JAK ŻYĆ DŁUGO

I

ZDROWO

„ Niech pożywienie będzie Waszym lekarstwem,

A lekarstwo Waszym pożywieniem”

(Hipokrates 460-370p.n.e.)

Hipokrates położył fundamenty pod współczesną medycynę. Bardzo wierzył, że ludzkie ciało posiada naturalną zdolność samo uzdrawiania.

Jest ojcem medycyny , gdyż jego słowa to teraz przysięga składana przez młodych lekarzy.

Mimo ,iż minęło tyle lat jego słowa są wciąż żywe i bardzo aktualne.

To co zjadamy ma zasadniczy wpływ na naszą odporność , kondycję , urodę, sprawność – ogólne zdrowie fizyczne i psychiczne.

Słowa Hipokratesa nie tracą aktualności. Mimo postępów w zakresie medycyny, technologii oraz dostępu do zdrowej żywności, liczba zachorowań na choroby dieto-zależne ciągle wzrasta.

Z Badań naukowych wynika, że 70% chorób wynika z nieodpowiedniej diety, a nawyki żywieniowe powinny być wdrażane i kształtowane w młodości i podtrzymywane przez całe życie.

Hipokrates wierzył ,że człowiek posiada wrodzoną zdolność, żeby sam się potrafił wyleczyć a pożywienie stanowiło podstawę zdrowia i zapobiegania wszelkim chorobom.

Praktycznie wszystkie dzisiaj diagnozowane choroby są dieto zależne i większości z nich można by uniknąć, stosując odpowiednią profilaktykę w postaci zdrowej diety.

Abyśmy razem z naszymi najbliższymi mogli się cieszyć urokami jesieni , zimy , wiosny i lata, zapobiegajmy powstawaniu infekcji, poprzez odpowiedni dobór spożywanych produktów.

Jedzmy to co rodzi ziemia, w naszej szerokości geograficznej czyli rodzime surowce i produkty. Nie zapominajmy też o aktywności fizycznej, uśmiechu i pozytywnym stosunku do świata i drugiego człowieka.

ZDROWIE

To ogólny stan dobrego samopoczucia na poziomie fizycznym, psychicznym i społecznym.

Zdrowie fizyczne - to procesy fizjologiczne przebiegające prawidłowo na wszystkich poziomach organizacji ludzkiego ciała od czynności pojedynczej komórki po pracę każdego układu narządów.

Zdrowie psychiczne - to zdolność logicznego myślenia, rozpoznawania uczuć, wyrażania ich w odpowiedni sposób i umiejętność radzenia sobie ze stresem.

Zdrowie społeczne - to umiejętność nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi.

Zdrowie duchowe - jest związane z wiarą , praktykami religijnymi i osobistym systemem wartości pozwalający zachować wewnętrzny spokój.

PIRAMIDA ZDROWIA

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

CZYNNIKI ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

Świadome odżywianie - wiedza , jaka żywność jest korzystna , co służy człowiekowi a co nie? Wybieranie naturalnych świeżych produktów, picie wody.

Wybieranie zdrowej żywności-wiedza na temat żywności, świadomy wybór produktów o korzystnym wpływie na zdrowie i usunięcie z jadłospisu tego co pogarsza jego stan.

Zmiana nastawienia psychicznego- praca nad sobą , więcej optymizmu, wiara w siebie.

Regularne ćwiczenia fizyczne oraz ćwiczenia relaksacyjne- prowadzą do poprawy stanu fizycznego , ale również redukują stres. Wysiłek fizyczny to najlepsza forma odpoczynku dla psychiki.

Dbanie o właściwą ilość snu- każdy potrzebuje innego czasu , aby czuć się wypoczętym, jednak zdrowy sen jest niezbędny dla każdego. Pozwala odpocząć przede wszystkim mózgowi, który odbiera mnóstwo bodźców ze środowiska zewnętrznego, ale również innym układom , które pracują cały czas.

Zdrowe odżywianie

Jednym z elementów zdrowego stylu życia jest odżywianie . Warto zwracać uwagę na produkty, jakie wybieramy na co dzień. Żywienie jest tak elementarną składową życia, że aby być zdrowym trzeba wybierać świadomie i dostarczać sobie właściwych i wartościowych produktów.
Liczne choroby cywilizacyjne wynikają z nieprawidłowego odżywiania .
Szacuje się ,że w 2020 roku choroby dieto zależne, takie jak cukrzyca typ II , nowotwory , choroby układu krążenia będą stanowiły większość zgonów na świecie.
Według danych WHO blisko 30 % dorosłych w Europie Zachodniej cierpi na otyłość ,a wśród dzieci liczba ta ciągle wzrasta.

Badania wykazują ,że zarówno dzieci jak i dorośli nie przestrzegają zaleceń właściwego odżywiania, nawet tych podstawowych. Często nie jedzą śniadań, nie spożywają regularnie posiłków. W ich diecie za mało jest węglowodanów złożonych a zbyt dużo cukrów prostych i tłuszczy.

