



ZDROWIE.
To zależy od Ciebie.



Podsumowanie pierwszego wykładu w ramach cyklu edukacyjnego o odporności, zdrowym stylu życia i profilaktyce chorób.

Temat wykładu: *Skuteczna profilaktyka, czyli budowanie swojej odporności i kompleksowe dbanie o siebie.*

Prowadzenie: lek. med. Elżbieta Dudzińska

Zainteresowanie zdrowiem i prewencją jest duże i wciąż rośnie, a jednocześnie bardzo wielkim problemem jest fakt, że większość z nas myli wiedzę z działaniem i gdy przychodzi do zmiany nawyków, ćwiczenia silnej woli i motywacji, niestety poddajemy się. Innym problemem jest skupianie się części osób na jednym obszarze i zupełne pomijanie innych bazowych aspektów zdrowia.

Mając na myśli to, co determinuje zdrowie i skuteczną prewencję, czyli: prawidłowe oddychanie, psychikę i kontrolę stresu, odpowiednią jakość i ilość snu, sposób odżywiania, aktywność fizyczną i styl życia, warto sobie zdać sprawę, że są to naczynia połączone. Niedostatek w jednym obszarze odbija się negatywnie na pozostałych, a nadmierna uwaga dotycząca jednego z obszarów, np. diety nie zrekompensuje szkód wynikających np. z nieprawidłowego oddychania, nadmiernego stresu czy niedoborów snu.

Kluczem do skutecznej prewencji i dobrej odporności jest dbanie o każdy obszar, który determinuje stan naszego zdrowia.

Oddychanie. Wydaje się wręcz nieprawdopodobne, że najbardziej bazowa funkcja naszego organizmu zupełnie umknęła nam z pola widzenia jako absolutna podstawa zdrowia i funkcjonowania. To czynnik, który wpływa na dotlenienie organizmu, na stan naszej psychiki, poziom stresu, jakość i ilość snu, na spalanie pokarmów, na wydolność fizyczną, można by rzec na wszystko. Większość z nas zupełnie nie zwraca uwagi na to, jak oddycha. Jest to również czynnik, który przez środowisko medyczne zupełnie został przeoczony w prewencji, diagnostyce i leczeniu. Mało kto zdaje sobie sprawę, że fakt nieprawidłowego, niefizjologicznego oddychania, czyli oddychania przez usta, nadmiernego oddychania, oddychania górną częścią klatki piersiowej, niewłaściwej pracy przepony, niewłaściwej postawy, przekłada się na szereg objawów i chorób, których nikt nie łączy z oddychaniem, a których jedną z przyczyn lub główną przyczyną jest właśnie niewłaściwe oddychanie. Lista jest długa, począwszy od przewlekłego zmęczenia, napadów leku i paniki, nadmiernego stresu, chrapania i bezdechu nocnego, astmy, zespołu jelita drażliwego, refluksu, zaburzeń erekcji, wad zgryzu i zaburzeń rozwoju twarzoczaszki u dzieci, przerostu migdałków, nadmiernego pobudzenia u dzieci, itd. Aby cieszyć się pełnią zdrowia powinniśmy

oddychać przez nos, w dzień i w nocy, spokojnie, 8-12 oddechów na minutę, przeponowo i pamiętać o prawidłowej postawie.

Psychika. Myśli i emocje to biochemia, to neuropeptydy, które komunikują ze sobą układ nerwowy, hormonalny i immunologiczny. Nasza percepcja, myśli, emocje i uczucia tworzą środowisko, w którym żyją i funkcjonują nasze komórki i geny. I jak uczy nas epigenetyka, to nie geny tylko ich zewnętrzne środowisko determinuje, które geny w danym momencie będą pobudzone, a które zablokowane. Innymi słowy to nie geny kontrolują nas, tylko my możemy je kontrolować poprzez wpływ na środowisko, w którym żyją geny, na biochemię krwi i płynów ustrojowych. Bruce Lipton na wykładzie w 2019r na Flow Summit powiedział, że w świetle aktualnych badań genetyka odpowiada tylko za 1% chorób, cała reszta to ekspresja zależna. Innymi słowy zauważamy, co się dzieje w naszych głowach, własną percepcją, myśli, emocje i wpływamy na nie. Mózg jest neuroplastyczny, nawet jeśli mamy wyrobiony nawyk czarnowidztwa i krytykanctwa, to stopniowo można zmienić te negatywne wzorce myślenia.

Stres to słowo różnie rozumiane przez różne osoby, w większości negatywnie. Warto spojrzeć od strony biologicznej i uświadomić sobie, że stres rozumiany jako silne pobudzenie układu współczulnego w obliczu zagrożenia, to zwielokrotnienie możliwości organizmu, czyli wspaniały mechanizm, który ratował nam życie i umożliwił przetrwanie gatunku. Jednocześnie warto odróżnić zdrowe pobudzenie zbalansowane okresami relaksacji od ciągłej dominacji układu współczulnego. Większość z nas pod pojęciem stres rozumie właśnie to nadmierne, często nieuzasadnione pobudzenie, które jest zjawiskiem bardzo niekorzystnym z punktu widzenia zdrowia i samopoczucia. Wymieńmy choćby procesy prozapalne i zapalne czy obciążenie układu sercowo-naczyniowego, podwyższone tętno i ciśnienie. Zadbanie o odpowiednią kontrolę nad nadmiernym stresem to jeden z bezwzględnych warunków dobrego zdrowia i prewencji chorób.

