Zdrowy i aktywny styl życia

Data publikacji: 19.02.2024 17:00

Bycie zdrowym nie musi być skomplikowane. Proste zmiany w codziennej rutynie mogą mieć duży wpływ na ogólny stan zdrowia każdego człowieka i jego samopoczucie. Od spożywania pożywnych posiłków po znajdowanie czasu na ćwiczenia. Zdrowy tryb życia jest ważny zarówno dla dobrego samopoczucia fizycznego, jak i psychicznego. Zapytaliśmy Rafała Rajskiego, który prowadzi taki styl życia jak to wygląda z jego strony. Rafał Rajski ma 50 lat, mieszka w Pogórzu, pochodzi z Cieszyna; pracuje obecnie jako Ratownik medyczny w gabinecie zabiegowym w Niepublicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej w Skoczowie oraz jako Ratownik medyczny na izbie przyjęć w szpitalu w Jastrzębiu Zdroju.

Fot: Rafał Rajski promuje zdrowy styl życia

Andrzej Koenig: - Jest Pan „promotorem zdrowego, aktywnego i higienicznego stylu życia. Dodatkowo pracuje Pan w służbie zdrowia. Jak ocenia Pan kondycję zdrowotną mieszkańców naszego powiatu?
Rafał Rajski: - Faktycznie można powiedzieć, że od kiedy pamiętam moje życie oprócz nauki, a potem pracy było wypełnione wszelkimi rodzajami aktywności takimi jak pływanie, długie spacery uzupełniane gimnastyką na świeżym powietrzu, bieganiem po terenach płaskich i górskich, siłowni. Z tego co zauważam to patrząc głównie na mieszkańców Skoczowa i okolic oraz Pogórza gdzie mieszkam od wielu lat stało się modne prowadzenie właśnie aktywnego stylu życia. Coraz więcej można spotkać osób, które nawet rano przed pracą znajdują czas aby pobiegać czy przejechać rowerem jakiś odcinek. W dużej mierze dotyczy to osób 30+, jednak nie jest to regułą. Osoby starsze można spotkać również na spacerach z dwoma kijkami czyli na Nordic Walking. Naprawdę widać, że są osoby, które postawiły na codzienną aktywność ruchową. Owocuje to poprawą zdrowia zarówno fizycznego jak i psychicznego. Jeżeli do tego dołożymy zdrowe odżywianie wynik będzie jeszcze lepszy.

AK: - Wiele osób zamiast dbać o siebie właśnie przez aktywny i higieniczny styl życia „faszeruje" się tabletkami czy innymi środkami wspomagającymi. Co o tym Pan sądzi?
RR: - To jest takie pójście na łatwiznę, ale każdy kij ma dwa końce. Przy różnego rodzaju bólach zamiast zastanowić się nad przyczyną, od razu sięgamy po tabletki. Nie chcę negować działania tabletek, bo mają bardzo dobry wpływ na różnego rodzaju nasze niedomagania. Niestety większość z nas woli wziąć tabletkę, zastrzyk, ale ze swej strony nic nie zmieni w swoim stylu życia. Dolegliwości po przyjęciu leków ustępują i znów wraca się do starych nawyków. Większość z nas woli spożyć lek niż wprowadzić w swoje codzienne nawyki jakąś formę aktywności i dokonać zmian w swojej diecie. Wysiłek chociażby 30 minutowy, systematyczne picie wody minimum 1,5 litra jest lepszy dla naszego organizmu niż najlepsza tabletka czy zastrzyk.

AK - Co Pan może podpowiedzieć tym, którzy chcą postawić na aktywność, a nie na telewizor, Smartfon czy komputer?
RR: - Każda osoba potrzebuje innego pobudzenia, podejścia uwzględniając warunki fizyczne. Inaczej zaczyna osoba otyła, a inaczej osoba z dysfunkcją ruchu. Aktywność powinna sprawiać radość, przynosić odprężenie i zadowolenie. Najważniejsza jest systematyczność, nasze ciało same będzie się domagało ponownej aktywności.
Celem dla nas dorosłych powinno być, by w dzieciach wyrobić zdrowe nawyki. Już na poziomie szkoły podstawowej wychowanie fizyczne powinno uczniów przyciągać do uprawiania sportu, a nie odtrącać. Telewizor, smartfon czy komputer tylko przyczyniają się do otyłości czy wad postawy.
Najprościej zacznijmy od krótkich spacerów, można dodać kijki. Zachęcam wszystkich zainteresowanych do rozpoczęcia aktywnego stylu życia, choćby od samego spaceru na sam początek. Przyczyni się to do poprawy samopoczucia i kondycji fizycznej, tego Państwu życzę.

AK: - W okresie zimowym jest Pan aktywnym morsem, którego można spotkać trzy razy w tygodniu w rzece Brennicy. Czy to Pana regeneruje i jak namówić niezdecydowanych do takiej formy aktywności?

RR: - Tak, ta forma aktywności bardzo regeneruje. Po dużym wysiłku fizycznym, czy początkach przeziębienia pomaga mi stanąć na nogi. Jestem aktywnym morsem już od 8 lat. Morsowanie można rozpocząć w każdym wieku; czy to dziecko czy osoba 60+, trzeba po prostu chcieć, przemóc się i wejść w okresie zimowym do lodowatej wody. Moje pierwsze morsowanie trwało 30 sekund. Obecnie w wodzie przebywam około 20 minut, na koniec zawsze pływam. Morsowanie nie jest wskazane dla wszystkich, przeciwskazaniami są: choroby sercowo – naczyniowe, kobiety w ciąży, kobiety karmiące (wyjątkiem jest gdy kobiety w ciąży i karmiące morsowały przed ciążą). Podczas pierwszego zanurzenia powinna nam towarzyszyć druga osoba, która wie jak się zachować, gdy nasze zdrowie jest zagrożone. Z mojego doświadczenia mogę wymienić takie korzyści z wychładzania organizmu jak: większa odporność na działanie wirusów, bakterii, zmniejszenie bólu różnego pochodzenia, pomoc w leczeniu zapalenia stawów, problemów hormonalnych, depresji i nerwic, poprawa pamięci, zwiększenie odporności na stres. Dla mnie najważniejsze jest to, że z zimnej wody wychodzę uśmiechnięty, zadowolony i pełen energii na kolejne dni.

AK: - Bardzo dziękuję w imieniu czytelników za spotkanie, które mam nadzieję chociaż trochę przybliżyło temat aktywności fizycznej i zdrowy tryb życia. Jeżeli tylko zmieni się pogoda na bardziej cieplejszą i zrzucimy zbędne ubrania wrócimy do rozmowy i aktywności w pozostałych porach roku.

AK