

# ZDROWY STYL ŻYCIA

## **Drodzy Wychowankowie.**

Mam nadzieję, że poniższy tekst będzie inspiracją do podjęcia nowego życia - zdrowego życia, za którym tak naprawdę wszyscy tęsknimy, życia bardziej szczęśliwego, zdrowszego, pogodnego, które daje większe poczucie sensu.

Tak wielu z nas dało się złapać w pułapkę cywilizacji; pęd życia, stres, brak dobrego wypoczynku, zła dieta, nałogi i problem wartości przytłaczają nas i niszczą, a z czasem powodują różne niedomagania i choroby.

Warto zacząć w Waszym wieku... zmienić coś w swoim życiu.

## **Odżywianie**

Zarówno to, co spożywamy, jak również sposób, w jaki zjadamy posiłek, ma decydujące znaczenie dla naszego zdrowia. Niekoniecznie wszystko to, co lubimy, nam służy.

Trzeba tak jeść, aby każdego dnia dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych substancji odżywczych. Niebagatelne jest również zadbanie o regularność w spożywaniu posiłków.

## **Aktywność fizyczna**

Ruch jest oznaką życia. Jest też konieczny dla zdrowia. Stanowi znakomity sposób na zachowanie młodości i długowieczności, warunkuje bowiem procesy odnowy i regeneracji. Kiedy ćwiczymy, wszystkie komórki naszego ciała nabierają siły i tężyzny, a w organizmie tworzy się równowaga hormonalna, powodująca prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów. Ćwiczenia są potrzebne w każdym wieku.

Najbardziej polecaną formą ćwiczeń są spacer z możliwością podziwiania piękna otaczającej nas przyrody.

## **Woda**

Woda jest głównym składnikiem naszej krwi. Stanowi ona około 70% masy ciała. Organizm zużywa wodę do oczyszczania i chłodzenia oraz do zachowania równowagi chemicznej. Tracimy wodę podczas pocenia, oddychania oraz wydalania, a utrata 20% wody z organizmu grozi śmiercią.

Przeprowadzone eksperymenty wykazują, że sportowcy, którzy pili tylko tyle wody, by zaspokoić pragnienie, nie mieli aż takiej wytrzymałości jak ci, którzy wypili tyle wody, ile jej utracili. Sportowcy, którzy wypili więcej wody, byli mniej zmęczeni, a temperatura ich ciała podczas wysiłku w dalszym ciągu była zbliżona do normalnej.

### **Światło słoneczne**

Światło słoneczne jest nadrzędnym czynnikiem warunkującym właściwy metabolizm i równowagę hormonalną w ustroju. Światło słoneczne uaktywnia serotoninę, jeden z głównych neurotransmiterów w układzie nerwowym. Poprzez to poprawia nastrój i powoduje dobre samopoczucie. Ćwiczenia fizyczne w połączeniu z kąpielą słoneczną są bardzo ważną częścią leczenia stanów depresyjnych. Światło słoneczne umożliwia też produkcję witaminy D i przez to wpływa bardzo znacząco na stan kości, obniża poziom cholesterolu i wzmacnia układ odpornościowy.

Prawdopodobnie wiesz, jak ważne jest słońce dla życia na ziemi. Zapewnia ciepło, światło i - pośrednio - pokarm. Jaki wpływ ma ono na twoje życie?

### **Wstrzemięźliwość**

Aby zachować życie, potrzeba pewnego zrównowazenia. Trzeba znaleźć czas na pracę i zabawę, odpoczynek i hobby. Trzeba utrzymywać dobre stosunki z ludźmi oraz zadbać o rozwój duchowy. Właściwe zrozumienie wstrzemięźliwości nie polega na eliminowaniu rzeczy, których pragniemy, ale na naturalnym stosowaniu tego, czego naprawdę potrzebują nasze geny, komórki i tkanki. Trzeba unikać szkodliwych substancji, takich jak alkohol, kawa, herbata, narkotyki, leki chemiczne, a to, co korzystne dla organizmu stosować zgodnie ze zdrowym rozsądkiem.

Zasada wstrzemięźliwości jest zasadą życia. Jeżeli ją łamiemy, możemy stracić zdrowie, a w konsekwencji również życie.

### **Powietrze**

Powietrze jest pierwszą i najważniejszą potrzebą naszego organizmu. Bez jedzenia możemy żyć kilka tygodni, bez picia kilka dni, ale bez powietrza tylko kilka minut. Każda spośród 100 trylionów komórek naszego organizmu musi stale otrzymywać tlen, w przeciwnym razie umiera. Tlen jest nieodzowny w mitochondriach komórkowych do produkcji ATP, czyli energii potrzebnej do życia.

Aby zapewnić stałą dostawę świeżego powietrza, najlepiej regularnie przewietrzać mieszkanie i miejsce pracy, spać przy otwartym oknie, otoczyć się zielonymi roślinami, nie palić papierosów i nie przebywać w środowisku palących, regularnie ćwiczyć i przebywać jak najwięcej na zewnątrz.

### **Odpoczynek**

Kiedy jesteśmy zmęczeni, nic bardziej nie cieszy niż możliwość odpoczynku. Bez snu i odpoczynku organizm bardzo szybko się wyczerpuje. Najlepiej, aby sen nocny trwał 7-8 godzin i rozpoczął się na kilka godzin przed północą.

Dodatkowo człowiek potrzebuje codziennego odpoczynku po pracy. Wtedy najlepiej odprężyć wyjazd poza miasto, praca na działce, dobra lektura.

Mówiąc o formach odpoczynku nie można zapomnieć również o potrzebie zaplanowania przyjemnych wakacji.

Pozdrawiam

Katarzyna Jankowska