**Универсальная таблетка**

Если врач на приеме советует заниматься физкультурой, то многие воспринимают это либо как дежурную фразу, либо как признак непрофессионализма. Большинство из нас жаждут, чтобы им выписали лекарство, которое в считанные дни вылечит болезнь. Мы верим в таблетки и давно перестали верить в то, что физическая активность имеет лечебный эффект, – напомнила врач по медицинской профилактике Ирина Милюкова.

Успехи фармакологической промышленности привели к тому, что люди в массовом порядке стали считать, что таблетки гораздо действеннее гимнастики и могут ее спокойно заменить. Последние десятилетия показали, что человечество ошиблось – заменить движение медикаменты не в состоянии.

Оказывается, человеческий организм создан таким образом, что физическая активность является обязательным условием правильного протекания всех жизненных процессов. Успехи научно-технического прогресса избавили человека от необходимости постоянно двигаться. Гиподинамия вызвала не просто ожирение, а шквал болезней, которые поспешили лечить таблетками. Но, оказалось, что стоит только вернуть организму движение, и болезни цивилизации начнут отступать.

Физкультура — это отличное средство от болезней! Упражнения укрепляют все мышцы и связки, делаются более подвижными суставы — это факт. Благодаря общему тонусу организма, закаляется иммунная система, лучше начинает работать сердечно-сосудистая система, снижается уровень холестерина в крови. Это далеко не полный список заболеваний, которые можно избежать, регулярно занимаясь спортом. По большому счету, хорошая физическая форма — это путь к хорошему здоровью.

Физкультура заряжает энергией. Даже 20–30 минут, посвященных утренней зарядке, способны полностью изменить весь день! Во время физических нагрузок в организме вырабатываются, так называемые, гормоны счастья — эндорфины. Благодаря этим гормонам, человек ощущает прилив энергии, существенно повышается работоспособность, улучшается настроение.

Регулярные физические нагрузки улучшают деятельность мозга. Физические нагрузки повышают выработку серотонина в головном мозге, который существенно влияет на качество его работы.

Любые физические нагрузки вызывают реакцию расслабления. Такая реакция определенно служит мощным отвлекающим фактором. Фитнес действительно способен предотвратить начало депрессии и поможет справиться с любыми стрессовыми ситуациями более оперативно и с наименьшими потерями для здоровья.

На занятия спортом можно и нужно брать своих близких или родственников. Насколько лучшими станут ваши отношения, если пару раз в неделю вы и ваш партнер, ваши дети, ваша сестра или брат, подруга или друг, будут проводить с вами время в спортивном зале. Физкультура— это тоже труд, а совместный труд объединяет!

Физическая активность помогает дольше оставаться работоспособным и сохранять бодрость духа, интерес к жизни и в пожилом возрасте. Помните, что занятия физической культурой – это один из методов профилактики болезни Альцгеймера и старческого слабоумия.