



Potrafisz zdrowieć

Potrafisz zdrowieć

Poznaj proste i skuteczne sposoby wspierania zdrowia każdego dnia. Dowiedz się, jak odpowiednia dieta, regularna aktywność fizyczna, zdrowy sen, ograniczanie stresu oraz naturalne nawyki mogą pozytywnie wpłynąć na Twoje samopoczucie, odporność i jakość życia. To praktyczna wiedza, którą z łatwością wykorzystasz na co dzień.

Ludzie błagają Boga o zdrowie. Nikt jednak ze śmiertelników nie myśli, że zachowanie zdrowia leży w jego własnych rękach – Demokryt z Abdery

CZWARTEK
godz. 16.00 - 18.00

KAWIARENKA INTERNETOWA
e-seniorerek

1. Naturalne sposoby zachowania i poprawy zdrowia



Pierwotna profilaktyka zachowania zdrowia oznacza czystość środowiska, brak zanieczyszczeń w żywności, rozsądek w korzystaniu z chemii domowej i farmaceutyków, ze środków chemicznej higieny osobistej, kosmetyków, otoczenia tworzyw sztucznych i właściwie dobrana, indywidualna dieta.

Proces leczenia zasadniczo różni się od procesu zdrowienia.

Leczenie, w rozumieniu powszechnym, to korzystanie z usług zdrowotnych, opartych głównie o oficjalne procedury medyczne i leki syntetyczne. To proces ratowania życia, czy też ratowania przed pogarszaniem się stanu zdrowia pacjenta, szczególnie w chorobach przewlekłych. Ten proces jest jednak ratowaniem bez końca, oparty na ciągłym zażywaniu leków.

Zdrowienie natomiast zmierza do wyleczenia, usunięcia przyczyn choroby i przywrócenia zdrowia czyli do wyzdrowienia.

Zwykle jesteśmy narażeni na dolegliwości zdrowotne, uzależniające nas od wizyty u lekarza a bywa, że też skorzystania z pomocy innych osób czy działających podmiotów pomocy w tym zakresie. Warto poznać siłę Natury i skutecznie eliminować nasze błędy popełnione w przeszłości przeciw zdrowiu. W większości przypadków dysponując zdobytą ale własną i sprawdzoną wiedzą, lekarz nie jest zawsze nam niezbędny. Pójdziemy do niego tylko wtedy gdy nasza wiedza nie wystarczy do zachowania zdrowia oraz gdy chcemy uzyskać zlecenia badań ale też skonsultować własne przemyślenia dotyczące dalszego postępowania.

Bywa, że niektóre z potrzebnych badań nie były wcześniej wykonywane, ale stały się potrzebne. Naszego zdrowia uczymy się do końca życia, tym bardziej, że nauka w zakresie fizjologii czyni postępy. Bardzo często, w ten sposób postępując, wyeliminujemy czy ograniczymy skutki uboczne chemicznych leków, także tych nieleczących przyczyn, bo przeznaczonych jedynie do blokowania symptomów choroby, która niezależnie od leczenia objawów, nadal rozwija się. Chemiczne otoczenie w naszym środowisku i pochłanianie patogennych substancji, zawsze naraża nasz system odpornościowy na osłabianie, w konsekwencji także na "prezentowaną" sobie samemu chorobę, również przewlekłą.

Twoje zdrowie jest w zasięgu ręki, choć zwykle, nie uświadamiasz sobie tego.

Bywa, że to co odkryli kiedyś różni badacze czy praktycy zdrowia, nieraz bardzo dawno temu, zostało zapomniane, ale też dlatego, że zostało wyłączone z programu nauczania na studiach medycznych twojego lekarza. Dobry lekarz jest taki, który ciągle pogłębia swoją wiedzę, nie tylko o nowych, syntetycznych lekach na objawy, ale o rzeczywistych, naturalnych przyczynach powstania, w celu zatrzymywania lub pozbycia się choroby, bywa, że również tej "nieuleczalnej". Taki lekarz to ten, który otwarty jest na inny aspekt widzenia zdrowia, no i umie słuchać. Nie ma takich wielu.

Bardzo często oficjalnie przyjęte procedury leczenia uniemożliwiają lekarzowi wdrożenie skuteczniejszej terapii. Tylko nieliczni mają chęć i odwagę uzupełniać oficjalną terapię, dodatkowo zdobytą wiedzą towarzyszącą.

„Niezależnie od tego kto był ojcem choroby, zła dieta była na pewno jej matką” – przysłowie chińskie

2. Karta Praw Pacjenta



KARTA PRAW PACJENTA jest zbiorem podstawowych norm prawnych zebranych w jednym dokumencie przez Ministerstwo Zdrowia w 1998 r. i opublikowane w formie komunikatu. Aktualne regulacje prawne dotyczące praw pacjenta wynikają z obowiązującej od 2009 roku ustawy o *prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta*.

Poznanie swoich praw może okazać się bardzo potrzebne, gdy korzystanie z usług i zakładów opieki zdrowotnej, może nieoczekiwanie, stać się naszą koniecznością.

„...w przypadku odstąpienia od leczenia, lekarz musi dostatecznie wcześniej uprzedzić o tym pacjenta (lub jego opiekuna) oraz wskazać realne możliwości kontynuacji leczenia u innego lekarza lub w placówce.” (art.38 ust.2 ustawy o zawodach lekarza i lekarza dentysty).

Wydrukuj

Pobierz PDF

1 lipca 2026