PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS +

ZDROWASMUS
czyli z Erasmusem po zdrowie :)
Nr 2/09.2018

Co to jest zdrowie?

To pytanie zadaliśmy Wam w pierwszym numerze naszej gazetki. Mile zaskoczeni ilością prac, z wielkim zainteresowaniem oglądałyśmy, czytałyśmy...niezależna komisja miała trudny wybór by spośród takiej ilości wybrać tą jedną.

Udało się i nagroda trafi do Dominiki Antczak.

No właśnie a czym jest zdrowie? Z Waszych prac wynika, że zdrowie to zdrowe odżywianie, sport, niekorzystanie z używek, owoce, warzywa, zdrowe śniadanie...Brawo!

Zdrowie to coś więcej niż tylko nasza siła i kondycja fizyczna, nasze sprawne funkcjonowanie ciała, brak oznak chorobowych. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **„zdrowie to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego”**. W definicji tej uwzględnia się poziom funkcjonowania zapewniający ogólne poczucie dobrostanu, sprawności, równowagi, braku napięć, lęków, poczucie celu i sensu życia.

We współczesnym podejściu do zdrowia uwzględnia się holistyczną, czyli całościową koncepcję, na którą składają się cztery aspekty zdrowia wzajemnie ze sobą powiązane:

- Zdrowie fizyczne
- Zdrowie psychiczne
- Zdrowie społeczne
- Zdrowie duchowe

Zdrowie to także właśnie dobre samopoczucie, dobry stan ducha, życie w zgodzie ze sobą i z innymi, spełnione i harmonijne życie, powinna mobilizować do celowego i odważnego zabiegania o ten dobrostan

Troska o zdrowie we wszystkich jego wymiarach jest zatem sposobem na życie, stylem bycia, łączącym zdrowie z radością i aprobatą wobec źródeł zdrowia. Wszelkie działania prozdrowotne to także ''inwestycja'', która nie może nie przynieść pozytywnych efektów. Może warto dołożyć starań, aby moda na zdrowie zagościła zarówno w naszych rodzinach, jak i w szkołach!

Dbanie o zdrowie nie jest łatwe. Zmiana zwyczajów początkowo wymaga sporo wysiłku, jednak z czasem zdrowe nawyki wchodzą w krew i stają się oczywistością - wraz ze wzrostem energii i poprawą samopoczucia idzie w parze „Zdrowie” przez wielkie „Z”. A chyba nie ma cenniejszej rzeczy bowiem, jak mówił nasz słynny poeta Jan Kochanowski:

„Szlachetne zdrowie,
nikt się nie dowie,
jako smakujesz
aż się zepsujesz”

JOGA

Joga to system ćwiczeń relaksujących ciało i umysł. Jej uprawianie nie tylko przyczynia się do świetnej kondycji fizycznej, ale powoduje też wzrost odporności psychicznej i lepszą koncentrację. Praktykowano ją w północnych Indiach już cztery tysiące lat temu. Podobno ćwiczenia te wymyślił bóg Sziwa dla żony, aby była zawsze piękna.

Joga stanowi składnik medycyny ajurwedyjskiej. Ćwiczenia stymulują pracę zakończeń nerwowych, wydzielanie hormonów oraz wzmacniają mięśnie. Od wieków pomagały ludziom przezwyciężyć ból i złagodzić objawy wielu chorób. Liczne badania medyczne udowodniły, że dzięki jodze można osiągnąć kontrolę nad systemem nerwowym, poprawić przemianę materii, pracę serca i płuc. Coraz częściej wykorzystuje się ją w leczeniu chorób przewlekłych, takich jak: cukrzyca, stwardnienie rozsiane, zapalenie stawów. Dzięki ćwiczeniom zwanym asanami ciało staje się bardziej giętkie, zwiększają się zasoby energii. Rozciąganie mięśni sprzyja rozładowywaniu stłumionych emocji, co jest istotne szczególnie u młodzieży. Ćwiczenia pobudzają też krążenie krwi, powodując szybsze pozbywanie się toksyn i sprawniejsze funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Jogę mogą uprawiać osoby w różnym wieku – dorośli i dzieci.

