

JAKI MAMY WPŁYW NA POLEPSZENIE SWEGO STANU ZDROWIA I WYDŁUŻENIE ŻYCIA? cz.1

JAKI JEST TWÓJ STAN ZDROWIA?

Celem rozpoznania stanu zdrowia Polaków przeprowadzane są liczne testy i badania. Raporty te starają się być obrazem społecznego stanu zdrowia i mogą być impulsem do zmian na lepsze!

A jak Ty się czujesz? Jaki jest Twój stan zdrowia?

Polacy nie robią sobie podstawowych badań profilaktycznych, chodzą do lekarza tylko wtedy, gdy coś im dolega – tak wynika z Narodowego testu zdrowia Polaków. (2010r.) Prawie co druga osoba, która wzięła udział w teście, ma problem z utrzymaniem prawidłowej wagi ciała, przy czym zaobserwowano, że problem z otyłością i nadwagą wzrasta wraz z wiekiem.

Natomiast z raportu WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) wynika, że nadmierna masa ciała jest jedną z głównych przyczyn umieralności w krajach rozwiniętych. Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego i cukrzycy oraz wystąpienia powikłań sercowo-naczyniowych np. zawału lub udaru.

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego opublikował w 2008 roku obszerny raport na temat sytuacji zdrowotnej w Polsce, z którego między innymi wynika, że zdecydowanie największym zagrożeniem życia są choroby układu krążenia, są one znacznie częstszą przyczyną przedwczesnych zgonów niż w krajach UE. Kolejnymi przyczynami zagrożenia życia i przedwczesnych zgonów są choroby układu oddechowego, trawiennego i inne.

Badanie TNS OBOP przeprowadzone na zlecenie Świat Zdrowia S.A. (2009r.) – wykazują, że 67 proc. Polaków chorowało przynajmniej raz w ciągu minionego roku, a statystyczny klient apteki łykał w tym czasie 4,2 tabletki dziennie.

Z kolei, z raportu Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) Health Data z 2011 r. wynika, że statystycznie **żyjemy o 5 lat krócej niż przedstawiciele Europy zachodniej**. Przeciętnie żyjemy około 76 lat, przy czym statystyczny Polak żyje 71 lat, a statystyczna Polka 80 lat.

Odchodzimy wcześniej niż statystyczny Europejczyk, ponieważ stan naszego zdrowia jest fatalny! A nie dość, że odchodzimy wcześniej, to jeszcze stan naszego zdrowia jest fatalny!

Czy te dane zatrważają!?

Wiedza, nauka, technika, technika medyczna, medycyna, wszystko się rozwija w zadziwiającym tempie. Wydawałoby się, że nasza cywilizacja może już sobie dać radę z chorobami współczesnego człowieka. A jaki jest obraz stanu zdrowia naszego społeczeństwa?

Wystarczy się rozejrzeć wśród najbliższych, znajomych, wejść do przychodni zdrowia, do szpitala, wystarczy posłuchać i poczytać. Dobrze jest też przyjrzeć się sobie, zadać sobie przy tym kilka pytań: Czy mój stan zdrowia jest taki jak bym sobie tego życzył? Czy mam wpływ na to, by być zdrowym?

Jeśli Twój stan zdrowia jest nie taki jak potrzebujesz ... zadaj sobie kolejne pytanie!

Jaki mamy wpływ na polepszenie swego stanu zdrowia i wydłużenie życia?

Odpowiedzi szuka wielu z nas. Każdy potrzebuje znaleźć swoją drogę do zdrowia. Jednak część wskazówek jest uniwersalna a informacje zawarte poniżej mogą być traktowane jako zawierające podstawy uzyskania i utrzymania zdrowia, lekkości, witalności, odporności i radości.

Jesteś zdrowy? Jeśli tak, to Świetnie! Dbaj jednak o utrzymanie tego stanu!

Niestety obraz przeprowadzanych badań na temat zdrowia jest bezdyskusyjny - Im więcej lat tym tego zdrowia mniej!

Brakuje Tobie zdrowia? Jeśli tak, to może czas, by o siebie zadbać! Można zacząć od rzeczy najprostszych, od tych, na które mamy wpływ.

Przede wszystkim każdemu z nas przydałaby się pewnego rodzaju „Instrukcji Prozdrowotnej Obsługi Organizmu Człowieka”.

Trzeba rozpoznać:

1. Co powoduje nasze stany chorobowe (choć w podstawowym zarysie) i przedwczesną śmierć a z czym możemy dać sobie radę nawet we własnym zakresie.
2. Czego dla zdrowia i długowieczności organizm człowieka potrzebuje najbardziej?
3. Jak prostym sposobem odzyskać zdrowie i energię życia
4. Jak utrzymać stan zdrowia, lekkości, energii i odprężenia.

