



Zdrowie jako wartość

*Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.*

Definicja WHO z 1948 roku

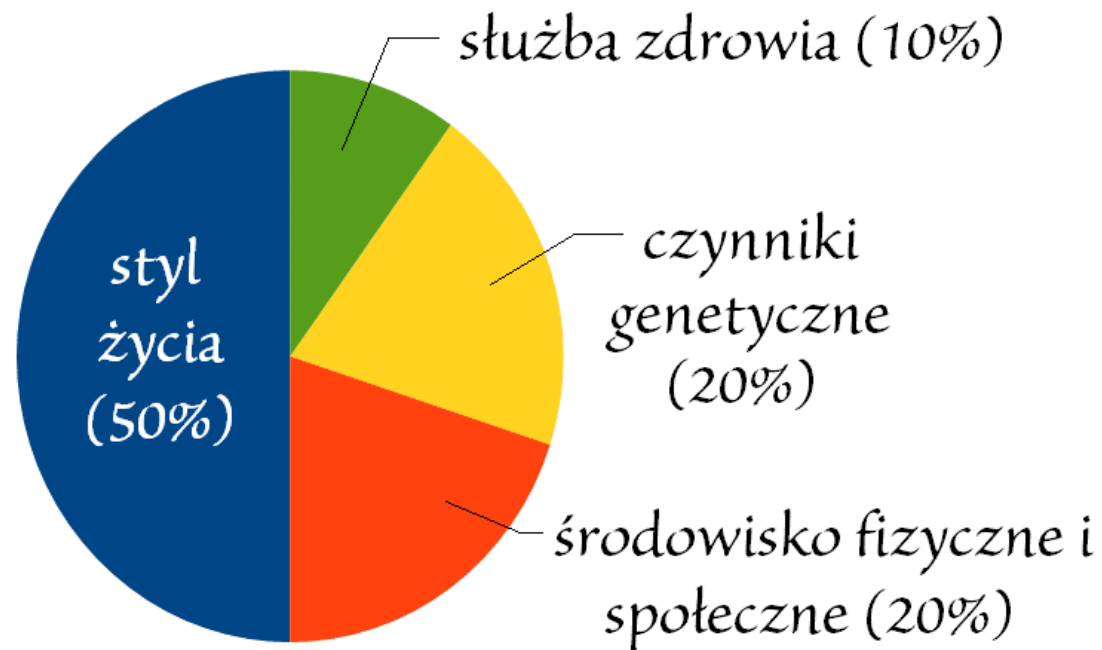
*„stan pełnego dobrostanu
fizycznego, psychicznego i
społecznego, a nie tylko brak
choroby lub niedomagania”*





*W 1986 roku w Ottawie
przyjęto najnowszą
definicję zdrowia*

*„zdrowie jest zasobem,
potencjałem indywidualnym i
społecznym, jednym z bogactw
naturalnych kraju,
determinujących rozwój
społeczny, gospodarczy czy
indywidualny. Sprzyjają lub
szkodzą mu czynniki
polityczne, ekonomiczne,
społeczne, kulturowe,
środowiskowe, biologiczne
oraz sposób postępowania,
wreszcie styl życia”*



*Czynniki
wpływające
na zdrowie*

Ruch wydłuża życie i leczy

Nie zgadniesz jak wiele korzyści zdrowotnych można odnieść z regularnej aktywności fizycznej.

CO KONKRETNIE NAM DAJE?



- Opóźnia rozwój choroby Alzheimera i Parkinsona
- Poprawia nastrój i funkcje poznawcze
- Poprawia samoocenę

- Zmniejsza ryzyko i dotkliwość udarów mózgu
- Poprawia jakość snu
- Zmniejsza stres

- Zapobiega nadciśnieniu i poprawia krążenie
- Chroni przed miażdżycą
- Zmniejsza ryzyko raka piersi

- Poprawia profil lipidowy krwi
- Wzmacnia układ odpornościowy

- Poprawia siłę mięśni i spowalnia ich zanik
- Opóźnia starzenie

- Zwiększa poziom energii i wytrzymałości

- Poprawia trawienie
- Zmniejsza ryzyko raka jelita grubego

- Poprawia płodność
- Zmniejsza nadwagę i otyłość

- Utrzymuje gęstość kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy
- Zapobiega upadkom w wieku starszym

- Utrzymuje mobilność stawów
- Najlepsza znana terapia w chorobie tętnic obwodowych

Aktywność fizyczna

Racjonalne odżywianie

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.



DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

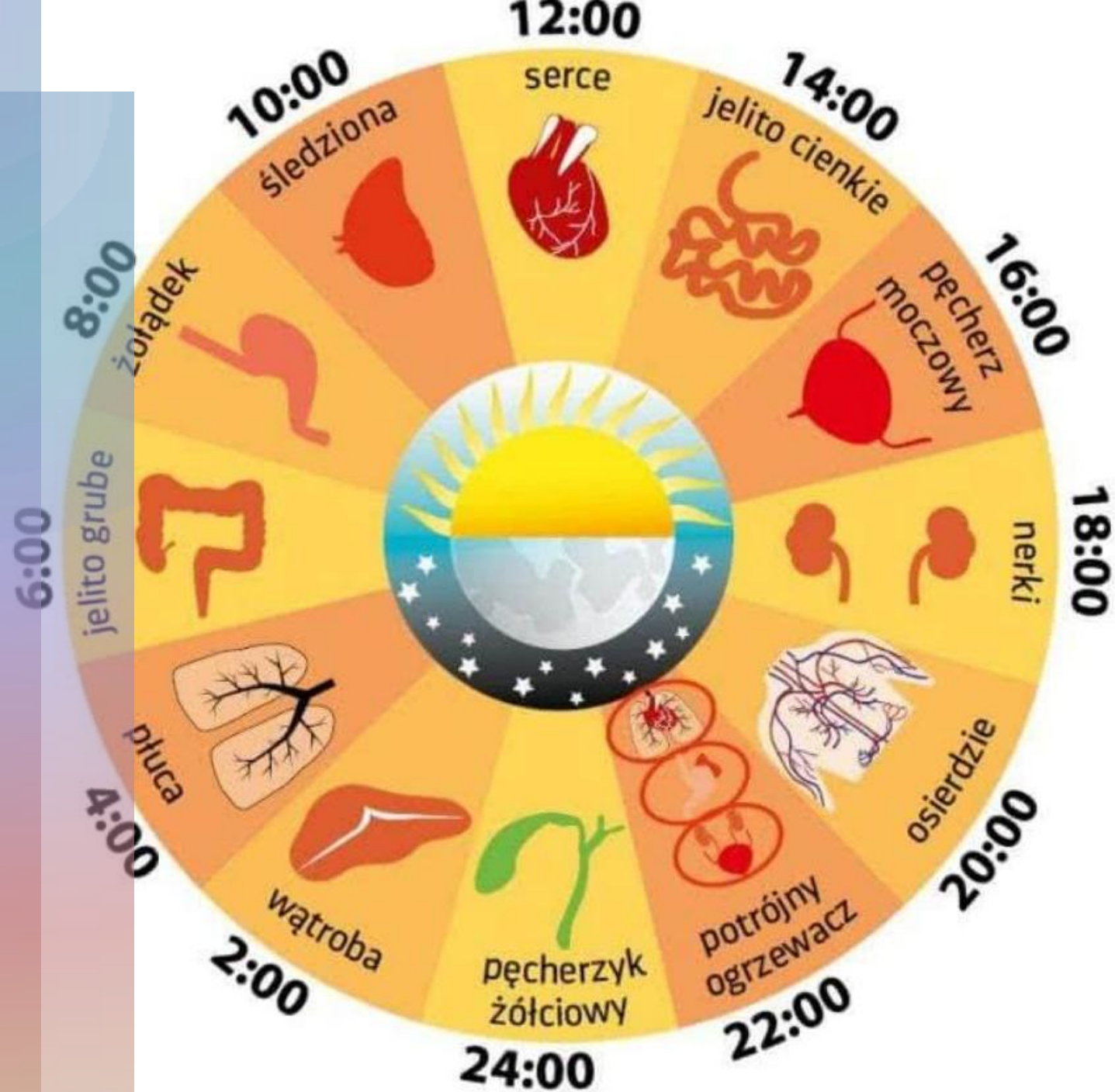
U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.





Prawidłowe odżywianie

- Energia pochodząca z białka u dorosłych powinna wynosić 12% całodobowego zapotrzebowania na energię;
- Energia pochodząca z węglowodanów powinna wynosić 55–65% całodobowego zapotrzebowania na energię,
- Udział energii z tłuszczu u osób dorosłych nie powinien przekraczać 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego,
- Udział cholesterolu w diecie nie powinien być większy niż 300 mg na dzień.
- Udział błonnika w codziennej diecie mieścić powinien się w przedziale 20–40 g.
- Spożycie soli kuchennej w potrawach w ciągu dnia nie powinno przekraczać 5–7 g.



