Czy życie w mieście szkodzi?
2016-03-31

Życie w mieście jest marzeniem wielu ludzi. Im większe miasto, tym większe możliwości, lepsza praca, lepsze zarobki i rozwój. To idealne miejsce dla wszystkich, którzy chcą robić karierę i rozwijać się. Nic dziwnego, że do miast ściągają miliony młodych ludzi, tu zakładają rodziny. Miasto daje wiele korzyści, ale nie wpływa dobrze na zdrowie, ani psychiczne a fizyczne.

<h2 align="JUSTIFY">Negatywne oddziaływanie miasta</h2>
Ludzie coraz mocniej oddalają się od natury, podczas gdy jeszcze sto lat temu prawie cała ludzkość żyła w okolicy lasów, wody, lub gór. Dziś coraz większy odestek, szacuje się, że około trzech miliardów, żyje w miastach. Te natomiast stają się coraz bardziej zamkniętymi metropoliami, twierdzami szczelnie odgrodzonymi od naturalnego środowiska człowieka. O tym, że człowiek w mieście również potrzebuje kontaktu z naturą świadczy fakt, że w każdym mniejszym lub większym mieście znajduje się park z drzewami i fontannami miejskimi. Obszary te jednak coraz bardziej się kurczą, są niszczone ze względu na konieczność rozbudowy. Coraz mniej jest miejsc w mieście, gdzie człowiek może postawić stopę na gołej ziemi lub trawie. Wszystko zalane jest betonem, zakryte kostką brukową, lub asfaltem. Co więcej, coraz mniej osób ma czas by wyjechać na urlop. Nawet jeśli znajdują ten czas, to jest on ograniczony. Kilka dni w roku na łonie natury nie załatwia sprawy. Wiadomo, że przypadki depresji i zaburzeń psychicznych częściej dotyczą metropolii, a im większe miasto, tym gorzej. Paradoksalnie trudniej spotkać tu kogoś życzliwego, choć jest więcej ludzi, to mało kto dobrze zna swoich najbliższych sąsiadów, podczas gdy może swobodnie zawierać przyjaźnie z kimś z innego kontynentu, kogo nigdy prawdopodobnie nie spotka. Mówi się, że mózg człowieka nie jest przystosowany do takiej urbanizacji. Nic dziwnego, ponieważ wszystko dzieje się bardzo szybko, postęp cywilizacyjny nie pozostawił nam wyboru. Cywilizacja oznacza rozwój chorób, znaczący wzrost stresu. Życie w mieście wymusza pracę na pełnych obrotach, ponieważ zatrzymanie się, choć na chwilę oznacza przegraną. Miasto jest również wyjątkowo niekorzystne dla zdrowia fizycznego. Wszechobecny jest unoszący się smog, a poziom hałasu znacząco przewyższa ten w spokojniejszych regionach, przez całą dobę. Organizm narażony jest na duże promieniowanie elektromagnetyczne, pochodzące z setek urządzeń elektronicznych, sieci wifi i telefonii komórkowej.

<h2 align="JUSTIFY">Jak żyć zdrowo w mieście?</h2>
Nic dziwnego, że osoby żyjące w mieście dostrzegają konieczność zmian na lepsze. Najważniejsze to zrozumieć, że nawet w mieście ma się wpływ na swoje zdrowie i nie trzeba bezwolnie poddawać się wszystkim negatywnym aspektom życia tutaj, choć, na dobrą sprawę ekologiczne życie w mieście nie jest możliwie. Nie ma się przecież wpływu na skład powietrza, a komórka jest narzędziem pracy. Jednak miastowi nie rezygnują. To właśnie wśród nich zapoczątkowana została moda na bieganie, wielu ludzi codziennie uczestniczy w zajęciach na siłowni. Przy obecnym, ciągle wzrastającym stresie, niezbędne jest zrobienie wszystkiego, aby go zredukować. Sport jest dobrym rozwiązaniem, lecz dobrze jest pamiętać również o technikach relaksacyjnych. Ludzie w mieście powinni za wszelką cenę unikać samotności, spotykać się ze znajomymi, utrzymywać kontakty z rodziną. Lepiej jednak zmniejszyć ilość szalonych noc w klubie, przy głośnej muzyce i alkoholu. Wiadomo, że urlop trwa tylko kilka dni w roku. Warto więc je dobrze zaplanować. Zamiast marnować ten czas warto wybrać się na turnus z dietą oczyszczającą lub do spa w jakimś malowniczym zakątku kraju. Pozwoli to na zrzucenie części nagromadzonych w organizmie toksyn oraz prawdziwe zregenerowanie sił. Po wielu latach ciężkiej pracy zorganizowany wyjazd jest bardzo pomocny, ponieważ niewielu ludzi wie jak naprawdę samodzielnie się rozluźnić i w rezultacie nie potrafią się na niczym skupić, w rezultacie nie odpoczywają. Dlatego tak ważne jest zaplanowanie wszystkiego. Dzięki temu nie będzie czasu na nudę, co sprzyja stresowi. Jeśli nie stać nas na zorganizowany wyjazd, dobrym rozwiązaniem jest wyjazd w góry, by codziennie po nich chodzić. Również w dni wolne, w czasie okresu pracy warto zadbać o to, by jak najczęściej łapać kontakt z naturą. Zamiast leżeć przed telewizorem lub z laptopem w łóżku przyjeżdżać do rodziny mieszkającej na wsi, lub zrobić weekendowy wypad dokądś. Dobrze jest ograniczyć do minimum liczbę sprzętów elektronicznych i telefonów w domu. Istotna dla mieszkańców miast jest zdrowa dieta, stosowanie naturalnych suplementów. Warto zadbać o wysoki poziom witaminy D, suplementując ją. O ile to możliwie powinno być organizowane wspólne zjadanie posiłków, bez telewizorów, telefonów i tabletów przy stole. W domu i mieszkaniu powinno być dużo światła, dlatego ściany lepiej pomalować w jasnych odcieniach. Warto hodować rośliny i otaczać się kolorem zielonym. Warto hodować zwierzęta, chociażby mieć akwarium z rybkami. W mieście należy unikać picia wody z kranu, lepsza jest butelkowana lub filtrowana.