Potrzebujemy udzielenia odpowiedzi na te pytania, w sposób prosty jasny i przejrzysty i tak to też postaramy się zrobić.

1. Choroby są następstwem:
 - stresów,
 - emocji, które nas osłabiają i pozbawiają energii,
 - złego odżywiania się,
 - spożywania pokarmów, których skład ma szkodliwy wpływ na organizm,
 - spożywania pokarmów bezwartościowych,
 - wpływu wolnych rodników, które zasilają do rozwoju chorobotwórczą florę bakteryjną.
 - osłabiania układu odpornościowego poprzez wolne rodniki wpływające bezpośrednio na zaburzenia w układzie krwionośnym,
 - osłabiania układu odpornościowego poprzez spożywanie pokarmu, który szkodzi,

- osłabiania układu odpornościowego poprzez stosowane chemii, detergentów, środków farmakologicznych w tym antybiotyków,
- braku w organizmie stymulatorów dla odpowiedniej aktywacji układu immunologicznego,
- niewłaściwie wykształconego w okresie niemowlęcym, układu immunologicznego organizmu.
- braku w organizmie odpowiedniej, w odpowiedniej ilości, prozdrowotnej (probiotycznej) flory bakteryjnej.

Przy czym zastosowana kolejność jest bez znaczenia a każde z wymienionych zagadnień posiada oczywiście swoje rozwinięcie.

2. Dla zdrowia i długowieczności organizm człowieka potrzebuje:

- sprawnego układu odpornościowego,
- prozdrowotnej - probiotycznej flory bakteryjnej
- pożywnego pokarmu wolnego od oksydantów (wolne rodniki), obfitującego w witaminy, minerały i prozdrowotną florę bakteryjną,
- właściwie wykształconego w okresie niemowlęcym, układu immunologicznego organizmu.
- radości i stabilności wolnej od stresów i destrukcyjnych emocji,

3. Najprostsze sposoby odzyskania zdrowia i długowieczności, to:

- dbałość o sprawność układu odpornościowego,
- dbałość o obecność w naszym organizmie prozdrowotnej - probiotycznej flory bakteryjnej, która jest nie tylko podstawą w procesie rozkładania pokarmów. Ona jest także stymulatorem dla układu odpornościowego organizmu i jego odciążeniem w procesach trawienia. (Rozwinięcie jej niezbędnych dla organizmu człowieka funkcji – w dalszej części materiału)
- zmiana diety i stopniowa eliminacja źródeł stresu,
- dbałość o zdrowie środowiska, w którym egzystujemy (czystość, higiena, eliminacja wolnych rodników i redukcja stosowanych detergentów, dbałość o obecność w środowisku prozdrowotnej flory bakteryjnej)

4. Z utrzymaniem stanu zdrowia, lekkości, energii i odprężenia psychosomatycznego, to tak jak z wprawieniem ogromnej kuli w ruch. Najpierw jest niełatwo, ale jak już się toczy po równi, to wystarczy „pilnować aby nie zwolniła”. Ze zdrowiem jest podobnie. W naszym przypadku wystarczy odpowiedzialnie podejść do treści wyżej podanych punktów 1 i 2 oraz konsekwentnie wprowadzać do osobistej praktyki zakres treści punktu 3.

IPOOC – 1.

Traktuj się z odpowiedzialnością. Twój organizm potrzebuje wsparcia!

A TERAZ TROCHĘ PRAWDY O NAS SAMYCH...

Dbłość o zdrowie... jak najbardziej! Ale niestety najczęściej dopiero wtedy, gdy odczuwamy problemy zdrowotne, gdy jesteśmy chorzy i cierpimy.

Większość z nas ulega w życiu pośpiechowi i pędowi, w który dajemy się wciągnąć. To blokuje przed wprowadzeniem w życie wiedzy, którą posiadamy na temat dobrego zdrowia.

Poza tym mamy swoje upodobania, przyzwyczajenia, tradycje, nawyki i nie jest nam łatwo z nich zrezygnować, tym bardziej jak smakują! W tej kwestii większość zachowuje się jak dziecko, które za nic ma przestrogi rodziców, aby nie jeść tego lub tamtego, lub aby się ciepło ubrać.

Tak samo, gdy jesteśmy młodzi, nic nam jeszcze nie dolega lub uważamy się za zdrowych, bo dolegliwości dają się przetrzymać. Wtedy przestrogi, by nie jeść tego lub tamtego traktujemy z przymrużeniem oka.

IPOOC – 2.

Korzystaj z Wiedzy, którą posiadasz!

Jędrzej Soporowski