даже в пожилом возрасте не просто чувствуют себя замечательно, но и при медицинском обследовании у них выявляются замечательные показания приборов.  Движение положительно сказывается на всех органах и системах организма, будь то иммунная система, органы дыхания, сердечно-сосудистая система, нервная система или желудочно-кишечный тракт.  https://telegraf.com.ua/files/2015/10/propr.jpgОсобенно**движение** важно для опорно-двигательной системы. Кости являются как бы резервуаром, своего рода хранилищем кальция. Всем известно, что с возрастом количество кальция в костях постепенно уменьшается. Дело в том, кальций нужен не только для формирования костной ткани. Он очень активно потребляется и другими органами и тканями.  Он жизненно необходим почти каждой клетке, особенно клеткам сердца, мышечным клеткам и нервным. Проще сказать, где он не нужен. Без него невозможна нормальная жизнедеятельность организма. И когда кальций становится  нужен той же сердечной мышце, клетки крови берут его из костей, если его недостаточно поступает с пищей.  Так и развивается остеопороз, то есть истончение и хрупкость костей. Это достаточно серьезное заболевание. В основном им страдают пожилые люди. В основном по той причине, что с возрастом ухудшается всасывание кальция. При недостаточном поступлении кальция с пищей, малоподвижном образе жизни, остеопороз может развиться и у лиц, более молодого возраста.  Между тем, при активном движении кальций может продуцироваться в костях и при этом увеличивается плотность костной ткани. Можно даже сказать, что **движение**, регулярные физические нагрузки – это панацея при лечении и профилактике остеопороза.  Во время физической деятельности повышается потребление клетками и тканями кислорода, которая достигает 75% у хорошо |