Joga to też duchowość

Musimy jednak pamiętać, że jest ona również systemem opartym na ćwiczeniach medytacyjnych, rozwijających duchowość i wewnętrzne dobro. Przez pracę nad świadomością na drodze koncentracji i całkowitego wyciszenia i oczyszczenia odkrywamy siebie, czyli naszą jaźń, istniejącą poza umysłem, którym włada. Poszczególne systemy jogi, takie jak:

- joga miłości (Bhakti-Joga),
- joga mądrości (Dżnana-Joga),
- joga bezinteresownego czynu (Karma-Joga),
- joga siły życiowej (Laja-Joga lub Kundalini),
- joga doskonalenia ciała (Hatha-Joga),

składają się na całość praktyki dążenia do doskonałości naszego ciała i umysłu.

CDN….

ZDROWE PRZEPISY

Koktajle z mocą uzdrawiania – szklanka koktajlu to skoncentrowana dawka zdrowia. Podane składniki dotyczą 2 porcji. A jak zrobić? To łatwe – po prostu zmiksować!

oczyszczający z cytrusami – 4 marchewki, 2 łodygi selera naciowego, 2 grejpfruty i pomarańcze, garść natki pietruszki, ewentualnie szczypta chili;

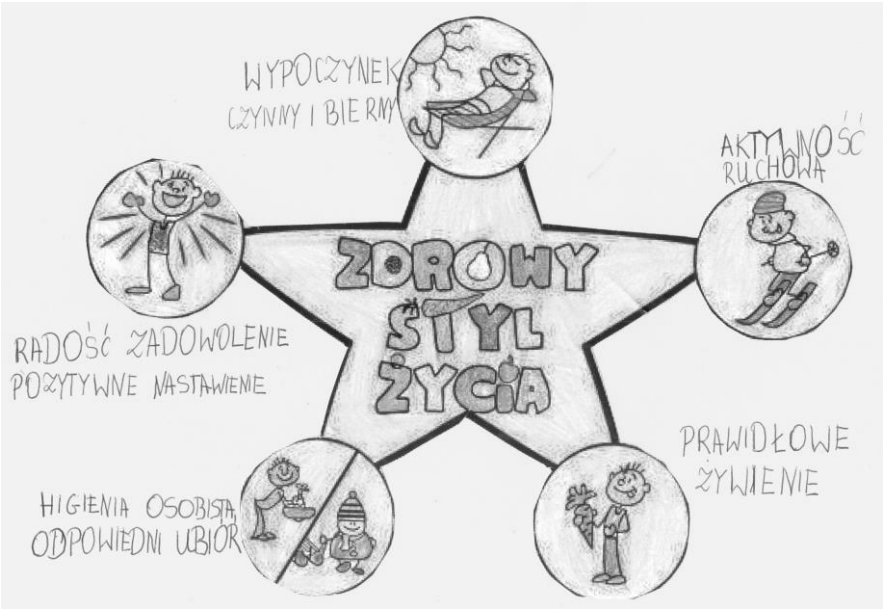
na obniżenie cholesterolu z awokado -1 jabłko, cykoria, awokado, 1 szklanka wody, garść świeżej pokrzywy, 3 łyżki otrąb owsianych , 1 łyżka zmielonego siemienia i miodu, szczypta cynamonu;

uspokajający z mango – 200 ml jogurtu naturalnego, 1 mango, pomarańcza, 2 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej, listki melisy:

na nadciśnienie buraczkowy – 3 podłużne małe buraki, 1 mały korzeń selera, 1 łodyga selera naciowego, 1 szklanka żurawiny, 1 szklanka borówek;

odchudzający z selera – 2 szklanki wody, 2 łodygi selera naciowego, 3 cm startego imbiru, 1 łyżeczka miodu, 2 szczypty pieprzu cayenne.

Smacznego!



ZWYCIĘSKA PRACA AUTORSTWA DOMINIKI ANTCZAK