Sen

Higiena snu

- Sypialnia
- Temperatura
- Cisza
- Odpowiednia pora
- Harmonogram snu
- Aktywność fizyczna
- Dieta
- Aktywność umysłowa
- Kawa, alkohol
- Intensywne światło



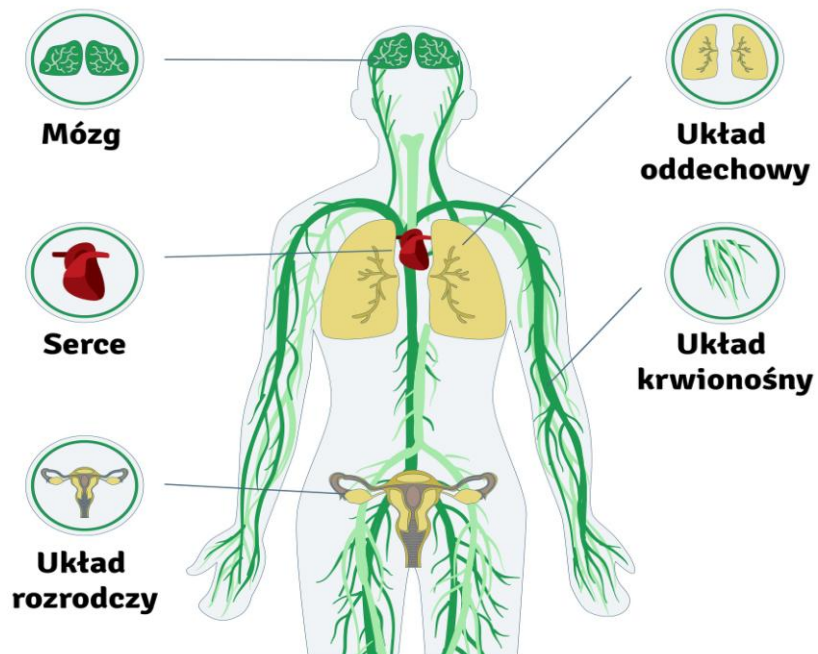
Nakrojona na 4 cytryna nasypać do niej soli

- Wspomaga prace mózgu
- Ułatwia i poprawia oddychanie
- Zwalcza przeziębienie
- Pobudza całe ciało
- Niweluje bóle głowy
- Ułatwia zasypianie
- Pomaga lepiej wypocząć
- Odświeża zapach w sypialni
- Oczyszcza powietrze



*Środowisko fizyczne
i społeczne*





Powietrze

Możliwe choroby



Mózg

wylew, udar, choroba
Alzheimera,
przyspieszenie procesów
neurodegradacyjnych,
obniżenie IQ, depresja



Serce

zawał, arytmia, choroba
wieńcowa



Układ oddechowy

astma, zapalenie oskrzeli
i płuc, nowotwory płuc,
przewlekła obturacyjna
choroba płuc



