

SÁM SOBĚ DOKTOREM, BEZ DIPLOMU, ALE BEZ PARDONU!

Jak na to?



*Žijte jako z partesu,
s chutí, rádi, bez stresu!*

masa, špeku, uzenin, méně pečení, smažení, grilování. Méně soli, koření, ale i cukru. O to víc ovoce, zeleniny, zanedbávané vlákniny. Živočišné tuky nahradme rostlinnými oleji (olivovým ap.). Pryč s obezitou, zvláště u dětí! Klesne-li váha, sebevědomí vzroste!

4. O co víc se hýbete, o to déle žijete! Sport, cvičení, ba i vydatná chůze (30 min. denně) jsou záračný elixír. Vždyť často přijímáme víc energie než spotřebujeme. Pohyb spaluje kalorie, brání obezitě, posiluje srdce, imunitu, snižuje krevní tlak i hladinu „zlého“ cholesterolu, je lékem na deprese i nespavost.



*Láska mnohem více chutná,
když tvůj partner není puťna.
Ať miň jí a víc se hýbe,
pak teprve krásku líbe!*

1. Změna ve způsobu života nevyžaduje více finančních prostředků!

2. Pozitivně myslet, aktivně žít! Méně stresů! Denně si opakujme: žiji svůj život, jediný, tady a teď! Nepodceňujme odpočinek! Rozlišujme, co je důležité a co ne.

3. Zdravý jídelníček! Stačí vyhledat správné informace, a stravu upravíme, aniž rodinu ochudíme o chuťové kvality české kuchyně. Míň kalorií, víc tekutin (2,5 l denně). Pravidelně jíme 5x denně. Méně červeného



*Tancuj, plav či aspoň chod.
kup si kolo nebo lod'.
O co víc se hýbete,
o to déle žijete!*

5. Nekuřte! Kuřák – rizikový chudák! Pracuje na plíživé sebevraždě. V cigaretovém kouři je řada rakovinotvorných látek. Vyvolávají plicní nádory, infarkty, ischemickou chorobu srdeční, kornatění cév, astma a jiné vážné choroby. Silní kuřáci si krátí život až o 15 let.

6. Pití – základ žití, jako na potvoru ne však alkoholu! V malém množství je alkohol přítel (sklenka vína, 1 štamprle, 1 pivo denně): dezinfikuje, posiluje imunitu, je prevencí proti chorobám srdce i cév. Nad hranicí 60 g denně (1 l vína, 4 štamprlata) však převáží jeho škodlivé účinky. Na následky nadměrného pití (cirhóza jater, rozpad osobnosti) u nás ročně umírá 6000 notoriků. A v konzumaci piva držíme světový primát (158 l/1 obyv.)! Denně deset desítek – rychlá cesta do kytek!



*Co mám dělat, osude?
Chci být přece fit!
Půlka chorob ubude
– přestaň kouřit, pít!*

7. Dvorně, jako hezké ženě, věnujte se hygieně! Respekt k hygienickým zásadám je klíčovým požadavkem obecné prevence. Začíná i končí u banalit: neukusujeme společně z krajíce, nedávajme kolovat svou lžici, nepijme ze společné láhve, natož půllitru, pravidelně si umýváme ruce. Předcházíme tak šíření infekcí, kapénkových nákaz, chřipkových epidemií atd.

8. Raději do stínu než na slunce! Sluneční paprsky sice v našem těle spouštějí záraz tvorby nezbytného vitamínu D, ale s opalováním opatrně! Zvláště u dětí, jejichž citlivá pokožka se snadno spálí. Při větších či opakovaných expozicích roste riziko vzniku melanomu. A tak na slunce jen krátce, v letním polední vůbec ne. Vyhýbejme se soláriím. Užijeme opalovací krémy s vhodným ochranným faktorem a se znalostí typu i stupně citlivosti pokožky.



*Chyťte lelky nebo sumce,
ne však příliš mnoho slunce!
Tehle děda chytit může
leda rakovinu kůže!*

K LÉKAŘI VČAS! RADĚJI TŘIKRÁT ZBYTEČNĚ NEŽ JEDNOU POZDĚ!

9. Na prevenci nejste sami! Lékaři jsou přece s vámi! Pro zdraví sebe i rodiny, jak jsme postřehli, můžeme sami vykonat mnohé, ale rozhodující kroky v aktivní prevenci je nutno učinit ve spolupráci s lékařem, který vám rád poskytne nezbytné informace.

10. Je tam něco, nebo není? Odpoví jen vyšetření! Považujme doslova za příkaz dostavit se ve věku 40–50 let, nebo při jakýchkoli potížích ihned do své ordinace. Česká medicína nabízí širokou paletu tzv. skríníngových (vyhledávacích), očkovacích a jiných celoplošných programů, jejichž cílem v zápase s „vetřelcem“ je včas podchyvat první příznaky, případně očkováním před některými typy zhoubného bujení chránit. Pro každého platí principy „dospělé záchranné strategie“: Informovat se, vědět, komunikovat, jednat!