

Zdravlje

Svi vrlo dobro znamo da ishrana djeluje na naše zdravlje i na naše raspoloženje. Zato se uvijek kaže kada si tužan pojedi čokoladu jer ona reguliše proizvodnju hormona sreće endorfina i kažemo da spada u prirodni antidepresiv. Sama probava djeluje na naše zdravlje, a Hipokrat tvrdi da je bolesnoj osobi važnija hrana od lijeka koji pije. Naš životni stil djeluje na naše zdravlje. Potrebno je da živimo što aktivnijim stilom života. To je ustvari znači da moramo da brinemo sami o sebi, da naučimo da budemo važni sebi. Sve to uključuje redovno treniranje (barem 30 minuta na dan), prestanak konzumiranja cigareta i alkohola. Ako vodimo brigu o sebi, ako prestanemo da konzumiramo cigarete pomažemo i drugima oko nas i ne stavljamo ih u poziciju pasivnih pušača. Ako propuštamo fizičke aktivnosti, zdravu prehranu stvaramo nesvjesne navike lošeg načina života. Bitno je da ne zanemarujemo znakove koje nam naše tijelo šalje i da redovno obavljamo preglede. Primjer: kada imamo glavobolju popijemo lijek time se uklanja neprijatan osjećaj, ali ne i uzrok bolesti. Zdrava ishrana također pomaže kod anksioznosti, što znači da sve to djeluje i na naše psihičko zdravlje. Da bi sačuvali naše zdravlje moramo da spavamo, odmaramo onoliko koliko je to našem organizmu potrebno. Bitno je da znamo da sve što putem hrane unosimo u naš organizam, gradi nas i mijenja, a o tome što smo unijeli ovisi naša snaga, zdravlje i naš život. Jer u suštini čovjek je ono što jede.

Kako ja čuvam svoje zdravlje?

Obavljam redovne fizičke aktivnosti, unosim preporučenu količinu vode, nešto što je jako bitno, a to je da ne preskačem doručak. Da bih se osjećala odmorno i spremno za dan krenem da spavam ranije i samim time se odmorim fizički i psihički. Meni najdraži način pomoću kojeg čuvam zdravlje jeste boravak u prirodi i odmor sa mojim ljubimcem. Trudim se da izbjegnem stres i sve stresne situacije i pokušavam da održim duhovnu ravnotežu.

Zdravlje se čuva dok ga imamo, a ne kada ga izgubimo, jer tada više nećemo ni imati šta da čuvamo.

Dea Makitan, III G