10 ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

1.Rozpocznij dzień od sycącego śniadania.

Na śniadanie najlepsze są produkty pełnoziarniste , które powoli będą dostarczać energii przez cały poranek .

Wybieraj kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, płatki owsiane z orzechami lub pastę z ciecierzycy.

Mleko migdałowe

2. JEDZ REGULARNIE

Często słyszymy o pięciu posiłkach dziennie co 3 godziny.
Jest to naprawdę niezwykle istotne. Jedzenie o stałych porach , pozwala regulować prace organizmu, nadaje tempo metabolizmowi i ogranicza napady głodu, podczas których jesteśmy w stanie pochłonąć wszystko co mamy pod ręką.

3. UROZMAICAJ

Zadbaj aby każdy posiłek zawierał różnorodne produkty.

Staraj się nie jeść chleba z szynką na śniadanie , drugie śniadanie i kolację .

Przygotowuj różnego rodzaju pasty , twarożki i sałatki.
Jak najczęściej jedz surowe warzywa i owoce.

Najlepiej 5 razy dziennie i pamiętaj aby talerz był zawsze kolorowy.

Jedzenie różnokolorowych produktów zapewnia dostarczenie składników odżywczych z różnych grup.

4. UNIKAJ PRODUKTÓW WYSOKO PRZETWORZONYCH

Im bardziej przetworzony produkt , tym mniej wartości odżywczych.

Słodycze sklepowe to źródło pustych kalorii, łatwo przyswajalnego cukru i tłuszczów trans, które powodują miażdżyc i choroby układu krążenia .

Słone przekąski natomiast i gotowe dania garmażeryjne zawierają sól i glutaminian sodu a często też rakotwórczy akrylamid.

5. PIJ ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ WODY

Aby zrekompensować codzienne straty wody z organizmu , powinno się wypijać, co najmniej 1,5-2 litrów dziennie.

Odpowiednie nawodnienie komórek umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu, gdyż wszystkie procesy w nim zachodzą środowisku wodnym.

Odpowiednie nawodnienie zapobiega też powstawaniu obrzęków.
Picie wody prowadzi do utrzymania temperatury ciała na odpowiednim poziomie.

Usuwa toksyny i szkodliwe substancje z organizmu.
Dodaje energii oraz chęci do pracy.

Zapobiega chorobom serca i nerek.

Nadaje skórze zdrowy wygląd , nawilża ją i ujędrnia.

Składamy się z 70 % wody .

Nie wolno o tym zapominać.

6. WPROWADŹ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Regularne umiarkowane ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność organizmu.

Dotleniają mózg i komórki ciała.

Przyczyniają się do polepszenia stanu psychicznego.

Wysiłek to relaks dla umysłu.

Jeśli nie masz czasu na aerobic, wyjdź na spacer, pobiegaj po lesie.

7. ZADBAJ O RELAKS

Znajdź czas tylko dla siebie.

Poczytaj książkę.

Posłuchaj dobrej muzyki.

Umów się z przyjaciółką , tylko nie rozmawiajcie o problemach.

To proste rzeczy ale pozwalają utrzymać równowagę psychiczną.

8. PRACUJ NAD POCZUCIEM WŁASNEJ WARTOŚCI

Zastanów się:

- ile razy krytykowałeś siebie,

- obwiniałeś się o rzeczy , na które nie masz wpływu,

- na komplementy reagowałeś alergicznie,

- przynajmniej raz dziennie pochwal się za to , co udało Ci się dzisiaj zrobić.

9. WYSYPIAJ SIĘ

Nie pozwól, aby życie w biegu zawładnęło Tobą .

Wygospodaruj odpowiednią ilość godzin na sen.

Odzyskasz zdrowie fizyczne,

Radość życia,

Praca natomiast będzie efektywna.

10 . Wprowadzaj zmiany małymi krokami

Nie od razu Kraków zbudowano.
Nie od razu uda Ci się zmienić swój styl życia na zdrowy.
Stawiaj sobie wyzwania , które pozwolą Ci osiągać sukcesy również na płaszczyźnie profilaktyki zdrowia.

Cytaty o zdrowiu

Jedynym sposobem utrzymania zdrowia jest jedzenie tego, czego nie lubisz picie tego , czego nie chcesz i robić to na co nie masz ochoty.

(Mark Twain)

Szczęście to po prostu dobre zdrowie i zła pamięć.

(Platon)

Chcesz być zdrowy i młody, nie stroń nigdy od wody.

(Leonardo da Vinci)

Jeżeli przez Ciebie zdrowie rozkwita, To Cię w Twym domu każdy powita.

(Czesław Klimuszko)

Lekarz leczy , natura uzdrawia.

Mądry człowiek powinien wiedzieć, że zdrowie jest jego najcenniejszą własnością i powinien uczyć się, jak sam może leczyć swoje choroby.

Najważniejsze w życiu to być zdrowym, wszystko inne to kwesta chęci i siły a czasami szczęścia.

(Hipokrates)

Grażyna Wicepolska