

## Światowy Dzień Zdrowia

W dniu 7 kwietnia obchodzimy **Światowy Dzień Zdrowia**. Święto ustanowione przez Pierwsze Zgromadzenie Ogólne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 1948 roku. Obchodzone jest corocznie od 1950, w rocznicę powstania WHO. Jego celem jest zwrócenie szczególnej uwagi na najbardziej palące i zaniedbane problemy zdrowotne społeczeństw na świecie.

*Światowy Dzień Zdrowia* odbywa się co roku pod innym hasłem.

Od 1995 roku z okazji Światowego Dnia Zdrowia WHO wydaje *Światowy Raport Zdrowia* – najważniejszą publikację WHO.

**Tegoroczne obchody w/w święta mają szczególny charakter. Cały świat obserwuje zaangażowanie, determinację i odwagę tysięcy pracowników służby zdrowia, którzy walczą z pandemią koronawirusa.**

O zdrowie należy dbać każdego dnia, a nie tylko w tym jednym dniu. Zdrowy styl życia to proces długofalowy. Zdrowe rozwiązania warto wprowadzać powoli, stosując metodę małych kroków.



**Oto zasady, które warto wprowadzić w swoim życiu:**

### 1. Regularnie wykonuj badania kontrolne.

Regularne wykonywanie badań to niezwykle ważny element zdrowego stylu życia. Warto robić badania krwi, aby mieć pewność, że nasza dieta jest prawidłowa i nie brakuje w niej witamin i składników mineralnych. Proste badanie krwi wyklucza wiele chorób i daje nam informację o stanie naszego zdrowia. Inne ważne badania profilaktyczne, to w przypadku kobiet m.in. USG piersi i cytologia.

### 2. Nawadniaj organizm

Codziennie należy pamiętać o nawadnianiu organizmu, o piciu wody. Poza wodą niegazowaną warto sięgać po różnego rodzaju zioła i herbaty. Tylko w ten sposób możesz zapobiec odwodnieniu, które powstaje znacznie szybciej, niż Ci się wydaje. Jego początkowym objawem jest pragnienie. Tak – kiedy myślisz, że „chce Ci się pić” organizm w ten sposób wysyła pierwszy sygnał, że doszło do odwodnienia na poziomie około 2%. Wydaje się, że to niewiele, ale ten niewielki spadek podaży płynów może powodować bóle głowy, spadek koncentracji a w perspektywie długofalowej m.in. stopień nawodnienia skóry.

### 3. Jedz zdrowo

Nic tak dobrze nie wpływa na nasze dobre samopoczucie, jak pyszne jedzenie. Gotowanie w domu ma tę przewagę nad zamawianiem posiłku w restauracji, że dokładnie wiemy, co jest na naszym talerzu. Samo gotowanie może być przyjemne i relaksujące. Co jeść? Przede wszystkim naturalne produkty. Menu powinno składać się głównie z warzyw i owoców, które dostarczają witamin niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz błonnika pokarmowego. Związek ten nie tylko przyspiesza metabolizm i pozwala zachować prawidłową masę ciała, ale także obniża poziom złego cholesterolu. Owoce i warzywa sprawiają także, że nasz umysł działa sprawniej. Łatwiej się koncentrujemy i szybciej zapamiętujemy nowe informacje. W jedzeniu należy zachować umiar. Dostarczana wraz z dużymi ilościami jedzenia energia przekraczająca potrzeby organizmu zostaje magazynowana w postaci tkanki tłuszczowej. Nadmierna masa ciała sprzyja powstawaniu cukrzycy, insulinooporności, nadciśnienia, chorób układu krążenia, zaburzeń hormonalnych. Węglowodany, czyli cukry, są niezbędne dla organizmu. Glukoza jest głównym paliwem energetycznym ustroju, dzięki niej funkcjonuje układ nerwowy – jest jedynym źródłem energii dla mózgu, rdzenia nerwowego i erytrocytów, jest również wykorzystywana jako substrat energetyczny przez mięśnie, wątrobę, serce, nerki i jelita. Najlepsze są produkty zawierające naturalne cukry złożone. Batoniki zastąp bakaliami, miodem, świeżymi i suszonymi owocami. Pamiętaj też o gorzkiej czekoladzie. Kostka lub dwie dziennie nie tylko poprawia samopoczucie, ale też dzięki antyoksydantom zmniejsza ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

#### **4. Przytulaj się do bliskich lub do swojego zwierzaka**

Zdrowy styl życia, to eliminowanie czynników stresujących i wprowadzanie w życie prostych rozwiązań, które pozwalają na odstresowanie. Przytulanie bliskiej osoby z całą pewnością należy do najłatwiejszych sposobów na pozbycie się złego nastroju. Jeśli masz zwierzaka, to głaskanie psa lub kota – to idealny sposób na szybki relaks i poprawę humoru. Jeśli bliska Wam osoba mieszka daleko, to dobrym sposobem na odstresowanie będzie rozmowa przez telefon.

#### **5. Rób serię głębokich oddechów**

Spokojne i głębokie oddychanie sprawi, że dostarczymy naszemu organizmowi niezbędny do jego funkcjonowania tlen. Seria głębokich oddechów naprawdę przynosi ukojenie i sprawia, że mamy od razu więcej energii.

#### **6. Słuchaj ulubionej muzyki**

Muzyka idealnie poprawia humor i pozwala zapomnieć o wszystkich zmartwieniach. Warto włączyć swoje ulubione kawałki i na chwilę zapominać o całym świecie.

