

## O TYM, CO WPŁYWA NA NASZE ZDROWIE – 7 kluczowych czynników

Aby być zdrowym nie wystarczy stwierdzenie braku choroby. Zdrowie oznacza pełny dobrostan psychiczny i fizyczny, witalność organizmu, dobre samopoczucie, energię i zadowolenie z życia.

Istnieją czynniki, które mają zasadniczy wpływ na nasze poczucie zdrowia.

Zaliczamy do nich:

- ODŻYWIANIE (w tym oczyszczanie organizmu poprzez jakąś formę postu)
- RUCH (w tym dbanie o kręgosłup)
- ŚWIATŁO SŁONECZNE
- WODĘ
- POWIETRZE (oddech)
- ODPOCZYNEK (życie zgodne z prawami natury)
- UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE ZE STRESEM (wesołe, pogodne, szczęśliwe serce/myślenie, dbanie o swoje emocje i uczucia)

Te podstawowe czynniki obejmują trzy aspekty zdrowia: fizyczny, psychiczny i duchowy. Zaniedbanie któregośkolwiek z nich, nie zapewni nam optimum.

Komuś może się wydawać, że to dużo i, że w dzisiejszym świecie nie ma na to czasu. Prawda jest jednak taka, że gdy jesteśmy zdrowi (czytaj też witalni i zadowoleni) pracujemy wydajniej, odpoczywamy efektywniej i lepiej radzimy sobie z przeciwnościami losu. Jakby tego było mało, czerpiemy więcej radości z codziennego dnia.

Co do braku czasu – dbanie o te podstawy wymaga przede wszystkim nie czasu, ale wyrobienia w sobie odpowiednich nawyków. Każdy zły nawyk można zmienić. Zbadano, że utrwalenie nowego nawyku, jest kwestią około 90 dni.

Wychowałam się w tradycyjnej polskiej rodzinie, w której nigdy nie poruszało się tematu zdrowia ani istotnych dla niego aspektów. W mojej rodzinie nikt nie zwracał uwagi na w/w czynniki. W czasach kiedy dorastałam, nie było też specjalnie literatury na ten temat. Nie miałam więc wyrobionych podstawowych nawyków ani nawet wiedzy na temat zdrowia, rewitalizacji itp. Dodatkowo, jako dziecko i nastolatka, dużo chorowałam. Wiele też czasu spędziłam w szpitalach. W efekcie tych chorób lekarze dość źle oceniali stan mojego serca, kręgosłupa i stawów. Często czułam się osłabiona. Jestem pewna, że źle byłoby ze mną obecnie, gdybym nie zajęła się swoim zdrowiem w sposób holistyczny i aktywny. Uczylałam się wszystkiego jako dorosła już osoba, dużo czytając, próbując, testując na sobie „starannie” wybrane sposoby na zdrowie.

Jedno słowo powinno dotyczyć wszystkich wymienionych wyżej czynników. Tym słowem jest UMIAR. Nie jest dobrze dla naszego organizmu i samopoczucia zarówno jak za dużo śpimy, jak zbyt często się oczyszczamy, lub objadamy się, jak forsujemy swoje ciało w zbyt ekstremalnym wysiłku fizycznym, jak oddajemy

się tylko relaksacji lub oddzielamy się od życia w inny sposób. Nie jest też dobrze zbyt długo przebywać na intensywnym słońcu lub przesadnie oddawać się praktykom oddechowym. Choć dobre suplementy często wspomagają nasze ciało, nie znaczy to, że przyjmując ich więcej, będziemy się mieć lepiej. Może tylko z wodą nie da się przesadzić, bo też i trudno sobie wyobrazić kogoś, kto mógłby bez przerwy pić chociażby ze względu na objętość naszego żołądka lub korzystać nadmiernie z zabiegów hydroterapeutycznych, które nie są nam tak dostępne. Nasze zdrowie nie poprawi się w przeciągu kilku godzin dlatego, że będziemy ćwiczyli przez te kilka godzin uzdrawiające oddechy. Wręcz przeciwnie, możemy bardzo sobie zaszkodzić, zwłaszcza, że nasz organizm kompletnie nie został do tego przygotowany. Tak więc umiar i trochę cierpliwości oraz samodyscypliny.

W tym miejscu chcę ogólnie nawiązać do kilku aspektów mających wpływ na nasze dobre samopoczucie.

## RUCH

Jeżeli chodzi o RUCH, należy po prostu zadbać aby był w naszym życiu. Każdy z nas preferuje inne formy ruchu. Najprostszą, dostępną dla wszystkich formą jest spacer, a jeszcze lepiej – marsz. Nawet 15 minut dziennie poświęcone na ćwiczenia fizyczne, znacznie wpłynę na poprawę naszego zdrowia i samopoczucia.

