ISHRANA

Vrhunska dijeta

Broj vegetarijanaca naglo se povećava čak i u razvijenom svetu - samo u Sjedinjenim Američkim Državama ima ih više od 16 miliona. Nekada proglašavani fanaticima ili ostatkom hipijevskog pokreta, danas su to poštovani ljudi. Smatra se da su zdraviji od ostale populacije i da je njihova ishrana ekološki prihvatljivija.

Vegetarijanac - čemu takva muka i odricanje?

Sedam od deset stanovnika razvijenog sveta pati i prerano umire od triju ubojitih bolesti: koronarne bolesti, raka i moždanog udara. Prema savremenim naučnim saznanjima, nepravilan način ishrane jedan je od glavnih krivaca za takvo žalosno stanje. Posebno je štetno konzumiranje neumerenih količina zasićenih masnoća i holesterola. Životinjski proizvodi su glavni izvor zasićenih masnoća i jedini izvor holesterola. Te se namirnice obično jedu na račun hrane bogate složenim ugljenih hidratima kao što su žitarice, mahunarke i povrće.

Rizik čoveka koji jede meso, jaja i mlečne proizvode da dobije koronarnu bolest kreće se u proseku oko 45%. Rizik čoveka koji se odrekne mesa iznosi 15%, dok rizik od koronarne bolesti za vegetarijanca koji uz meso ostavi i jaja i mlečne proizvode pada na samo 4%.

Urednik časopisa *Journal of the American Medical Association* u kojem su objavljeni ovi postoci komentarisao je u uvodnom članku prednosti vegetarijanske ishrane sledećim rečima: "Potpuno vegetarijanska ishrana može sprečiti do 90% moždanih udara i 97% srčanih napada."

Dr. Dean Ornish, u želji da ove spoznaje iskoristi i u terapeutske svrhe, nakon mnogobrojnih pozitivnih iskustava objavio je rezultate svojih radova. U njima je dokazao kako ishrana jako siromašna masnoćama može izlečiti aterosklerozu čak i kod pacijenata čije su srčane krvne žile bile toliko začepljene da su bili kandidati za srčanu premosnicu (bajpas).

HLEB I ŽITARICE

Ova hrana je bogata složenim ugljenim hidratima i opskrbljuje telo energijom. Izvor: hleb od integralnog brašna, žitne pahuljice, testenina i smeđi pirinač.

VOĆE I POVRĆE

Ova grupa namirnica je primarni izvor fitohemikalija i antioksidanasa, vitamina i minerala. Izvori: vitamin A nalazi se u tamnozelenom, narandžastom i žutom povrću; vitamin C nalazi se u citrusnom voću (limun, pomorandže, grejpfrut, i dr), jagodama, paradajzu i krompiru.

MAHUNARKE

Bogate su topljivim vlaknima, belančevinama i energijom kao i fitohemikalijama i antioksidansima. Budući da sadrži biljne hormone - fitoestrogene, soja je nenadmašna medu ostalim mahunarkama.

Rizik od raka prostate, dojke i debelog creva tri do četiri puta je veći kod onih koji svakodnevno konzumiraju meso, jaja i mlečne proizvode u upoređenju sa osobama koje te namirnice jedu štedljivo ili ih uopšte ne jedu. Osim toga, vegetarijanke imaju jače kosti i manje lomova, kao i manje gubitke koštane mase tokom starenja.

Rezultati proučavanja dugovečnih vegetarijanskih naroda kao što su Hunze, koji su zdravi i aktivni do duboke starosti, u oštroj su suprotnosti sa krakovečnošću i sve većim postokom oboljevanja tradicionalnih Eskima, koji su uglavnom zavisni od životinjskih namirnica iz mora.

Ima li opipljivih ekoloških posledica različitih načina ishrane?

Prelaz na vegetarijanski način života uveliko bi smanjio pritisak na okolinu koji se događa zbog naše sadašnje ishrane usredsređene na meso. Zagađenje ekosistema kao posledica intenzivnog bavljenja

KARL LUIS je ponovio uspeh Džesija Ovensa koji je smatran nedostižnim: osvojio je četiri olimpijske pobede u istoj disciplini. Luisovo doba trajalo je sedamnaest godina: od 1981. do 1997. Pod stručnim vođstvom i savetom dr. Johna McDougalla, Luis je 1990. godine odlučio da postane čist vegetarijanac (vegan). Njegovi rezultati govore sami za sebe: postao je prvak bez dopinga i kao vegetarijanac!

Lečite se hranom umjesto tabletama.

stočarstvom veća su od svih drugih ljudskih i industrijskih zagađenja zajedno. Preterana ispaša i intenzivno obrađivanje zemlje radi proizvodnje životinjske hrane u Americi svake godine doprinosi velikoj eroziji i nepovratnom gubitku oko šest milijardi tona vrednog obradivog sloja zemlje.

