

Nie ma dróg na

To prawda stara jak świat, przekazywana nawet w mądrościach narodu, czyli w przysłowiach. Niby wiemy, że „nie od razu Kraków zbudowano”, a „gdy się człowiek spieszy, to się diabeł cieszy”, lecz wciąż wydaje nam się, że drogą na skróty szybciej dotrzemy do oczekiwanego celu. W przypadku zdrowia i kondycji także się to nie sprawdza. Musimy dać sobie czas i zamiast nerwowo wypatrywać rezultatów, czekać na nie spokojnie i z uśmiechem.



Możemy zmienić swoje życie, poprawić stan zdrowia i samopoczucie. Do wszystkiego jednak musimy podejść spokojnie i zrozumieć, że zmiany zachodzące w naszym organizmie – i te dobre, i te niekorzystne – są procesem, który trwa. Należy to tym bardziej (i częściej) podkreślać, że dzisiejszy świat oferuje nam wiele kuszących dróg na skróty. Oto lista podstawowych skrótów, w które chętnie – i niestusznie – wierzymy, robiąc sobie w efekcie więcej szkody niż pożytku.

Skrót nr 1
Tabletka dobra na wszystko
Dzisiejsza nauka proponuje nam zdrowie w pigułce. Dzięki reklamom zaczynamy wierzyć, że mała pigułka stanowi remedium na wszelkie problemy – od dolegliwości fizycznych po psychiczne. W wielu przypadkach tak faktycznie jest. To w końcu dzięki postępowi medycyny średnia długość

życia wciąż się wydłuża. Są jednak przypadki, w których kolorowe groszki ze skoncentrowaną chemią bardziej szkodzą niż pomagają. Powodują także, że wpadamy w istną spiralę – boli głowa – biorę tabletkę przeciw bólowi głowy – boli żołądek (bo niekorzystnie podziałała na jego śluzówkę poprzednia tabletkę) – biorę tabletkę na ból żołądka – boli wątroba (nie daje rady) – biorę tabletkę usprawniającą jej działanie – boli brzuch (jelita się zbuntowały przeciwko chemii) – biorę tabletkę na trawienie – wpadam w alergię (bunt całego organizmu) – biorę... kolejną tabletkę – boli głowa (nasz organizm cierpi na przelekowanie) – i... chyba już nie muszę pisać, co robię... Jak się wyrwać?

Nie wiermy reklamom i potraktujmy poważnie słowa: „skontaktuj się z lekarzem lub farmaceutą”. Tabletkę przeciwbólowa nie leczy, tylko usmierza ból, niwelując objaw i maskując prawdziwą przyczynę dolegliwości. Biorąc „cudowne” tabletki przeciwbólowe i nie kontaktując się z lekarzem, możemy „wyhodować” poważne dolegliwości, które będą nam dokuczały coraz bardziej. Istnieje również zagrożenie, że uzależnimy się psychicznie od tabletek przeciwbólowych – ich stosowanie bowiem jest łatwe i nie wymaga myślenia – to najłatwiejsza z dróg na skróty i jednocześnie najczęściej prowadząca na manowce. Ponadto pastylki przyjmowane np. na ból głowy mogą go... wywołać. Nietrudno doprowadzić do sytuacji, w której przyjmowane lekarstwo w końcowym efekcie tylko potęguje dolegliwość. Jeśli odczuwasz ból, zgłoś się do lekarza. Organizm komunikuje nam za pomocą bólu, że ma problem. Rozwiąż go. Sięgaj po naturalne sposoby zapobiegania. Przyjrzyj się swojej diecie – być może spożywany pokarm powoduje niekorzystną reakcję organizmu. Bierzemy pigułki, bo to łatwie i szybciej. Nie zastanawiamy się nad skutecznością i skutkami. Leczenie przeziębienia (często mylnego z grypy i anginy) chemią bez recepty może spowodować, że nie zauważymy poważniejszego problemu, który

skrót

rozwi­ja się w naszym orga­nizmie, „przele­kujemy się” (leki o różnej nazwie mają niekiedy taki sam skład lub wcho­dzą w groźne dla naszego orga­nizmu reakcje) albo wpa­dnie­my w opisaną powyżej spirale. Zamiast tykać pigułki i biec dalej, warto dać szansę naszemu orga­niz­mowi, aby poradził sobie z infekcją. Lepiej teraz zwolnić na chwilę tempo, niż za moment paść na dobre. Nie czekajmy na poważną chorobę, aby zdać sobie sprawę z tego, że swój orga­nizm należy szanować. Przecież praktyki nie naprawiamy sami – wzywamy specjalistę. Nasz orga­nizm jest znacznie bardziej skomplikowany od urządzenia piorącego, więc jak mamy poradzić sobie z jego naprawą sami? Zyskajmy świadomość i poszukujmy rzetelnej wiedzy. Niech zdrowie stanie się naszą pasją! To tylko żart, że „im mniej wiesz, tym dłużej żyjesz”. Media z jednej strony przypominają nam o tym, abyśmy zdrowo i z uśmiechem przeżywali każdy dzień, a z drugiej strony umacniają wiarę w drogi na skrót. Nie uda nam się jednak zbilansować diety za pomocą pigułki. Pastylka nie zastąpi kilograma