Układ rozrodczy

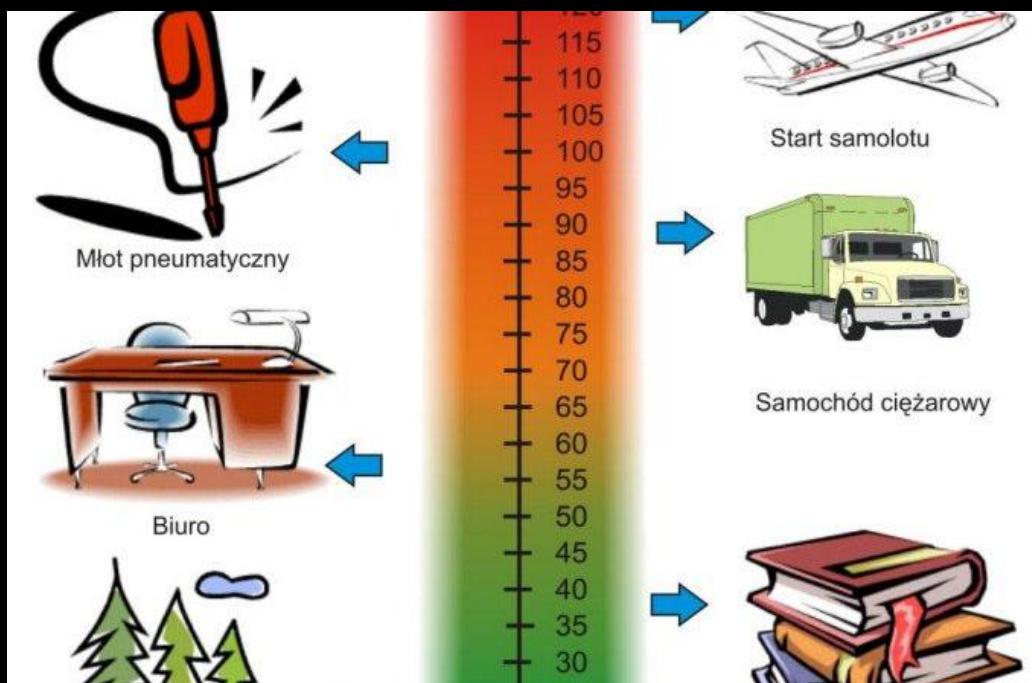
bezpłodność,
przedwczesne porody



Układ krwionośny

nadciśnienie, miażdżycza
tętnic, zatorowość
płucna, zwężenie naczyń

Hałas

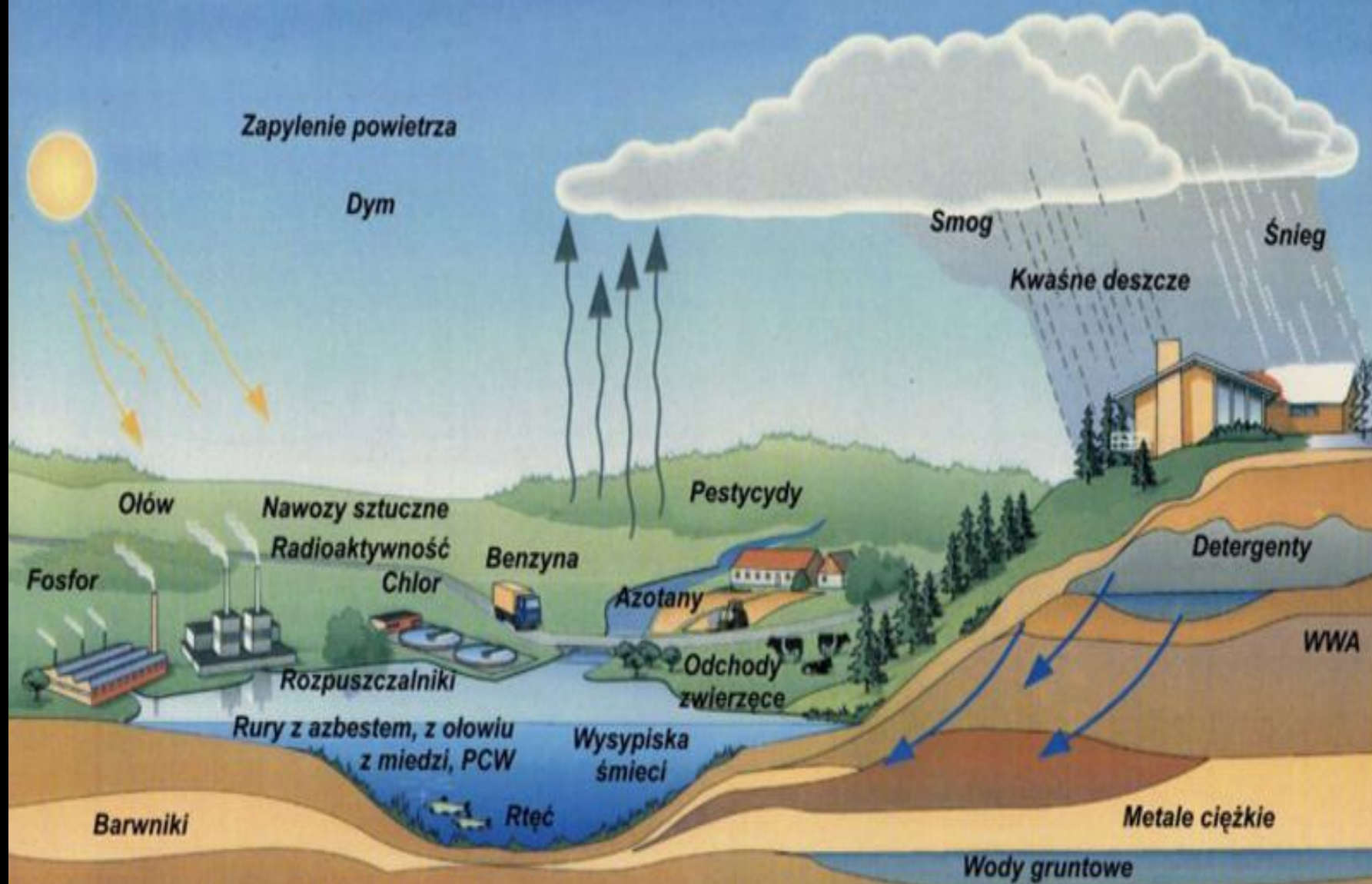




***Pole
elektromagnetyczne***

Woda

Jak zanieczyszczana jest woda

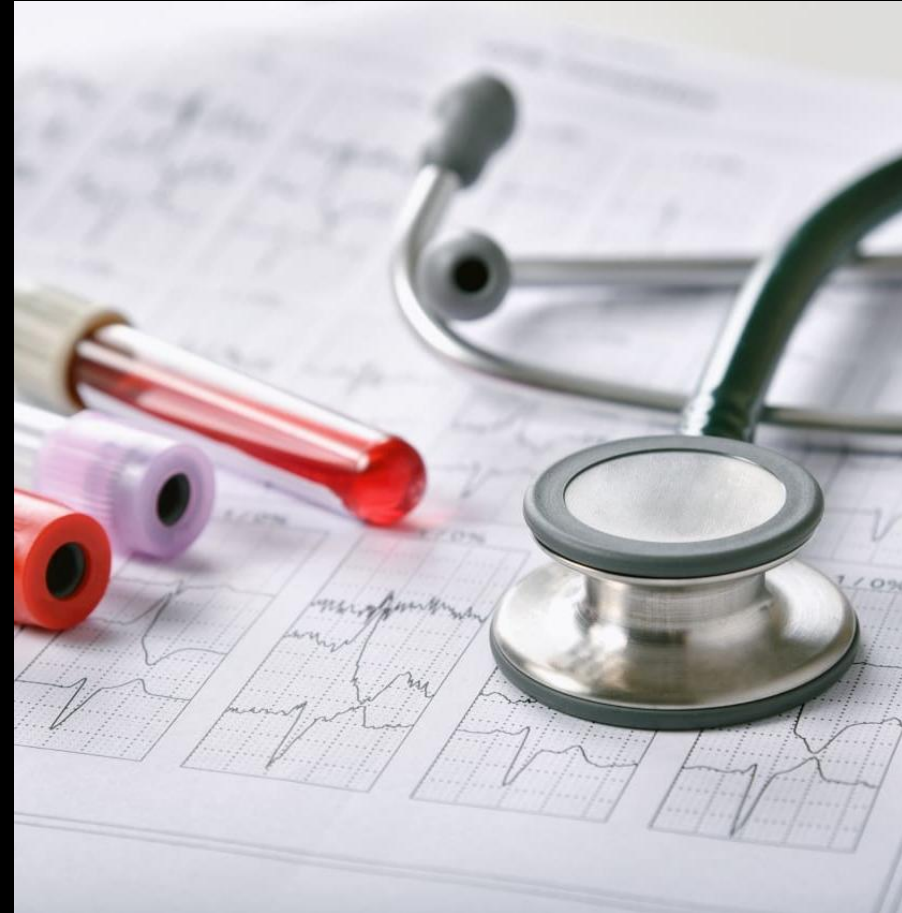


***Dzbanek
z filtrem
i szungit***



Kontrola własnego zdrowia

- **Badanie glukozy**
- **Oznaczenie cholesterolu całkowitego**
- **Badanie kreatyniny i eGFR**
- **Badanie stężenia elektrolitów we krwi (sód, potas)**
- **Badanie serca**



Kontrola własnego zdrowia

- **Prześwietlenie płuc**
- **Kolonoskopia**
- **Badanie wzroku i słuchu**
- **Kontrola ciśnienia krwi**
- **Badanie przesiewowe w kierunku nowotworów**





***zdrowia, zdrowia, zdrowia
dbajcie o nie***