PARTNERI KAMPANE

WWW.INFO-ZDRAVIE.SK

SLOVENSKÁ MYELÓMOVÁ SPOLOČNOSŤ · wellion · Celgene · 10 rokov inovácií na Slovensku · LR HEALTH & BEAUTY

Mať tak trocha šťastie

Pri troche šťastia sa päťdesiatky dožijeme v obstojnom zdraví. S lekármi prichádzame do kontaktu len pri preventívnych prehliadkach, chrípkach či angínach, no niečo také je už, bohužiaľ, skôr výnimka ako pravidlo.

Dĺžka nášho života V ZDRAVÍ patrí medzi najkratšie v rámci vyspelých krajín a pohybuje sa práve okolo veku päťdesiat rokov.

A dôvody?

Skúsim ich objasniť. Práve naša generácia žien 50+ bola prevažne vychovávaná vzorovo socialisticky. Našou úlohou bolo nerobiť problémy, ale zato byť plne nápomocná pri riešení problémov ostatných ľudí. Hovoríme na všetko áno, lebo tak sa to vraj patrí. Patrí sa byť milá a ochotná, patrí sa pomáhať slabším a všetkých okolo seba robiť šťastnými. Komu však záleží na našom šťastí? Koho zaujímajú naše túžby, očakávania, strachy, city, naše potreby?

Dokážeme rozpoznať to najdôležitejšie?

Býva to často práve ťažká choroba, ktorá nás na prahu päťdesiatky zadoterajší spôsob života riadne prefacká. Ak sme dovtedy nepočúvali iné signály svojho tela a duše, sú nútené vytiahnuť najťažší kaliber – infarkty, rakovinu, mozgové príhody. Tí osvietenejší z nás možno konečne spozornejú a najneskôr vtedy si položia otázku, či by nemalo byť dôležitejšie to, čo si o sebe myslíme my, ako to, čo si o nás myslia ostatní. Mnohí sa konečne rozhodnú zmeniť svoj život a vpustia doň dovtedy „zakázaných" návštevníkov: sebaúctu, sebalásku a zdravú dávku egoizmu. Že ani vy neviete, čo je to za votrelcov?

Sebaúcta

Znamená, že si vážim samu seba. Viem odmietnuť to, čo sa mi nepáči, s čím vnútorne nesúhlasím, na čo nemám čas, alebo sa mi jednoducho nechce. Nie som povinná nikomu zdôvodňovať svoje rozhodnutia a nenesiem zodpovednosť za to, či to niekoho prekvapí, šokuje alebo urazí. Za svoje prežívania si zodpovedáme každý sám. Ak sa mám rada, nebudem si ubližovať len preto, aby sa na mňa niekto náhodou nehneval.

Eva Bacigalová
bývalá onkologická pacientka a predsedníčka OZ Amazonky

Sebaláska

Vďaka sebaláske sa s ozajstnou láskou o seba starám. Záleží mi na tom, aby som mala dostatok spánku, športovala adekvátne svojmu veku a fyzickým možnostiam, konzumovala zdravé a chutné potraviny a aby mi to ešte aj robilo radosť. Aby som bola s ľuďmi, s ktorými sa cítim dobre a aby sa oni cítili fajn v mojej prítomnosti. Aby som sa mohla venovať svojim koníčkom, smiať sa vždy, keď sa stane niečo veselé, bežať v dažďi po ulici naboso bez pocitu, že v mojom veku sa to už nepatrí. Doprajem si všetko, čo milujem, pretože milujem seba.

Egoizmus

To nie je negatívna vlastnosť, a to by sme mali raz a navždy pochopiť. V rebríčku dôležitosti každého z nás by sme na prvom mieste mali mať naozaj seba. Naše potreby, naše túžby, naše zdravie aj naše šťastie. Človek spokojný, zdravý a šťastný má dostatok „paliva" aj na to, aby dokázal všetkými týmito vlastnosťami „nakaziť" aj ľudí okolo seba.

Nie, ani po päťdesiatke nie je neskoro začať experimentovať so sebaláskou, sebaúctou a primeraným egoizmom. Ak namietnete, že na to už nemáte vek, len potvrdíte, že s týmito tromi prapodivnými vlastnosťami ste sa zrejme naozaj ešte nikdy nestretli. Je najvyšší čas zoznámiť sa, aj keď (alebo práve preto), že váš zdravotný stav komplikuje ochorenie. Život a všetky jeho krásy nie sú iba pre zdravých. ■

Príprava na zrelý vek, 31. 8. 2017, Projektový manažér: **Monika Šramková (monika.sramkova@mediaplanet.com),** Country manager **Marek Falťan**, Content and production manager: **Klára Fucimanová** Grafika: **Zuzana Ondrovičová**
Zodpovedný za tlač: **Tlačiareň Petit Press, a.s.** Kontakt: **Mediaplanet Czech s.r.o.** Tel.: **+420 228 803 320** E-mail: **hello-czechrepublic@mediaplanet.com** *Vydavateľstvo nezodpovedá za obsah inzercie a PR článkov.*

INZERCIA

Vaše zdravie – to sú Kúpele Piešťany!

Zdravie v Piešťanoch

Špeciálna jesenná ponuka zahŕňa:
- 4 až 7 nocí s polpenziou
- voľný vstup do **bazéna, fitness centra**
- Wifi zdarma a ďalšie služby podľa ponuky hotela

TO NAJLEPŠIE Z BALÍKA:
- **1 noc grátis** pri pobyte na min. 4 noci
- **6 až 15 procedúr** za pobyt vrátane **zrkadliska, bahenného zábalu** a masáží

Hotel Thermia Palace 5* od **414 EUR**/os./**4 noci**
Hotel Esplanade 4* od **285 EUR**/os./**4 noci**
Spa Hotel Grand Splendid 3* od **198 EUR**/os./**4 noci**

Ponuku je možné rezervovať do 30.9.2018 na pobyty realizované od **4.11.2018 do 12.1.2019**

Rezervácie a viac informácií
Tel.: +421 33 775 7733
E-mail: booking@spapiestany.sk

www.kupelepiestany.sk