

PROFILAKTYKA ZDROWIA

JAK O NIE DBAĆ – ZDROWIE MASZ TYLKO JEDNO!



CO TO JEST ZDROWIE?

Według Światowej Organizacji Zdrowia -
zdrowie to stan dobrego samopoczucia fizycznego,
psychicznego i społecznego, a nie tylko brak
choroby, kalectwa i niepełnosprawności.



Zdrowie fizyczne

- prawidłowe funkcjonowanie wszelkich układów i narządów

Zdrowie psychiczne

- zdolność do logicznego myślenia oraz umiejętność rozpoznawania i wyrażania uczuć, radzenie sobie ze stresem, lękiem i depresją

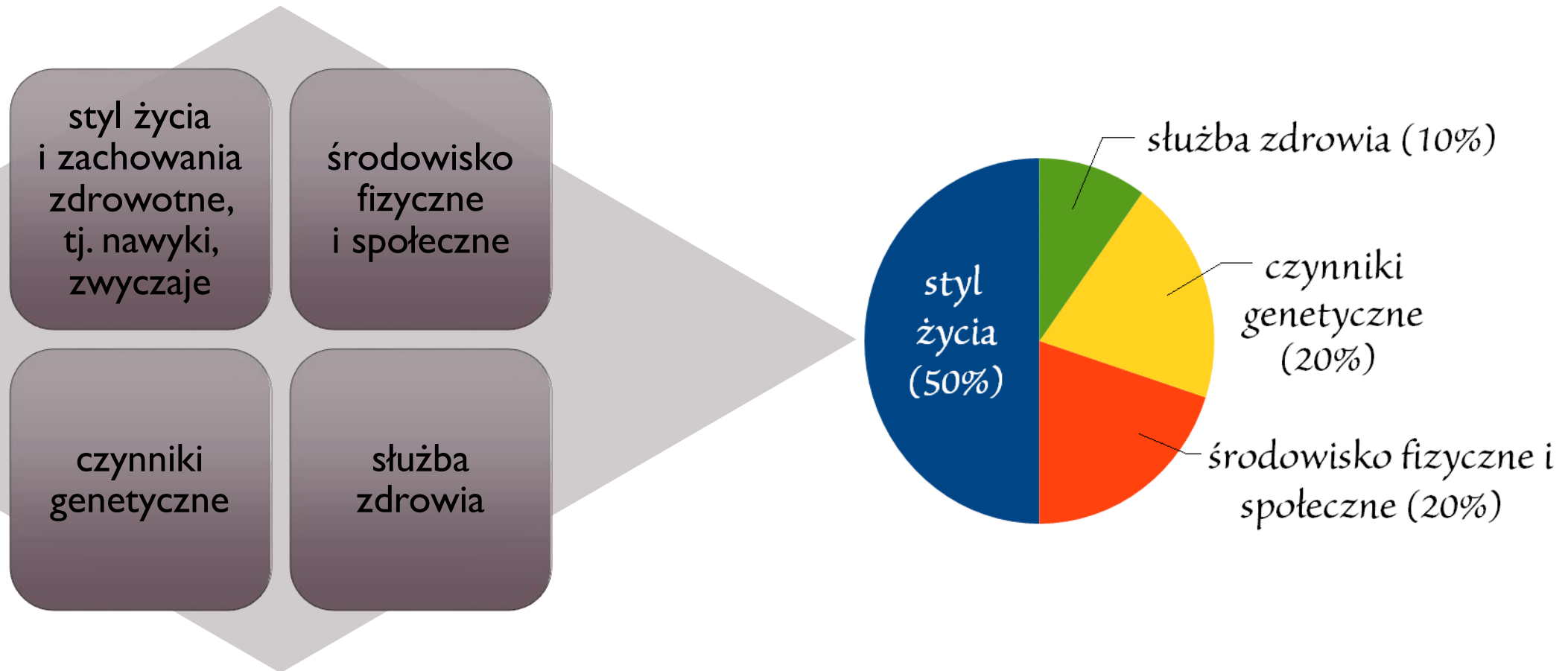
Zdrowie społeczne

- prawidłowe funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie

Zdrowie duchowe

- posługiwanie się powszechnie akcentowanymi warunkami i zasadami moralnymi oraz przekonaniami religijnymi

PODSTAWOWE GRUPY CZYNNIKÓW MAJĄCYCH WPŁYW NA ZDROWIE:



GŁÓWNE ZAGROŻENIA ZDROWIA:

Wadliwy styl życia:

- mała aktywność fizyczna,
- nieprawidłowości w sposobie żywienia,
- palenie tytoniu,
- nadmierne spożycie alkoholu,
- używanie substancji psychoaktywnych.



GŁÓWNE ZAGROŻENIA ZDROWIA:

Zagrożenie w środowisku społecznym:

- narastające ograniczenie dostępu do podstawowych zasobów niezbędnych dla utrzymania i pomnażania zdrowia takich jak pożywienie, mieszkanie, ubranie i praca (spadły realne dochody, wzrosty cen, bezrobocie),
- uzależnienie znacznej części społeczeństwa od pomocy społecznej,
- niekorzystna sytuacja w dziedzinie edukacji i kultury,
- nasilające się patologie życia społecznego prowadzące do spadku poczucia bezpieczeństwa osobistego, spadku poczucia więzi rodzinnej.

