

Jak ve zdraví přežít rok 2013 (a nejen ten)

MUDr. Jan Hnízdl – Centrum komplexní péče Dobřichovice



DESATERO LÉKAŘE

1. Nevěřte slepě lékařům. Naslouchejte signálům těla. Nemoci vám hlásí, že tímto způsobem už dál žít nemůžete.
2. Převzmete zodpovědnost za vlastní zdraví. Nespolehejte na zázraky medicíny. Restart už se nemusí podařit.
3. Žádná instituce vám klidné stáří nezajistí. Pečujte o své rodiče. Vychovávejte děti k tomu, aby pečovaly o vás.
4. Nespolehejte na peníze. Udržujte dobré vztahy rodiny a přátel. Mějte rádi nejen sebe.
5. Zkuste žít alespoň jeden den bez elektrospotřebičů. Pokud kolaps nastane, budete připraveni.
6. Neposlouchejte projevy politiků. Šíří zdraví nebezpečné negativní emoce. Když se objeví na televizní obrazovce, přepněte na přírodovědecký program.
7. Chraňte životní prostředí tak, jako byste chránili sami sebe.
8. Práce která přináší uspokojení vám a prospěch co největšímu počtu lidí, je nejzdravější.
9. Zdravá strava sama o sobě nestačí. Neméně důležité je, kdy, jak a ským si jídlo vychutnáte. Občasný půst vám jen prospěje.
10. Sportujte pro radost. Nehoňte se. Stejně se nedohoníte.