

## Уважаемые читатели!

*Здоровье — самое ценное в жизни. Когда у вас ничего не болит, близкие и родные здоровы, тогда и солнце светит ярче. Только здоровый человек может радоваться каждому наступившему дню. Без здоровья не нужны ни деньги, ни золото, ни другие материальные блага. Поэтому если у вас хорошее здоровье, берегите его!*

Людам, которые в расцвете сил страдают от лишнего веса, чувствуют себя больными и несчастными, испытывают стрессы и впадают в депрессивное состояние, следует познакомиться с учениями Маймонида. Этот еврейский философ-талмудист был выдающейся личностью своего времени и прославился как талантливый учитель и врач.

Его медицинские труды, написанные более 900 лет назад, спасают людей и сегодня, открывая путь к самопознанию, пробуждая к жизни и вселяя веру в себя. Современные ученые считают, что взаимосвязь между телом, разумом и физическим здоровьем была открыта только сейчас. На самом деле Маймонид описал её в своих тезисах почти тысячу лет назад! Приведём 14 древних мудростей одного из влиятельнейших врачей средневековья, которого современники по праву называли «Целителем тела и ума». И так..:

## 14 древних мудростей для здоровой жизни

1. Вы должны есть только тогда, когда действительно голодны, а пить — когда испытываете жажду.
2. Переедание — яд для организма, неминуемо приводящий к болезни.
3. Ключ к сохранению своего здоровья — в воздержанности от пресыщения.
4. Даже физические упражнения не убергут от ожирения, если потреблять рафинированные продукты.
5. Мука мелкого помола теряет всю пользу и не должна потребляться в больших количествах.
6. Вино, употребляемое в меру, становится важнейшим фактором здоровья и лечения многих болезней.
7. Привычка — одна из мощнейших природных сил, движущих человеком. Выработывая в себе правильные привычки можно изменить свою жизнь до неузнаваемости.
8. Не занимаясь спортом, человек начинает страдать от энергетического истощения, как бы правильно он не питался и какой бы образ жизни не вел.
9. Наиболее полезным временем для сна являются 8 часов до восхода солнца.
10. Чем бы вы ни занимались, важно научиться контролировать собственные эмоции.
11. Постоянные тревоги — это прямой путь к болезням.
12. Особенность человеческой природы — подстраиваться под влияние среды. Исходя из этого, окружайте себя только теми людьми, которые оказывают на вас положительное влияние.
13. Принимайте правду такой, какая она есть, независимо от ее источника.
14. Любая ваша тревога о том, что может случиться в будущем — бессмысленна. Это может случиться, а может не произойти никогда. Исходя из этого, замените тревогу надеждой, и вы заметите, что стали счастливее.

## Народные мудрости о крепком здоровье!

Плохо спишь, боль в голове — съешь капусту дольки две.

Нос не дышит или бронхи — взяв чесночный стебель тонкий, раскури тот, вдоль проткнув или в трубку все заткнув.

Насморк, кашель, голова — лук с медком прими сперва.

Для профилактики простуд с чесноком имей сосуд.

«Перхоть» в горле и ангина не выносят жмыха, тмина.

Перестуженные ноги прогревай в песке, с порога.

Болят суставы и спина — вотри репейник (семена).

Артрит, подагру и склероз питай арбузами до слез.

Коль соли в пятке допекли, за можжевельником беги — настой на водке из корней перед едой по ложке пей.

Нерв седалищный болит — грей кирпич, пусть с ним и спит.

Если есть грибок в ногах — по траве носись в лугах.

Ревматизм натри и грей соком редьки почерней.

Заешь обед кусочком сыра- в зубах не будет места дырам.

Нужный в яблоках пектин гонит прочь холестерин.

## **Режим питания нарушать нельзя!**

Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания. Приведем некоторые из них:

1. Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
2. Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.
3. Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
4. Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии. Минимум 2 раза в неделю ешьте натуральный творог.
5. Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясopодуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
6. Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков.
7. Старайтесь ограничить количество употребляемой соли. Употребляйте только йодированную соль.
8. Исключите из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
9. Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.
10. В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.
11. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченым кулинарным изделиям.

12. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, при долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения.
13. При покупке продуктов обязательно обращайте внимание на срок годности.



***Пусть здоровый образ жизни станет  
Вашим стилем жизни!***

## **Дорогие читатели!**

Библиотека всегда ждёт вас!  
Приходите и читайте.  
Наш адрес:  
347304, Россия,  
Ростовская область,  
Цимлянский район,  
ст. Красноярская ул. Победы 99  
с 9.00 до 17.00  
выходной – воскресенье  
понедельник

Составитель: Войтишар К.Б.

МУДРОСТЬ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



## **Маймонид**

**талантливый учитель и врач**

Информационный буклет по ЗОЖ