Kiedy spróbujemy jakiejś formy ćwiczeń, która nam się spodoba, to dobry początek, aby wyrobić sobie nawyk ich wykonywania, a wtedy staną się one nam niezbędne tak, jak odczuwamy niezbędność higieny osobistej. Ja osobiście polecam też jogę. Joga doskonale wpływa na kręgosłup (podstawa naszego ciała) i dostarczenie odpowiedniej ilości tlenu naszym komórkom, tkankom (powietrze) oraz doskonale odpręża (sposób na stres). W pewnym sensie zatem, joga jest dyscypliną wszechstronną dla naszego zdrowia. Znane są i opisane w literaturze liczne efekty zdrowotne jogi.

Kręgosłup jest podstawą naszego ciała. Wiele dolegliwości bierze się z zaniedbań kręgosłupa. Oprócz odżywiania, na stan naszego kręgosłupa wpływ ma ruch i właściwa postawa ciała. O ile, w usunięciu np. różnorodnych zwichnięć kręgowych może nam pomóc specjalista, o tyle właściwą postawę możemy sobie wypracować tylko my sami. U siebie zauważyłam, że jeżeli siedzę prawidłowo, nie męczę się i nie wiercę, jak wtedy, kiedy siedzę np. z założonymi jedna na drugą nogami. W takiej pozycji nie jestem w stanie zbyt długo wytrzymać, więc co chwilę ją zmieniam. Prawidłowo siedząc mogę wysłuchać długiego wykładu nie poruszając się i nie czując zmęczenia. Nie ma mowy o pełnym zdrowiu i dobrym samopoczuciu bez zadbania o nasz kręgosłup.

## ODDECH

Oddychanie to pobieranie naturalnej energii życiowej. Pomiedzy pierwszym i ostatnim oddechem mieści się nasze życie. Oddech jest pokarmem, bez którego nie możemy przeżyć nawet kilku minut. Jednak ta podstawowa, niekontrolowana umiejętność, z którą przychodzimy na świat, często wykonywana jest nieprawidłowo (u około 90% ludzi). Prawidłowo oddychają małe dzieci – wykorzystują tzw. oddech przeponowy podczas, którego przy wdechu brzuch rozszerza się, a przy wydechu kurczy. Takie oddychanie wpływa na lepszą wentylację,

dostarczenie tlenu do organizmu, dzięki któremu w trakcie reakcji utleniania nie tworzą się szkodliwe, toksyczne dla naszego ciała produkty. Dorosłe osoby, często oddychają przy udziale tylko górnej części płuc, w którym podczas wdechu rozszerza się klatka piersiowa, unoszą ramiona a brzuch jest wciągnięty. Dzieje się tak na skutek braku ruchu, skrzywień kręgosłupa, nadwagi, siedzącego trybu życia itd. Ten „niepełny” sposób oddychania wpływa na choroby układu oddechowego, krwionośnego, żołądkowo-jelitowego, nadciśnienia, cukrzycy itd. Nieprawidłowe oddychanie powoduje, tak jak i inne czynniki, szybsze starzenie się organizmu. Nie jesteśmy w stanie dostarczyć organizmowi

dostatecznej ilości tlenu, oddychając tylko płucami. Prawidłowego oddychania dość łatwo się nauczyć, a kiedy wejdzie on nam w nawyk, zaczniemy już oddychać prawidłowo w sposób automatyczny. Sama uczyłam się oddychać i w tej chwili nie muszę już kontrolować swojego oddechu. Dobrym sposobem do rozpoczęcia nauki jest proste ćwiczenie:

W leżeniu na plecach, układamy dłoń jednej ręki na brzuchu i staramy się oddychać tak aby brzuch lekko unosił się do góry. Nie należy tego wykonywać przesadnie wydymając brzuch, ani zbyt długo. Wystarczy wykonać kilka

takich oddechów jednorazowo. Ponadto, po kilkakrotnym wykonaniu takiego ćwiczenia, należy co jakiś czas świadomie kierować uwagę na swój oddech w ciągu dnia i sprawdzać jak oddychamy.

Istnieją też specjalne techniki oddechowe, zaczerpnięte głównie z tradycji jogi, które bardzo sprzyjają oczyszczaniu organizmu, redukcji stresu, zwiększeniu koncentracji, usunięciu zmęczenia (kiedy mamy potrzebę dłużej popracować), pozbyciu się dolegliwości związanych np. z przeziębieniem itd. Dzięki praktykom oddechowym, nasze życie staje się bardziej radosne. Oddech wiele zmienia. Oddech to także połączenie z duchową częścią nas. Praktyki oddechowe bardzo szybko przynoszą efekty.

Na koniec, chcę dodać aby nie zapominać o świeżym powietrzu.

## WSTĘPNIE O ODŻYWIANIU

Czemu zaufać skoro istnieje obecnie wiele koncepcji na temat odżywiania. Na pewno nie dietom cud, które pojawiają się, nie są sprawdzone i nie wiadomo jakie będą efekty ich stosowania dla naszych narządów wewnętrznych.

Ja ufam badaniom naukowym i życiu, tzn. wybieram takie informacje dotyczące odżywiania, które wpłynęły na zdrowienie ludzi lub, które utrzymywały ludzi w zdrowiu. Zasady stosowane przez dziesiątki lat, których efekty znam. Dobrym przykładem jest plemię Hunzów, słynące ze swej długowieczności, młodego wyglądu, niezwyklej sprawności fizycznej do ostatnich dni życia, ogromnej witalności, braku chorób cywilizacyjnych a także radości i pogody ducha.

