

Siedem szprych zdrowia

Data publikacji: 20.06.2014 9:35

Do rowerowego koła z siedmioma szprychami porównane zostało zdrowie ludzkie. Podczas prelekcji Szkoły Zdrowego Gotowania prowadzonej w cieszyńskim Domu Narodowym przez Klub Zdrowia prelegent, Leszek Wierzbicki wymienił siedem obszarów zdrowia przy współdziałaniu słuchaczy omawiając każdy z nich.

To, z czym słowo „zdrowie” kojarzy się najbardziej, to zdrowie fizyczne. Od tego też zaczął prelegent. - **Optymalne zdrowie fizyczne wymaga zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, unikania szkodliwych nawyków, takich, jak nikotyna, narkotyki, alkohol, uczenia się i rozpoznawania objawów choroby, regularnych medycznych i stomatologicznych badań kontrolnych oraz podejmowania kroków, aby zapobiegać wszelkim urazom** – wyliczał Leszek Wierzbicki dodając, że mówiąc o zdrowiu musimy mieć świadomość, że pojęcie zdrowia dotyczy nie jedynie zdrowia fizycznego. Mamy bowiem także zdrowie emocjonalne, zdrowie duchowe, zdrowie intelektualne, zdrowie społeczne, zdrowie środowiskowe i zdrowie zawodowe.

Zdrowie emocjonalne obejmuje zaufanie, poczucie własnej wartości, samoakceptację, pewność siebie, opanowanie, a także umiejętność zachowania się wobec niepowodzeń i porażek. - **Utrzymanie zdrowia emocjonalnego wymaga monitorowania odkrywania swoich myśli i uczuć, identyfikacji przeszkód dobrego samopoczucia i rozwiązywania problemów emocjonalnych, a jeśli to konieczne, korzystania z pomocy terapeuty** – wyliczał Leszek Wierzbicki.

Istnieje także zdrowie duchowe. Choć Klub Zdrowia prowadzony jest przez Chrześcijańską Misję Charytatywną na próżno szukać na jego prelekcjach religijnej agitacji. Również omawiając kwestie związane ze zdrowiem duchowym człowieka Leszek Wierzbicki podkreślał, że nie chodzi tu o żadną konkretną religię, a o zasady. - **Zdrowie duchowe to zbiór przekonań, zasad i wartości przewodnich, które pomagają przejść przez życie, zwłaszcza w trudnych chwilach. Nie jest to przypisane jakiejś konkretnej religii. Zorganizowane religijne życie pomaga wielu osobom rozwijać duchowe zdrowie i znaleźć nadzieję, sens i cel życia. Obejmuje zdolność do miłości, współczucia, przebaczenia, altruizmu i spełnienia** – wyliczał Leszek Wierzbicki.

Istnieje także takie pojęcie, jak zdrowie intelektualne. To z jego widocznym dla otoczenia szwankowaniem, oprócz zdrowia fizycznego, najczęściej mamy do czynienia u osób w podeszłym wieku. Czy da się temu zaradzić? Z pewnością można próbować poprzez aktywność umysłową. Prelegent zauważył, że najczęściej mówi się o rozwiązywaniu krzyżówek, jednak nie jest to taki pewnik, gdyż hasła często się powtarzają i po rozwiązaniu kilku książek z krzyżówkami zaczynamy już robić to automatycznie. - **Powinniśmy dbać o to, żeby cały czas ćwiczyć swój intelekt, dążyć do tego, żeby nasz umysł jak najwięcej pracował i nie dopuścić do tego, by nastąpił stan otępienia** – mówił prelegent proponując, by osoby starsze cały czas uczyły się czegoś nowego. Proponował uczestniczenie w zajęciach np. Uniwersytetu Trzeciego Wieku czy np. postanowienie opanowania komputera i konsekwentne go realizowanie. - **Zdrowie społeczne oznacza dobre umiejętności komunikacyjne, rozwijanie zdolności do szanowania prywatności i intymności poczynając od najbliższych, akceptowanie innych ludzi i kultywowanie sieci wsparcia wśród przyjaciół i rodziny** – wyliczał Leszek Wierzbicki.

Warto też zauważyć, że istnieje coś takiego, jak zdrowie środowiskowe. Nasz organizm żyje w określonym środowisku, które ma na niego wpływ, a my z kolei mamy wpływ na to, jakie to środowisko będzie. To nie prawda, że pojedynczy człowiek nie ma wpływu na stan środowiska. Czynniki oddziałujące na środowisko naturalne naszej planety składają się bowiem z sumy zachowań wszystkich jej mieszkańców. - **Zdrowie środowiskowe obejmuje zdolność do promowania działań, które poprawią standard i jakość życia w środowisku. Każdy z nas ma wpływ na większość czynników oddziałujących na środowisko takich jak emisja dwutlenku węgla, minimalizowanie ryzyka chorób zakaźnych, promieniowania ultrafioletowego, segregację i utylizację odpadów, zanieczyszczenia powietrza i wody** – wyliczał prelegent.

Ostatni rodzaj zdrowia, jaki wymienił prelegent, to zdrowie zawodowe. To coś na zasadzie błędnego koła. – **Z jednej strony dbamy o zdrowie, żeby nie stracić pracy, a z drugiej, gdybyśmy pracę stracili, to siada nasze zdrowie** – zauważył prelegent.

Po wymienieniu wszystkich części składowych zdrowia przyszedł czas na podsumowanie.

- **Rower w każdym kole ma szprychy. To koło ma siedem szprych** – mówił prelegent wskazując na planszę, na której promieniście rozrysowane jest siedem rodzajów zdrowia. – **Gdybyśmy jedną szprychę usunęli, co wtedy? Jakoś tam dojedziemy, ale jest ryzyko, że będzie gorzej, a z czasem, jak dłużej pojeździmy na kole, które ma tylko sześć, a nie siedem szprych, to w końcu ono w tym miejscu, gdzie tej szprychy nie ma troszeczkę się zacznie krzywić i już będzie się źle jechać. A jakby się tak trzy szprychy wyłamały? To prawie wcale się już jechać nie da. I pomyślmy, że my mimo tego, że nieraz nawet wyłamujemy trzy szprychy, to jedziemy dalej... Co za cudowny twór ten nasz organizm, że on może nawet bez trzech, czterech szprych jechać. To jest jednak, mówiąc potocznie, żyłowanie organizmu. Da się tak przez jakiś czas, ale jest to bardzo niedobre, bo niestety w końcu kiedyś to gdzieś wyskoczy** – podsumował prelegent dodając, że to samo dotyczy snu. – **Jeżeli nie prześpimy nocy, to na drugi dzień jesteśmy jak pijani, ale po tygodniu już jest wszystko dobrze. Tylko organizm to ma gdzieś zapisane, że ukradliśmy mu jedną noc snu i tego podobno nie da się już nadrobić.**

Na koniec, jak zwykle na spotkaniach Szkoły Zdrowego Gotowania, była degustacja smacznych wegańskich potraw. Tym razem postawiono na ciasta, wszystkie w pełni wegańskie i zdrowe. Przepisy znajdziemy [tutaj](#).

(indi)