#### **7. Myśl pozytywnie**

Badania przeprowadzone przez dwóch psychologów Howarda S. Friedmana i Leslie R. Martina pokazują, że osoby dożywające sędziwych lat charakteryzują się pozytywnym nastawieniem do ludzi i świata. Jak zmienić swoje podejście? Badacze zachęcają do tego, aby szukać w każdej, nawet złej sytuacji, czegoś pozytywnego.

#### **8. Znajdź czas na przyjemności**

Nawet w dni, kiedy jesteś bardzo zajęta/-ty, należy znaleźć czas na odpoczynek, na relaks i małe przyjemności. Nauka wtedy, gdy jesteście zmęczone/-ni jest mało produktywna.

#### **9. Nie siedź tyle! Ruszaj się!**

Po dłuższym siedzeniu, pamiętaj o robieniu sobie przerw. Wstań, odejdź od biurka, popatrz przez okno. Rób sobie aktywne, choćby 5-minutowe przerwy od siedzenia. W ten sposób nie tylko zmniejszysz ryzyko zapalenia żył głębokich, ale też poprawisz koncentrację i komfort nauki. Siedzenie jest jednym z największych wrogów naszego zdrowia, powoduje wady postawy, bóle kręgosłupa, a co za tym idzie – bóle głowy. Ruch powinien być regularny i co najmniej pół godzinny dziennie. Aktywność fizyczna pozwala utrzymać prawidłową masę ciała, dodatkowo stymuluje układ

immunologiczny, tym samym, w razie zagrożenia reaguje on znacznie szybciej. Dodatkowo ruch wzmacnia mięśnie, w tym serce, oraz zwiększa pojemność płuc. Jeśli spędzamy czas na świeżym powietrzu, jesteśmy lepiej dotlenieni, a więcej tlenu to lepiej odżywiony organizm.

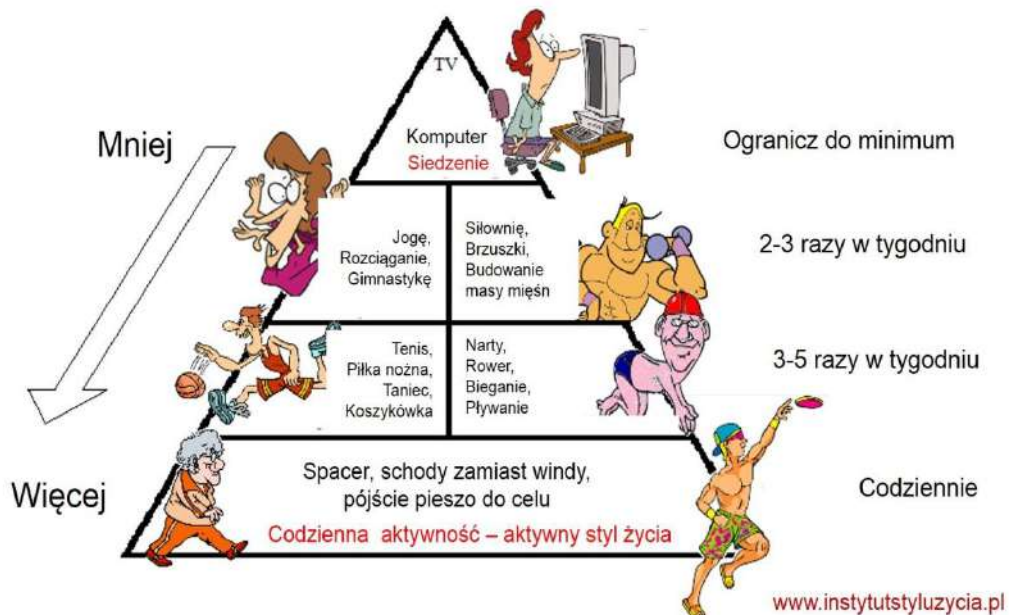
### 10. Zerwij z nałogiem

Jeśli palisz papierosy, wyrządzasz swojemu zdrowiu ogromną krzywdę. Warto zastanowić się tym problemem i podjąć walkę z nałogiem. Włóż całą energię i wysiłek w coś, co przyniesie natychmiastowe skutki dla Twojego zdrowia! Na pewno jest nim rzucenie papierosów.

### 11. Wysypiaj się

Zdrowy i odpowiednio długi sen to przede wszystkim regeneracja i odpoczynek. Badania pokazują, że osoby, które się nie wysypiają i śpią zbyt krótko, znacznie częściej zmagają się z przewlekłym zmęczeniem, które może doprowadzić nawet do depresji i innych chorób.

## Piramida aktywności fizycznej



Dbanie o zdrowie nie jest łatwe. Zmiana zwyczajów początkowo wymaga sporo wysiłku, jednak z czasem zdrowe nawyki wchodzą w krew i stają się oczywistością - wraz ze wzrostem energii i poprawą samopoczucia idzie w parze „Zdrowie” przez wielkie „Z”. A chyba nie ma cenniejszej rzeczy bowiem, jak mówił nasz słynny poeta Jan Kochanowski:

„Szlachetne zdrowie,  
nikt się nie dowie,  
jako smakujesz  
aż się zepsujesz”.

Pozdrawiam Was i życzę dużo zdrowia!  
Barbara Magalska