Ali negativni učinci ishrane usredsređene na proizvode životinjskog porekla ostavljaju žalosne posledice i u drugim krajevima sveta. U Srednjoj Americi se, na primer, zbog toga svakodnevno nanosi nepopravljiva šteta globalnih razmera. Amerikanci pojedu godišnje više od stotinu hiljada tona junetine iz Srednje Amerike. Moćni zemljoposednici iz tih krajeva uništili su u tom području oko polovine površine kišnih prašuma pretvarajući ih u pašnjake, u želji da opskrbe sve raširenije lance proizvođača hamburgera. Za proizvodnju samo pola kilograma mesa za hamburgere potrebno je uništiti 5 kvadratnih metara kišne prašume.

Zar se to ne očitava i na zalihama hrane u svetu?

Kada bismo se odrekli mesne ishrane, mogli bismo žitaricama i mahunarkama kojima danas hranimo stoku ishraniti sve gladne ljude u svetu. Površina zemlje potrebna da se nahrani jedna osoba koja svoju ishranu zasniva na mesu mogla bi ishraniti dvadeset vegetarijanaca. Jedan hektar zemljišta daje samo 206 kilograma junetine, ali 22,5 tona krompira! Za proizvodnju jednog kilograma mesa od tovljenog goveda potrebno je utrošiti 10 kilograma žitarica i soje. Svakako se ne radi o isplativoj računici budući da na taj način dobijamo efikasnost od samo deset posto.

Mogu li vegetarijanci zadovoljiti potrebu za svim hranljivim sastojcima?

Vrlo lako. Preporučena dnevna količina belančevina (RDA) iznosi 45 do 60 grama za odrasle, što je oko 10 do 15% ukupno unesenih kalorija. U junećoj šnicli dobijamo oko 25% kalorija u obliku belančevina. Sadržaj belančevina u žitaricama premašuje 10% ukupno unesenih kalorija, dok se količina belančevina u pasulju i grašku približava vrednosti od 25% ukupnih kalorija. Čak i povrće u proseku sadrži oko 20% kalorija u belančevinama. Prema tome, u biljnim namirnicama ima dovoljno belančevina, a uz to su siromašne masnoćama, bogate biljnim vlaknima i ne sadrže holesterol.

Studije svedoče da vegetarijancima koji se hrane raznolikim biljnim namirnicama nisu potrebne dodatne belančevine, gvožđe ili kalcijum.

Činjenice o iskoristivosti zemljišta

- Jedan hektar zemljišta daje 206 kilograma junetine ili 22,5 tona krompira.
- Površina zemljišta potrebna za ishranu jednog čoveka mesojeda mogla bi ishraniti 20 vegetarijanaca.
- Za proizvodnju pola kilograma mesa za hamburgere potrebno je uništiti 5 kvadratnih metara prašume.

Hoće li prelaz na vegetarijansku ishranu uticati na moju težinu?

Ako mesnu ishranu zamenite krofnama, pomfritom i sličnim jelima bogatim masnoćama i šećerom, onda ćete se verovatno ugojiti.

Međutim, ako se odlučite da jedete više prirodne hrane, jednostavno pripravljene i bez ovih kalorija lišenih hranljivih materija, izgubićete suvišnu težinu i stabilizovati je na zdravijem nivou.

Imate li kakav predlog u slučaju da se odlučim na takvu promenu?

Neki se ljudi mogu prebaciti na vegetarijansku ishranu bez ikakvog problema, ali drugi to čine postepeno eliminišući prvo crveno meso, zatim piletinu, pa ribu i na kraju mlečne proizvode.

Neko sebi može odrediti i jedan ili više bezmesnih dana u sedmici. Kako stičete iskustvo sa pripremanjem ukusnih vegetarijanskih jela, možete postepeno povećavati broj bezmesnih obroka.

Prelaz na ishranu u kojoj je zastupljeno manje mesa ne mora zapravo značiti prelaz na nešto sasvim novo i drukčije. Mi već jedemo testeninu, pirinač, krompir i mnoge priloge od povrća. Napregnite svoju maštu. Uživajte u novim i raznovrsnim ukusima. Uštedite novac time što ćete se bolje hraniti. I uživajte u raznolikim ukusima i novom osećaju zdravlja, a ujedno i uštedite novac.