Hunzowie stosują w swym życiu wszystkie wymienione czynniki zdrowia. Ktoś mógłby powiedzieć „tak, ale Hunzowie żyją w czystym, nieskażonym środowisku więc nie można ich porównać do ludzi żyjących w cywilizowanym świecie” (plemię Hunzów zamieszkuje w Himalajach). A jednak do pewnego stopnia można, bowiem istnieje jeden niezbity fakt, dotyczący diety Hunzów, potwierdzający, jak ogromne znaczenie ma to, co jemy. Otóż Hunzowie nie znali chorób cywilizacyjnych do pewnego, znaczącego momentu, mianowicie do chwili, kiedy nie zaczęły do nich docierać takie produkty jak biała mąka czy cukier. Automatycznie, wraz ze zmianą diety, zaczęły się wśród Hunzów pojawiać dobrze nam znane choroby. Kiedy Hunzowie nie znali produktów naszego cywilizowanego świata, ich zapasy naturalnej żywności wyczerpywały się

na przedwiośniu, co dodatkowo powodowało „przymusową” głodówkę tak wskazaną dla naszego organizmu. Zainteresowanych życiem Hunzów odsyłam do dwóch książek: Maria Grodecka „Wegetariańskie okruchy”, Renee Taylor „Tajemnice zdrowia plemienia Hunzów”. Czyta się te książki jak bajkę dla dorosłych, ale z bajką ich treść nie ma nic wspólnego, bowiem została napisana jako relacja z pobytu w dolinie Hunzów i przyglądaniu się ich życiu.

Innym podobnym przykładem jest ludność z Okinawy czy starożytni mieszkańcy Kaukazu.

Wspólne w diecie tych ludów, jak również w dobrych dietach propagowanych współcześnie (jak np. dieta dr Dąbrowskiej, czy też propagowana przez Adwentystów – a propo, to obydwie są stosowane także w celach leczniczych, nawet, a może szczególnie, przy ciężkich schorzeniach. Także zasady odżywiania opracowane na podstawie wieloletnich badań naukowych przeprowadzonych z udziałem tysięcy ludzi, propagowane przez T. Colina Campbella, jest to, że są to diety alkaliczne (z przewagą składników spożywczych alkalizujących nasz organizm).

Przykładowo, podstawą diety Hunzów są zboża, warzywa, owoce, wyroby mleczne (maślanka, jogurt, ser) głównie z mleka koziego. Produkty są oczywiście naturalne, zboża do posiłków z pełnego ziarna. Mięso pojawia się w ich jadłospisie rzadko. Takie odżywianie nie tylko wpływa na zdrowie ale także na zdrowienie.

## **ASPEKT PSYCHICZNY I DUCHOWY NASZEGO ZDROWIA**

Równie ważny jak aspekt fizyczny związany z odżywianiem, ruchem, dostarczeniem naszemu ciału odpowiedniej ilości wody, słońca, snu i świeżego powietrza jest aspekt psychiczny i duchowy. Nie należy ich jednak oddzielać od poprzednich, bowiem wiele czynników lub konkretnych technik związanych z dbaniem o ciało, bezpośrednio wpływa na nasze emocje oraz na rozwój duchowy (np. ćwiczenia oddechowe, joga, harmonia z naturą itp.). Chciałabym jednak w tym miejscu, wymienić kilka uczuć, stanów naszego umysłu, które są oznaką naszego dobrostanu psychicznego i zarazem pomagają nam w rozwoju duchowym. Wypiszę je w formie żeńskiej, chyba tylko dlatego, że sama jestem kobietą, ale dotyczą one obojga płci, każdego człowieka. Są to:

- poczucie przynależności (jestem kochana, akceptowana)
- poczucie własnej wartości (mam wartość, jestem potrzebna, jestem dobrze postrzegana)
- poczucie własnych możliwości (mogę, potrafię, mam satysfakcję, spełniam się)
- poczucie bezpieczeństwa („czuję grunt pod nogami”)
- wiara (mam świadomość, że mi przebaczone i że ja też przebaczyłam)
- nadzieja (liczę na kolejne dobre jutro)
- miłość (akceptuję siebie i innych, cierpliwość, dobroć, serdeczność, zadowolenie, wdzięczność, chcę pomóc i pozwalam aby mi pomagano)

Jeśli to Ciebie opisałam – gratuluję i bardzo się cieszę. Dla osób nie w pełni identyfikujących się z tą krótką charakterystyką – dobra wiadomość – można to zmienić. Są na to różne sposoby, techniki

jak medytacja, techniki  
relaksacyjne, modlitwa, rozwój duchowy, udział w różnorodnych warsztatach rozwojowych,  
skorzystanie z pomocy terapeuty lub mistrza duchowego, rozwijanie  
samoświadomości i inne.