**ВЕЩИ, КОТОРЫЕ УБИВАЮТ НАС КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

- Неправильное питание
Уже давно всем нам известен то факт, что калорийная пища и пища с малым количеством витаминов, но содержащая много консервантов и красителей,[**Показать полностью…**](https://m.vk.com/wall-38094239_184618) пагубно влияет на здоровье и может привести к ожирению и сердечно-сосудистым заболеваниям.
- Сигареты, алкоголь и энергетические напитки
Курение неизбежно ухудшает общее состояние всего организма, вызывая болезни легких и сердца. Алкогольные напитки независимо от крепости вызывают привыкание и убивают организм медленно, но уверенно. Кстати, спирт передается через материнское молоко ребенку, что влечет за собой спаивание еще не родившегося младенца. А про энергетики сам производитель говорит, что ничего хорошего в них нет. 1 банка энергетика равна 10 чашкам выпитого залпом крепкого кофе. К тому же они вызывают привыкание и при постоянном их употреблении происходят неизменимые последствия в организме и человек со временем становится вялым и больным.
- Недосыпание
Недосыпание – один из сильнейших врагов здоровья. Организму нужно в среднем 7 часов здорового сна, чтобы полноценно функционировать. Постоянное недосыпание может привести к ожирению, способствовать развитию диабета или гипертонии.
- Любые виды наркотиков
Любые наркотические вещества, включая самые «безопасные» на первый взгляд (травка, таблетки), вызывают привыкание и разрушают организм. Кроме того наркозависимый человек часто идет на преступление только ради получения очередной дозы. Болезни у наркоманов одни из самых страшных и неизлечимых, которые часто приводят к летальному исходу.
- Депрессия
Продолжительная депрессия сильно влияет на психику и ухудшает общее состояние организма. Пропадает всякое желание есть, гулять, общаться с друзьями. Все это оставляет, пусть не большой, но глубокий след на здоровье человека.
-Ненависть и Злость
Это тоже злейшие враги нашего с Вами здоровья. Они постепенно «портят нервы». Как показывает статистика, те, кто большую часть своей жизни провел в ненависти, агрессии и злости, имею намного больше шансов «свихнуться» под старость. Т.е. повышается шанс «подружиться» со старческим маразмом.
- Лень
Ленивые люди не только те, что лежат на диване и смотрят ТВ, а еще и те, что сидят целыми днями за компьютером и лазят в интернете в поисках чего-нибудь «интересного». Обычно это «интересное» никак не повлияет на их жизнь, если только не ухудшит ее. Лень – совсем не двигатель прогресса, как нам говорят. Она – источник болезней и «пустого кармана».
- Ложь
Лживый человек постоянно находится под напряжением. Ему нужно все время следить за своими словами, чтобы не проболтаться там, где не нужно. Нужно постоянно придумывать новости, отговорки, причины и т.д. Все это в итоге к ничему хорошему не приведет. На здоровье это еще как влияет, особенно когда за вранье рано или поздно выбивают все зубы.
- Телевизор
Телевизор – источник не только вредного излучения, но и вредной информации. Часто телевидение транслирует рекламу, которая никак не встает рядом с пропагандой здорового образа жизни. Начиная с рекламы пива и сигарет, заканчивая негативными новостями перед сном. Все это портит не только здоровье, но и понижает уверенность в себе, прививает страх с самых ранних лет. Никогда не замечали, как маленький ребенок буквально «прилипает» к экрану телевизора, особенно при показе рекламных роликов?
- Неподвижный образ жизни
Это сильнейший враг современной молодежи. Мало того, что сигареты, спиртное и энергетические напитки медленно уничтожают нас, неподвижный образ жизни все это умножает на 2 или на 3. Поэтому, чтобы не страдать после 30-40 лет сердечно-сосудистыми заболеваниями и подобной ерундой, нужно периодически заниматься спортом, или хотя бы делать ежедневные длительные прогулки на свежем воздухе.

 Отделение медицинской профилактики.