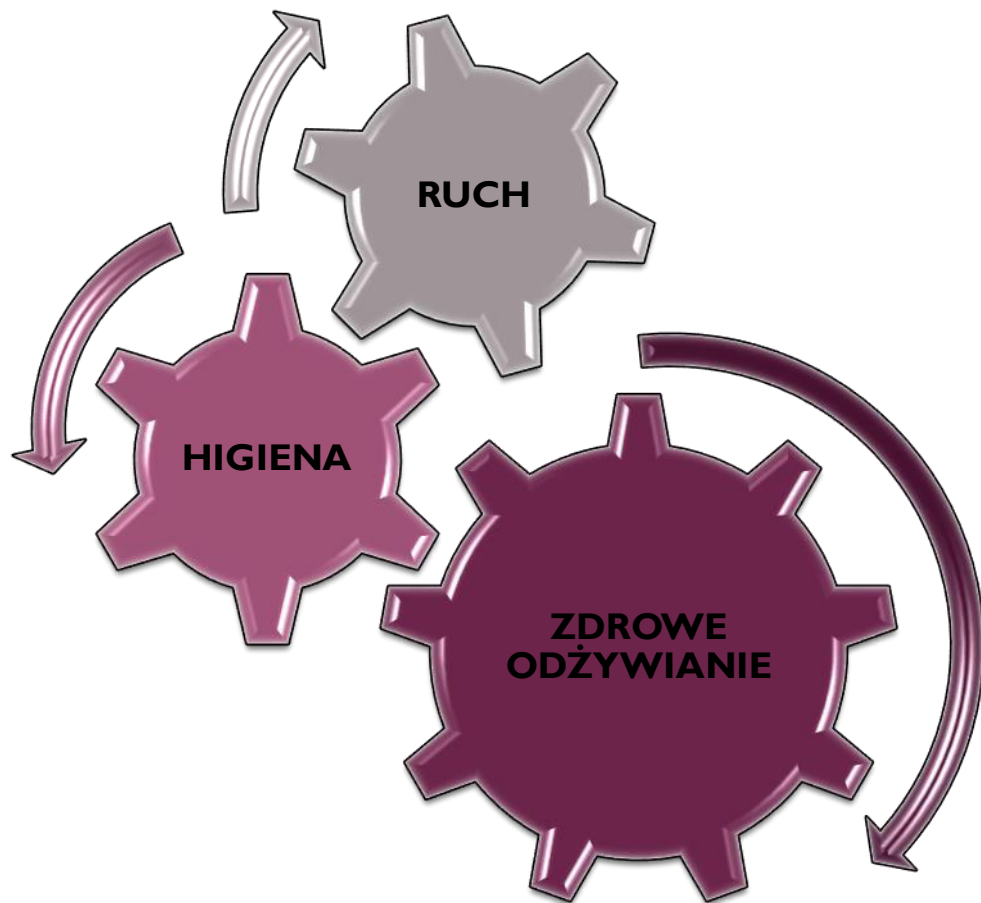
GŁÓWNE ZAGROŻENIA ZDROWIA:

Depresja:

- obecnie choroba świata – może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, płci, narodowości, statusu społecznego.....



HIGIENA CIAŁA I UMYŚŁU



KOLORY NA ZDROWIE



WZMACNIA ODPORNOŚĆ
POPRAWIA WZROK

ŹRÓDŁO BETA KAROTENU
DZIAŁA ANTYRAKOWO
STYMULUJE PRODUKCJĘ KOLAGENU



WSPOMAGA STAWY
WZMACNIA SERCE
REGULUJE CIŚNIENIE KRWI

ŹRÓDŁO ANTYOKSYDANTÓW
WPŁYWA NA WITALNOŚĆ
WSPIERA PROCESY TRAWIENNE



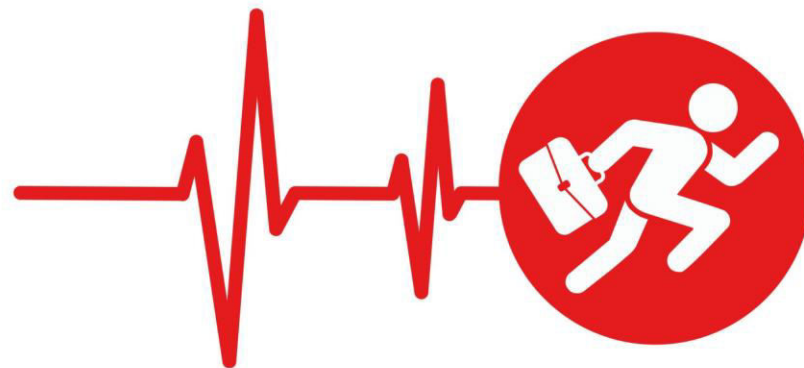
ŹRÓDŁO NATURALNYCH ANTYBIOTYKÓW
DZIAŁA ANTYRAKOWO I PRZECIWZAPALNIE

WSPOMAGA NATURALNY DETOKS
ŹRÓDŁO ANTYOKSYDANTÓW
OBNIŻA CHOLESTEROL



Zdrowie często bywa stanem ulotnym.
Dlatego też, aby je zachować, należy stosować prewencję.

- **Profilaktyka zdrowia** obejmuje działania zapobiegające chorobom, dzięki ich wczesnemu wykryciu i leczeniu oraz utrwalaniu prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia. Jako dział medycyny naprawczej koncentruje się ona na zdrowiu negatywnym, czyli patologii i jej przeciwdziałaniu. Jest ona skierowana do osób w różnym wieku i w różnym stanie zdrowia. Profilaktyka zdrowotna przynosi największe korzyści w prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu dzieci i młodzieży, ponieważ zapobiega zaburzeniom we wszystkich strefach zdrowia organizmu.



**zdrowie i kondycja
– dobra inwestycja**

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