Dokazi protiv upotrebe mesa svakim se danom nagomilavaju, kao što je to nekad bilo sa cigaretama. Pojam vegetarijanske ishrane se pokazuje kao najpravilniji i najzdraviji izbor vrhunske ishrane koja pruža dobro zdravlje, sprečava razvoj mnogih bolesti, omogućava dovoljno hrane za sve ljude na ovoj planeti i čuva ga od ekološkog uništenja. Vreme je da prestanemo klati svakodnevno - samo u Americi, devet miliona nevinih stvorenja zbog zadovoljavanja naših ukusa i izopačenog apetita.

Učinite prvi korak prema vegetarijanskoj ishrani — i počnite uživati u zdravijem životu.

Primena

Danas vegetarijance više ne smatraju fanaticima i čudacima. Studije potvrduju da većina njih živi duže i zdravije, kao i da na planeti ostavljaju "mekše tragove" bez značajnog ekološkog zagađenja. Prelaz na bezmesnu ishranu može i za vas biti izazovna pustolovina koja vodi u bolje zdravlje i donosi zadovoljstvo.

Ručak s nogu

Za zaposlene ljude ručak je često nezgodan obrok. Oni su u iskušenju da nešto na brzinu zgrabe i pojedu. Srećom, to ne mora nužno značiti da je potrebno naručiti picu ili hamburger iz obližnje picerije. Uz malo planiranja i razmišljanja unapred, možete sebi priuštiti i zdrave, a brzo spremljene obroke.

Vaš zadatak:

Meso može biti opasno po vaše zdravlje. Počnite ga izostavljati iz ishrane tako što ćete nabaviti vegetarijanski kuvar i sami pripremati ukusne i zdrave obroke.

VEŽBANJE

Savremeni izvor mladosti

Eliksir mladosti iz mnogih bajki privlačio je drevne pustolove koji su čitav život provodili u besplodnoj potrazi. S vremenom je ovaj pojam postao simbol za neostvarive snove. Tako je bilo do juče. A danas? Izgleda da je moderna nauka u stanju da ponudi ostvarenje barem dela ovog sna koji je nadohvat ruke skoro svakome od nas.

Šta mislite time reći?

U dane istraživača koji su tragali za tajnim izvorom večne mladosti mnogi ljudi su umirali u ranom odraslom dobu od zaraznih bolesti. Danas su, uz poboljšane zdravstvene mere i higijenu, kao i brojne antibiotike i vakcine, ove bolesti gotovo potpuno iskorenjene iz razvijenog sveta. Bitka se sada, međutim, vodi oko bolesti izazvanih pogrešnim načinom života. One nam crpe snagu i prerano nas onesposobljavaju, te polako ubijaju.

Radosna vest je da redovnim, žustrim hodanjem možemo sebi osigurati veću vitalnost, bolje zdravlje i duži život.

Smatrate li da vežbanje zaista može učiniti tako nešto?

Pogledajmo činjenice. Stara izreka "Ako ih ne koristiš, izgubićeš ih" ne odnosi se samo na mišiće i kosti, već i na srce, pluća, mozak, krvne žile, zglobove i svaki drugi deo tela. Život proveden na stolici direktni je put u grob pre vremena. Neaktivnost nas ubija - u doslovnom smislu.

Snažno genetičko nasleđe pomaže nekim ljudima da prežive neverovatno nepovoljne okolnosti. Ali produženje života nije danas naša

U današnjem svetu napor se povezuje sa položajem, a vikost sa uspehom. Sve više menadžera nastoji da stekne odličnu telesnu kondiciju.

Zdrav način života može zaustaviti proces starenja za punih 30 godina.

Biti mršav i u trendu više nije dovoljno. Da bi vas danas smatrali lepim, morate biti zdravi i čili. A da biste to postigli, morate se baviti vežbanjem.

jedina briga. Zajedno sa dužim životom ljudi žele biti snažni i imati dobro zdravlje i kvalitet života.

Kako nam vežbanje može pomoći da živimo duže i bolje?

Evo nekoliko načina:

- Pomaže nam da se DOBRO OSEĆAMO! Život izgleda svetliji, a pozitivni osećaji koji se rađaju tokom vežbanja ostaju u nama i nakon završene aktivnosti. Osim toga, dokazano je da hormoni koji proizvode ove prijatne osećaje istovremeno podstiču i bolje zdravlje.
- Jača srce. Ovaj podatak je jako važan za nas koji živimo u kulturi u kojoj svake sekunde neko umire od srčanih i vaskularnih bolesti.
- Snižava krvni pritisak i usporava srčane otkucaje, štiteći tako i srce i krvne žile.
- Snižava nivo LDL holesterola u krvi i često povećava HDL holesterol smanjujući tako rizik od srčanih i vaskularnih bolesti. (LDL je "loš", a HDL "dobar" oblik holesterola.)
- Jača kosti pomažući im da zadrže kalcijum i druge minerale.
- Uklanja depresiju. Vežbanje u prirodi jedno je od najkorisnijih sredstava za borbu protiv ove tako česte bolesti koja vodi u invalidnost.

