

والصحة هي السلامة من أسباب الفساد والبطلان أما العافية فهي مأخوذة من قول عافاه الله أي أصحّه، ودفع عنه السوء والبلاء وهي مصدرٌ مثل كلمة العاقبة. الصحة أعم من العافية فيقال للرجل صحيح وللاله والخشبة صحيحتان؛ وتستعير اللغة كلمة صحيح فستخدمها في قولنا صح القول، أما العافية فهي مقابلة للمرض، ومع هذا فإنه لا يقال صح الرجل ولا عوفي إلا بعد مرضٍ يصيبه لفرق بين الصحة والعافية نستطيع ممّا سبق أن نقول أنه ليس ثمة فرق بين الصحة والعافية سوى أن الصحة في مفهومها أعم وأشمل من العافية، لكن كليهما تعنيان تمتع الجسد بالقوة والبعد عن البلاء والمرض أسباب الصحة والعافية لعل مجموعة من الأسباب تشكل أساس الصحة والعافية في جسم الإنسان، وتمنحه القوة والصلابة في مواجهة الأمراض. الشمس: إذ تشكل الشمس المصدر الأساسي لفيتامين د، وهو أحد أهم الفيتامينات الداعمة لصحة الإنسان، وينجم عن نقصه علل وأمراض كثيرة كالكساح والإجهاض.