warzyw, bo nie ma w niej błonnika, a witaminy w niej zawarte są syntetyzowane sztucznie. Nasz orga­nizm jest mądry i zorientuje się, że otrzymuje zdobyc technik farmaceutycznej, a nie natury. Ponadto zanieczyszczony i nieprawidłowo wchłaniający substancje odżywcze orga­nizm nie skorzysta w pełni z tego, co mu podajemy. W niektórych wypadkach pigułkowe minerały i substancje odżywcze mogą nawet zaszkodzić – ważne jest bowiem nie tylko dostarczenie ich do orga­nizmu, ale i proporcje oraz towarzystwo, w którym pojawiają się w naszym ciele. Jedzenie pięciu porcji warzyw dziennie, o czym przypominają nam lekarze i dietetycy, wcale nie jest trudne. Za jedną porcję uważa się bowiem już 100 gram, a jeden średni pomidor to ok. 130–170 gram, średnia marchewka to 100–120 gram, a trzy łyżki surówki z selera to 100 gram. Czytajmy informacje na etykietach suplementów. Jeśli są rzetelnie opisane (a najczęściej tak jest), widnieje na nich mniej więcej takie zdanie: „Suplement nie może być stosowany, jako zamiennik zróżnicowanej diety”. To prawda i uwierzmy w nią. Coraz częściej na polskim rynku pojawiają się tabletki na poprawę samopoczucia. Mimo że te sprzedawane bez recepty zawierają ziołowe składniki, także należy zachować ostrożność. Jeśli czujemy się zmęczeni psychicznie lub zły nastrój utrzymuje się dłużej niż kilka dni, nie sięgajmy po pigułki. ▶

Włos prawdę ci powie

Wyobraźmy sobie, że ścinamy włosy na krótko. Nie oczekujemy przecież, że kiedy obudzimy się następnego dnia, będą z powrotem długie... To oczywiście. Podobnie oczywiście jest, że jeśli dzisiaj zaczniemy dbać o zdrowie i zmienimy swoje przyzwyczajenia, to korzystnych skutków nie odczujemy nazajutrz. Co więcej – na początku możemy nawet poczuć się gorzej (orga­nizm zacznie usuwać toksyny, które zaczęły krążyć po orga­nizmie, zanim zostaną z niego raz na zawsze wydalone – jak kurz podczas zamiatania pokoju, do którego nie zaglądałeś kilka miesięcy czy lat). Powrót do zdrowia i dobrej kondycji jest procesem. Warto także zaznaczyć, że zmiany należy wprowadzać powoli. Jeśli nigdy nie jedliśmy pełnoziarnistych produktów (chleb, makaron, kasze, itd.) to nagłe wprowadzenie ich do diety może spowodować bóle brzucha. Dajmy sobie czas, bądźmy konsekwentni – spacer w kierunku zdrowia stanie się przyjemnością; sprint na skrót tylko nas zmęczy i zniechęci. Wkrótce po zmianie zauważymy efekty (np. skóra wymaga ok. 3 tygodni, paznokcie – ok. 4 tygodni, włosy – 4–6 tygodni, płuca palacza, który zerwał z nałogiem – ok. 1–3 lat, wątroba – 2–3 tygodnie; po wycięciu części wątroby – 3–6 miesięcy). Powróćmy do włosów. Włosy zachowują informacje o naszych poczynaniach w ciągu ostatnich kilku miesięcy (w zależności od długości badanego włosa). Podczas badania dowiadujemy się, jak traktowaliśmy nasz orga­nizm, kiedy dany fragment włosa właśnie się „rodził” – jaki był nasz jadłospis, na jakie toksyny byliśmy narażeni, jakich mikroelementów w naszym orga­nizmie brakowało, jakich brakuje teraz. Badanie kosztuje ok. 190 złotych i kępkę włosów wyciętych tuż przy skórze np. za uszami (żeby się nie oszpecił).