Sen. Wszystko, czego nauka zdołała się dowiedzieć o śnie do chwili obecnej, uświadamia nam niezwykle znaczenie i rolę snu w aspekcie zdrowia psychicznego i fizycznego. Sen jest kluczowy dla prawidłowego funkcjonowanie układu odpornościowego, termoregulacji i ciśnienia. Szereg badań pokazuje zależności i zwiększone ryzyko występowania m.in. cukrzycy, chorób serca, demencji, niektórych nowotworów. Wiedza na temat roli snu jest wciąż niepełna, ale nie ma wątpliwości, że sen jest niezbędny dla naszego życia i egzystencji. Spełnia wiele funkcji związanych z regeneracją umysłu i ciała. W trakcie snu regeneruje się mózg, odnawiają się zapasy protein, wzmacniają synapsy. Śpiący mózg przetwarza, sortuje i magazynuje informacje zdobyte w fazie czuwania. Sen utrwala niedawne wspomnienia i zmienia ich strukturę w mózgu. Ta reorganizacja ułatwia nowe wglądy, a to sprzyja pomysłom i znajdowaniu nowych rozwiązań. Sen sprzyja zapamiętywaniu i przyswajaniu informacji zdobytych w fazie czuwania – cenna informacja dla tych, którzy się uczą. W fazach N-REM wydzielana się hormon wzrostu, który stymuluje wzrost i regenerację organizmu, a pobudzony układ immunologiczny kontroluje i broni organizm przed infekcjami i patologicznymi zmianami, które są przyczyną różnych chorób. Wiemy, że zarówno długość snu jak również jego jakość (obecność poszczególnych faz) ma związek ze zdrowiem.

Dieta to temat cieszący się największym zainteresowaniem, często niestety tylko w kontekście doboru produktów. Warto pamiętać, że oprócz tego, co jemy kolosalne znaczenie dla zdrowia mają pory posiłków, spokój i relaksacja podczas posiłków (wpływ na trawienie i przyswajanie pokarmów), odpowiednie gryzienie pokarmów, odpowiednia ilość twardych pokarmów wymagających żucia, kwasowość żołądka, stan flory bakteryjnej w jelitach. Dobre produkty żywieniowe dopiero w zestawieniu z w/w aspektami zapewnią nam zdrowotne korzyści.

Aktywność fizyczna. Wpływ aktywności fizycznej na ogólny stan zdrowia i psychiki sprawia, że jest to jeden z kluczowych aspektów integralnego podejścia do zdrowia, prewencji chorób oraz wspomagania procesu zdrowienia. Pamiętajmy nie tylko o ćwiczeniach dotleniających, ale również o rozciągających i oporowych, zwiększających masę mięśniową i kostną.

Styl życia to jest sposób, w jaki spędzamy swój czas. Styl życia to oprócz aktywności fizycznej czas spędzany z komputerem, tabletem czy smartfonem, to czas przeznaczony na spotkania z przyjaciółmi i rodziną, czas na realizowanie siebie i na swoje pasje, czas na naukę i regenerację, czas na różne obowiązki. Od naszych wyborów zależy, jakie priorytety nadajemy poszczególnym aktywnościom i jakich wyborów dokonujemy zarządzając swoim czasem.

Podsumowując, kluczem do dobrostanu, skutecznej prewencji i wspaniałej odporności jest dbanie o każdy obszar, który determinuje stan naszego zdrowia.

Szczegóły wydarzenia: www.piaseczno.pl www.fundacijabadz.pl

Fundacja Małgosi Braunek „Bądź” to organizacja działająca od 2015 roku zajmująca się czynnie edukacją zdrowotną zainspirowaną filozofią życia Małgorzaty Braunek i jej osobistym doświadczeniem choroby nowotworowej. Fundacja promuje zintegrowane, holistyczne podejście zarówno do zdrowia, jak i do choroby. Inicjuje i wspiera współpracę różnych dziedzin medycyny konwencjonalnej i niekonwencjonalnej poprzez szerzenie merytorycznej, wiarygodnej wiedzy o medycynie pełnej, zintegrowanej i konieczności całościowego, holistycznego leczenia człowieka. Główną osią działalności jest organizacja warsztatów, wydarzeń i akcji edukacyjnych. Działania kierowane są do osób chorych onkologicznie i przewlekle, ich bliskich, a także do osób zdrowych, zainteresowanych zdrowym trybem życia, prewencją i leczeniem chorób przewlekłych.