

Як бути здоровим?

Асистент кафедри фармацевтичної хімії, завідувач НДЧ НФаУ, Галина Григорів

Як бути здоровим? Це просте на перший погляд питання насправду виявилось для мене міцним горішком.

Що ж тут складного, здивуєтесь ви. Та кожен же знає, як! Ось, наприклад, я прокидаюся теплим травневим суботнім ранком. Не пізно, десь о восьмій, тому що, звісно, спати лягла вчасно, гаджети вимкнула за дві години до сну, натомість – тепла ванна, ромашковий чай, художня література. Зробила ранкову розминку, поснідала вівсянкою та чаєм, та йду на прогулянку до річки. Тим часом на фоні звучить те саме питання – як бути здоровим? Коли на розі будинку бачу дівчат, оповитих димом ранкових цигарок, думаю, а як би вони відповіли. Та сама думка зринає, коли на набережній бачу чоловіка із пляшкою пива. Він також шукає «вогника», але до мене не звертається. Шкода, я би в нього точно спитала, як бути здоровим. Натомість за обіднім супом питаю маму. Відповідь несподівано буддистська: «Щоб бути здоровим, треба бути добрим». Щось у цьому є, а все ж таки – як бути здоровим?

У пошуках відповіді, пробую переформулювати питання. Наприклад, як не хворіти? Та всі ж знають, як! Не переохолоджуватись, не перегріватись, не нервувати, не перевтомлюватись, не переїдати, не недоїдати, ні в якому разі не перепивати, не займатись самолікуванням (це вже без жартів), і ще десятки й сотні різних «не». Проте, і ці відповіді й саме питання мене все ж не задовольняють. Надто багато заборон – завелика спокуса їх порушити. Спочатку по одній, а потім і всі разом.

Окрім того, бути здоровим і не хворіти – не зовсім одне й те саме. Недарма кажуть, що щастя, як і здоров'я – коли воно є, його не помічаєш. На жаль, у вихорі буденності думки про здоров'я часто приходять лише разом із хворобою. Але тоді вже треба насамперед дбати про грамотне лікування, дослухатись до порад лікарів та фармацевтів, не відмовлятих від лікарських препаратів, що їх призначають спеціалісти, щоб якнайскоріше одужати. Й уже опісля задати собі наріжне питання – як бути здоровим?

От якби мене хтось запитав, то я би відповіла, що бути здоровим означає бути уважним до себе, а також і до інших. Потоваришувати із власним тілом, прислухатись до його потреб й створити для себе індивідуальний здоровий спосіб життя. Це, власне, те, про що всі знають і без частинки «не»: правильне харчування, фізичні та розумові навантаження, здоровий сон. Але ж за цими словами приховане надзвичайне різноманіття всього. Ба більше, на жаль чи на щастя, не існує єдиної вивіреної схеми, проте є багато порад та варіантів, серед яких варто уважно для себе обрати те, що сприяє збереженню здоров'я й відмовитись від того, що його руйнує.

Виглядає на те, що бути здоровим – більше про шлях, аніж про його мету. Принаймні для тих, хто зараз не долає хворобу. Тому, якщо раптом хворієте, одужуйте! А якщо ні – підкажіть, будь ласка, як бути здоровим?