Najpierw znajdziemy chwilę i dotrzyjmy do źródła swojego problemu, spotkajmy się z przyjacielem, poprośmy o pomoc partnera. Może złe samopoczucie wywołują zaburzone kontakty z bliskimi? Może sami swoim zachowaniem czy zaniedbaniem sprawiliśmy, że te kontakty są dalekie od wymarzonych? Jeśli ani sami, ani przy wsparciu bliskich nie dajemy sobie ze sobą rady, poszukajmy for internetowych. Z pewnością uda nam się spotkać ludzi, którzy przeżywają taki sam problem, jak nasz. W grupie łatwiej mu będzie zaradzić. Ponadto Internet gwarantuje anonimowość. Możemy też zgłosić się do poradni zdrowia psychicznego. To nie jest żaden wstyd. Specjalista pomoże nam znaleźć źródło problemu i jeśli faktycznie potrzebna jest lekoterapia, zaproponuje najlepszą dla nas. Kluczem do dobrego samopoczucia jest jednak... miłość – zarówno do siebie samych, jak i do otaczających nas osób.

Skrót nr 2 Dobra kondycja za 100 złotych

Nie zmienimy życia za pieniądze. Kupując kolejne urządzenie do ćwiczeń i nawet je stosując, nie odzyskamy wspaniałej kondycji. To oczywiste, że wszyscy chcemy być sprawni i szczupli. Ale niestety nikt tego za nas nie załatwi. Założenie pasa drgającego lub pasa typu sauna (urządzenia, które pracuje bez naszego udziału) poprawi nasze samopoczucie („Przecież robię coś dla swojego ciała” – myślimy), ale może nie zapewnić trwałych efektów. Takie wynalazki działają wspomagająco i z pewnością warto z nich korzystać, ale nie zastępują staroświeckiego ruchu. Kupienie karnetu na siłownię czy inne zorganizowane zajęcia i położenie go w przedpokoju na szafce też nie załatwi sprawy. Niektórzy z nas muszą wydać pieniądze, bo to nas motywuje (skoro wydałem pieniądze, trzeba skorzystać z karnetu). Jeśli należymy do tej grupy, zaopatrmy się w akcesoria typu: dres, sportowe buty, gumy treningowe, krokomierz itp. Pamiętajmy jednak, że aktywność fizyczna tak naprawdę jest darmowa i zalicza się do niej także intensywny spacer.

Wielu z nas nie lubi biegać, pływać czy jeździć na rowerze. Kluczem do satysfakcjonującej i dobroczynnej aktywności jest znalezienie takiej, którą się lubi. Lista do wyboru jest bardzo długa. Są na niej wszystkie dyscypliny sportu

zawodowego (uprawiane szeroko przez amatorów) oraz zajęcia na siłowni i wiele rodzajów zajęć na sali gimnastycznej – od tańca (w różnych wydaniach) po jogę i pilates. Zastanówmy się, czy wolimy trenować sami, czy w grupie, w wodzie, na łądzie czy w powietrzu i zacznijmy od dzisiaj. Już po tygodniu od zmiany z kanapowca w osobę aktywną (definiowaną według standardów jako „ruszającą się” pięć razy w tygodniu przez godzinę) poczujemy, że tonus naszych mięśni się zmienił, kręgosłup przestaje boleć mimo siedzenia przy biurku, zaczynamy inaczej oddychać. Poczujemy się lżejsi, nawet jeśli nasza waga nie drgnie. Korzystne zmiany zaczną zachodzić w organizmie – krew żwawiej popłynie i stanie się bardziej dotleniona i odżywna (a wraz z nią całe ciało i wszelkie jego organy), mózg zacznie sprawniej pracować, polepszy się samopoczucie. Pamiętajmy jednak o tym, że przygoda z ruchem trwa całe życie. Jeśli nie jesteśmy sami w stanie dopasować formy i intensywności ćwiczeń do naszego stanu zdrowia, predyspozycji i upodobań, poprośmy o pomoc specjalistę (lekarz i trener).

Skrót nr 3

Dzisiaj chory, jutro zdrowy

W chorobę wędzamy się, pracując na nią systematycznie i kultywując złe nawyki. Wyjście z choroby także wymaga czasu, zależnego od stopnia dolegliwości. Powrót do pełnej sprawności po ciężkiej chorobie może trwać kilka miesięcy, a niekiedy nie jest w ogóle możliwy. W każdym wieku jednak możemy czuć się dobrze. To zależy tylko od nas. Najważniejsze, aby się nie zniechęcać i konsekwentnie dążyć do celu. Wyznacz sobie na początek łatwe do osiągnięcia etapy. Ciesz się z drobnych sukcesów i pozwól, aby cię motywowały. Nagradzaj siebie (byłoby nie całą tabliczką czekolady zjedzoną na raz). Udało ci się dzisiaj nie przejeść się? Poszedłeś (mimo że bardzo ci się nie chciało) na ćwiczenia? Bij sobie brawo, pochwal się znajomym. Niech dzisiejsza satysfakcja poskutkuje pozytywnym działaniem jutro, pojutrze i w kolejnych tygodniach, i latach. Jeśli zaczęliśmy oczyszczać i dożywiać swój organizm za pomocą Alveo, nagroda nas nie minie. Poczekajmy jednak na nią, traktując ten czas jak obserwowanie prezentu pod choinką. Wcześniej czy później znajdzie się w naszych rękach.

