

ZDRAVIE MÁM LEN JEDNO...

Si zdravý? Predtým než odpovieš, porozmýšľaj o tom, čo to vlastne je "byť zdravý". Neznamená to iba netrpieť nejakou chorobou: zdravie znamená určitú mieru fyzickej a duševnej sily i čulosti, ich vzájomnú rovnováhu a pocit pohody. Zdravie je veľmi krehké a ľahko zraniteľné. Ak si ho chceme udržať, mali by sme sa vhodne stravovať, mať dostatok telesného pohybu, výdatne spať a vyhýbať sa napätiu a zhonu, teda stresom. V chudobných krajinách je nedostatok potravy, ba dokonca aj pitnej vody, preto tam ľudia trpia vážnymi zdravotnými problémami. V iných častiach sveta sú zas ľudia vystavení stresu, málo sa pohybujú a prejedajú sa, z čoho vznikajú srdcovo-cievne a iné civilizačné choroby. Ľudia si ničia zdravie aj nadmerným pitím alkoholu, fajčením a užívaním drog.

Udržiavanie zdravia

Naše zdravie veľmi závisí od toho, čo jeme. Zdravá výživa má obsahovať veľa zeleniny, ovocia, mliečnych výrobkov a málo tučného mäsa, cestovín, slaných a sladkých jedál. Športovanie posilňuje srdce a predchádza tučnote.

Duševné zdravie

Duševné zdravie je rovnako dôležité ako zdravie telesné. Stres, užívanie návykových látok (alkohol, drogy), rôzne telesné choroby a rodinné rozvraty – to všetko môže spôsobiť viac či menej vážne duševné ochorenia. Psychiatri, lekári, ktorí sa zaoberajú duševnými chorobami, pomáhajú postihnutým ľuďom nielen liekmi, ale uzdravujú ich aj pomocou hudby alebo tak, že ich podnecujú, aby si navzájom rozprávali o problémoch, takéto spôsoby liečby sa nazývajú psychoterapia.

Preventívne prehliadky

Vďaka preventívnym lekárskeým prehliadkam sa už v ranom štádiu zistia také vážne choroby, ako je napríklad rakovina, takže ich ešte možno vyliečiť. Dôležité je aj včasné zistenie dedičných chorôb, čiže takých, ktoré nás môžu postihnúť preto, že sme sa s náklonnosťou k nim už narodili, zdedili sme ich po svojich predkoch.

