

STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Prof. consilier școlar
DRĂGHICEAN Lucia

Aproximativ 70% dintre boli sunt cauzate de un mod nesănătos de viață. Abuzul de alcool, fumatul, mâncatul excesiv, inactivitatea, stresul, tensiunea nervoasă la locul de muncă și acasă și desigur, un somn scurt, neodihnitor -toate acestea zi de zi erodează corpul nostru și determină o imunitate scăzută în fața bolilor. Un stil de viață sănătos înseamnă să facem zilnic alegeri sănătoase, atât pentru propria persoană cât și pentru cei dragi ai noștri. Ceea ce nu este deloc ușor, dar cu voință și perseverență putem reuși. Trebuie doar să ne dorim suficient acest lucru!



COMPONENTELE MODULUI SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

REGIM ALIMENTAR ECHILIBRAT;

- ACTIVITATEA FIZICĂ;
- IGIENA GENERALĂ A CORPULUI;
- ÎNTĂRIREA ORGANISMULUI;
- ABANDONAREA OBICEIURILOR NOCIVE;
- ECHILIBRUL PSIHOLOGIC.



REGIM ALIMENTAR ECHILIBRAT

Iată ce ne spun specialiștii în medicină: „Este esențial să nu facem abuz. Măncați doar atât, cât doriți, dar nu forțat. E de dorit să ne ridicăm de la masă, cu senzație ușoară de foame. Dar cel mai important este să mâncăm echilibrat: deci – proteine 1,5 g/kg corp, grăsimi – 1 g/kg corp, și glucide – 5 g/kg corp. Rețineți, dacă renunțați la unul din componentele indicate (în scopul de a pierde în greutate), mai devreme sau mai târziu organismul vă va aminti de acest lucru prin diverse afecțiuni. Absolut nerezonabilă este omiterea meselor pe parcursul zilei (cu scop de a slăbi). Ca regulă, e mai bine invers – mai sănătoasă este alimentarea de 4 ori pe zi. Când lipsește o masă, în primul rând kaloriile pe care organismul ar trebui să le consume pentru digestie, sunt stocate în depozit sub formă de grăsime. În al doilea rând, perioada de timp între mese este foarte lungă și organismul va trece în stare de stres alimentar, deci se va strădui ca tot ce se mănâncă, să fie transformat în rezervă de energie – în grăsimi.

Reducerea considerabilă a carbohidraților te face letargic, iritabil, nefericit. Lipsa de proteine, sau aportul redus va frâna mult regenerarea țesuturilor și a celulelor. Celulele îmbătrânite, nu pot fi înlocuite cu altele noi, și în acest caz nu e exclusă apariția cancerului. Este periculos și refuzul complet de grăsimi, deoarece există vitamine, care sunt absorbite de organism doar în prezența grăsimilor. În plus, grăsimile furnizează energie (de două ori mai multă decât alte componente). Dacă fiecare celulă va fi purificată, protejată și alimentată cu toate substanțele necesare corpului nostru acesta își va restabili sănătatea și se va lupta cu toate bolile”.



ACTIVITATEA FIZICĂ

Corpul uman are nevoie de mișcare, lipsa acesteia ducând pe termen scurt și lung la o multitudine de probleme. Exercițiul fizic ne ajută să ne menținem în formă inima și sistemul circulator, plămânii, să ne protejăm articulațiile dezvoltând musculatura sau să ardem calorii în exces. În fiecare dimineață trebuie să efectuăm exerciții de înviorare, 10-15 minute. E de preferat, ca cel puțin două ore pe săptămână să facem o activitate fizică mai esențială (plimbare în jurul unui lac, înot într-o piscină, plimbări cu bicicleta, exerciții fizice într-o sală de sport). Este important să găsești o activitate fizică care să îți se potrivească, pe care să o practici cu plăcere, deoarece în caz contrar îți va fi foarte greu să te motivezi pe termen lung.



IGIENA GENERALĂ A CORPULUI

Igiena personală - este fundamentul sănătății fiecărei persoane, care se poate întreține prin igiena pielii, părului, unghiilor, cavității bucale, spălatul pe mâini regulat, dușul zilnic, ceea ce în final ajută la menținerea echilibrului sănătos al corpului. Igiena dinților este de 20 de ori mai ieftină decât tratament bolilor dentare.

În cameră există de 10-20 de ori mai mult praf decât în curte, de aceea este important, ca regulat, să se facă curățenia umedă a încăperilor.



ÎNTĂRIREA ORGANISMULUI

Călirea, înseamnă mărirea rezistenței organismului la orice factori de mediu care cauzează stres și tensiune. Acești factori includ - temperaturi joase și umiditate ridicată, schimbări bruște de presiune barometrică, etc. Cu toate acestea, cel mai important rămâne protecția de răcirea excesivă.

Metodele de protecție împotriva răcelii sunt bine cunoscute. Ele se realizează prin intermediul soarelui, aerului și apei, combinate cu exercițiile fizice. Călirea ar trebui să se facă constant și conștient, deci în fiecare zi. Nu trebuie să ne limităm la utilizarea unui singur factor de călire, ci să utilizăm cât mai variate moduri și factori naturali, cum sunt aerul (cald, rece, umed, uscat), apa (rece, caldă, fierbinte, sub formă de dușuri sau băi), soarele, gimnastica și sportul.



ABANDONAREA OBICEIURILOR NOCIVE

Dintre obiceiurile nocive, cele mai frecvente sunt consumul de alcool și fumatul.

Fumatul pune în pericol mai multe organe vitale. Fumătorii au risc de boli pulmonare, boli cardiace coronariene și accident vascular cerebral, se accelerează îngustarea arterelor, reducând conținutul de oxigen din sânge cu 15%. Fumatul crește semnificativ riscul de apariție a unui număr vast de afecțiuni, de la boli de inimă, atacuri cerebrale și până la numeroase tipuri de cancer. Este recomandat să apelezi la un grup de suport sau la sfatul medicului în cazul în care nu reușești să scapi de acest viciu singur. Nici alcoolul nu este mai puțin dăunător organismului. Cei care abuzează de el, fac tensiune arterială și insuficiență hepatică.

