

„Dekalog Zdrowego Stylu Życia” Z. Cendrowskiego.

1. Wiedza o samym sobie.

Oznacza konieczność zrozumienia wszystkich podstawowych zasad funkcjonowania organizmu, w takim stopniu, aby człowiek umiał oceniać stan swojego zdrowia, prawidłowo interpretować różne dolegliwości i co najważniejsze, aby posługując się tą wiedzą umiał uprawiać strategię zdrowego stylu życia, planować i realizować różne przedsięwzięcia wyprzedzające chorobę, nie dopuszczać do zachorowań, przewidywać, wybiegać myślą w przeszłość, nie tylko unikać choroby, ale wspomagać zdrowie.

2. Utrzymywanie sił obronnych w stałej gotowości.

Takie postępowanie opiera się na 4 zasadach:

- Niedopuszczanie do zachowań, które mają bezpośredni wpływ na obniżenie bariery immunologicznej (lekomania, palenie papierosów, alkohol, narkotyki, itp.)
- Postępowanie w sposób wzmacniający siły obronne (właściwe odżywianie, systematyczna aktywność fizyczna, hartowanie ciała, itp.)
- Umiejętne postępowanie podczas różnych chorób i dolegliwości, by nie tylko nie spowodowały one niekorzystnych następstw, ale aby wykorzystać je dla wzmocnienia organizmu (leki, medycyna naturalna, itp.)
- Pogłębianie umiejętności wykorzystania naszych sił psychicznych (autopsychoterapia)

3. Nie nadużywanie leków

Podstawą tej zasady jest stosowanie leków tylko w sytuacji, gdy jest to konieczne i to pod kontrolą lekarza.

4. Utrzymywanie wszechstronnej aktywności fizycznej

Odpowiednio częsty i intensywny ruch pozwala na wzmocnienie organizmu i zachowanie właściwej tężyzny fizycznej i psychicznej.

5. Prawidłowe odżywianie się

Należy stosować się tutaj do kilku prostych zasad:

- Trzeba jeść tylko tyle, ile się zużywa
- Maksymalne wyeliminowanie z diety tłuszczów zwierzęcych i zastąpienie ich tłuszczami roślinnymi oraz produktów wysokoprzetworzonych, np. cukru, soli, białej mąki.
- Spożywanie dużych ilości warzyw i owoców
- Ograniczenie spożycia potraw o wysokiej ilości cholesterolu

6. Hartowanie się

Chodzi tutaj o świadome, planowe poddawanie swego ciała i psychiki różnego rodzaju bodźcom, czasem nawet ekstremalnym, by wzmocnić się, przygotować do sytuacji trudnych, uodpornić się na ekstremalne bodźce w sferach: fizycznej, psychicznej i społecznej.

7. Rozwijanie umiejętności walki ze stresem

Polega to na umiejętności rozróżniania „dobrego” i „złego” stresu i stałego uczenia się sterowania

swoimi reakcjami, ograniczanie i eliminowanie wpływu bodźców negatywnych, ale też na pełniejsze ich wykorzystanie. Mają tu zastosowanie wszelkie techniki psychoterapeutyczne, m.in. trening asertywności, umiejętność relaksacji i odreagowywania negatywnego stresu, także poprzez wysiłek fizyczny.

8. Wyeliminowanie nałogów

Działania mające na celu zachęcenie ludzi do pozostawania wolnym od nałogów i podejmowania wysiłku ich porzucenia. Kluczem do sukcesu jest motywacja i wsparcie.

9. Życzliwość dla innych

Jest to jeden z podstawowych wymiarów społecznego wymiaru zdrowia. Inaczej mówiąc, zdrowym społecznie jest ten, kto czyni dobro, jest życzliwym dla innych, zna wartość pojęć: tolerancja i kompromis i posługuje się nimi w praktyce, będąc jednocześnie asertywnym. Działanie w naszym Stowarzyszeniu jest bardzo dobrym sposobem na pielęgnowanie i rozwijanie tych cech.

10. Zachowanie postawy copingowej

Coping to z ang. dawanie sobie rady w życiu. Jest to reguła zamykająca w sobie pozostałe. Człowiek prowadzący zdrowy styl życia to taki, który jest o.k., życiowy optymista, odbierany przez innych jako człowiek sukcesu. Dzięki temu jest osobą atrakcyjną dla innych, posiadającą wielu przyjaciół. Jest mu po prostu łatwiej żyć.