Bez odwrotu

Słowa „dopóki śmierć was nie rozłączy” dotyczą i małżeństwa między mężczyzną i kobietą, i mariażu duszy z ciałem. Ciało należy dobrze traktować ZAWSZE. Nie możemy sobie powiedzieć „teraz się zaniedbam, a później zacznę żyć zdrowo”, „teraz postawię na sport, a później sobie odpuszczę”, „teraz przejdę na dietę, a potem się najem do granic możliwości”. Jeśli zaczynamy prowadzić aktywny tryb życia (ćwiczenia czy codzienne intensywne spacerki), nasz organizm dopasowuje swoje działanie do zmienionych potrzeb. Zaprzestanie ruchu powoduje niekorzystne zmiany – wystarczy spojrzeć, jak bardzo tyją i jak źle się zaczynają czuć osoby, które przestały systematycznie trenować. Warto także przywrócić się zawodowym sportowcom przechodzącym „na emeryturę”. Dla nich, mimo rezygnacji z zawodowego zajmowania się sportem, treningi są nieodłącznym punktem każdego dnia. Organizm potrzebuje równowagi: aktywność, zaprzestanie jej i powrót do aktywności powodują, że go rozregulujemy. Nie chodzi o to, aby codziennie wykonywać forsowne ćwiczenia. Szybki marsz wystarczy. Podobnie słowa „na całe życie” i konsekwencja obowiązują w żywieniu. Dieta niedoborowa (obniżona kaloryczność), powrót do złych nawyków, ponowna dieta wytrąca organizm z równowagi i przynosi więcej strat niż korzyści. Stąd słynny efekt jojo. Stąd także znaczne przybieranie na wadze po 40. roku życia. „Do końca życia” brzmi dość przerażająco, ale pomyślmy o tym, że dbając o siebie, wstępujemy w szczęśliwe, trwałe małżeństwo ducha i materii.

Skrót nr 4

Dieta cud

Nie ma diety cud. Jeśli udało nam się schudnąć 10 kilogramów w dwa tygodnie, to niestety nie jest powód do radości. Aby nasz organizm nie miał problemów spowodowanych niedoborem substancji odżywczych, tempo chudnięcia powinno być nie szybsze niż kilogram na tydzień. Dając sobie czas, unikniemy również niekorzystnych efektów w postaci szarej, mało jędrnej skóry, bólów głowy czy nawet serca. Na nadwagę pracujemy kilka lat, trzeba więc czasu, aby się jej pozbyć. Po wyczerpującej diecie cud znajomi i bliscy nie dopytują zwykle, jak udało nam się schudnąć, ale ze współczuciem za-

czynają się zastanawiać, co się z nami stało i czy przypadkiem nie jesteśmy poważnie chorzy. Pomyślmy również o tym, że naszym celem jest zdrowe życie i zmiana nawyków żywieniowych, a utrata zbędnych kilogramów to taki efekt uboczny, który otrzymujemy w nagrodę. Tak naprawdę chodzi o to, aby przywrócić organizmowi równowagę i zapewnić mu składniki niezbędne do właściwego funkcjonowania, co z kolei wpłynie korzystnie na zdrowie fizyczne i psychiczne. Połączmy efektywność z efektywnością. Tygodniowe diety cud, podczas których jemy tylko to, co jest napisane na karteczce, stresujemy się każdym odstępstwem i chodzimy głodni i źli, nie nauczą nas układania jadłospisu, tylko najprawdopodobniej skażą na... kolejne diety spowodowane efektem jojo. Jeśli lekarz lub dietetyk zalecił nam dietę lub głodówkę oczyszczającą organizm należy ją przeprowadzić pod okiem specjalisty, odpowiednio się do niej przygotować i przestrzegać ustalonych zasad. Nie wpadajmy w spiralę – odchudzanie, tycie, odchudzanie. To tylko sprawi, że poczujemy się nieszczęśliwi i zestresowani. Jeśli nie mamy czasu na samodzielne poszukiwanie rzetelnych informacji, zgłośmy się do poradni dietetycznej. Specjalista wyjaśni nam, jak komponować jadłospis. Dopasuje go także do naszych przyzwyczajzeń. Nie obawiamy się – nikt nie zagoni nas do kuchni, jeśli nie znosimy gotować! Kiedy zmienimy swój styl odżywiania, wkrótce zauważymy korzystne zmiany. Cierpliwości!

■ Na podstawie materiałów z kwartalnika „Zdrowie i Sukces” opracowała Hanna Żurawska

Fot. R. M. Kosiński