UNESITE VIŠE POLETA U SVOJ ŽIVOT!

Nada za one koji vole kauč

Penjanje stepenicama	15 min.
Vožnja biciklom	15 min.
Guranje dečjih kolica	30 min.
Hodanje	35 min.
Rad u vrtu	40 min.
Pranje i čišćenje automobila	55 min.

Ako bilo koju od navedenih aktivnosti vrši tri puta sedmično u navedenim vrednostima, osoba koja puno sedi uveliko će poboljšati svoje zdravlje.

ZDRAVSTVENO UPOZORENJE

Osobe ženskog spola koje posvete najmanje četiri sata sedmično vežbanju, smanjuju rizik od raka dojke za više od trećine. Aktivne osobe upola su manje izložene riziku od raka debelog creva.

- Oslobađa nas od zabrinutosti i stresa. Pokazalo se da je telesna aktivnost u našem užurbanom društvu izloženom raznim pritiscima delotvorni protivotrov za stres.
- Povećava opštu energiju i delotvornost u svim područjima našeg života.
- Pomaže u održavanju poželjne telesne težine. Ona povećava mišićnu masu i sagoreva masnoće. Umereno vežbanje smanjuje apetit tako što privremeno povećava nivo šećera u krvi.
- Poboljšava cirkulaciju i podstiče bistrinu uma, bolji san i brže zaceljivanje oštećenih delova tela.

O kakvoj vrsti vežbanja govorite? Ne mogu svi đžogirati ili trčati maraton.

Sve gore navedene dobrobiti možete dobiti običnim hodanjem. To je idealan i bezopasan oblik vežbanja. Gotovo svako može hodati. I ne samo to, hodanje može biti i zabavno, posebno ako ste u dobrom društvu. Možete izabrati brzinu koja vama odgovara i možete usporiti ili stati kada osetite potrebu. Ali kako se vaša kondicija bude povećavala, moći ćete hodati sve brže i bez problema prelaziti sve veće udaljenosti.

Postoje i drugi dobri načini vežbanja kao što su plivanje, vožnja biciklom i rad u vrtu. Za snažnije osobe u boljoj kondiciji izazovne varijante mogu biti trčanje, planinarenje, skakanje preko užeta i skijanje. Po lošem vremenu možete voziti sobni bicikl ili jednostavno hodati ili trčkarati u mestu. Da bi bilo delotvorno, aktivno vežbanje na vazduhu mora trajati učestalim brzim tempom najmanje 15 do 20 minuta. Većina ljudi može postići ovaj cilj. Dnevni program aktivnog vežbanja od 30 do 40 minuta pružiće vam maksimum koristi. Ako želite smršati ili imate šećernu bolest i vežbanjem želite regulisati nivo šećera u krvi, produžite vreme aktivnosti na jedan sat. Ukoliko vam je lakše, možete to vreme podeliti u dva ili tri dela.

Da li je istina da je potrebno dosegnuti određenu brzinu otkucaja srca da bi vežbanje bilo delotvorno?

Postoje vežbe pomoću kojih možete postići posebne ciljeve. Merenje broja otkucaja srca u minuti prilikom i nakon vežbanja posebno je korisno kod vežbi jačanja srca i stvaranja srčane kondicije. Vežbe u teretani kojima jačamo snagu i gipkost takođe su korisne za organizam. Ali zapamtite: čak i osrednje naporne aktivnosti kao što je žustro hodanje, poboljšaće vaše opšte stanje. Svaki korak je vredan u tom smislu!

Ali ja mrzim da vežbam. Dosadno je!

Svi mi svakodnevno obavljamo mnogo toga dosadnog: peremo zube, spremamo kuću, peremo auto, kosimo travnjak, peremo suđe, idemo na posao. Ali sve to ipak radimo zato što očekujemo nagradu: lepe zube, privlačan dom, čisti auto, redovnu zaradu. Nakon nekog vremena ove aktivnosti postaju rutinske i prihvatamo ih kao deo naše svakodnevnice.

Razmišljajte na taj način i o vežbanju. Nagrada je mnogo korisnija od spremljene kuće, a trajaće do kraja života.

Primena

Telesna aktivnost usporava proces starenja. Ona jača srce, snižava krvni pritisak, oslobađa od stresa, održava mišićnu funkciju i pomaže održavanju poželjne težine. Da biste počeli sa vežbanjem nije vam potrebna neka skupa oprema ili članstvo u sportskom klubu. Pešačenje vam može pružiti sve gore spomenute dobrobiti, pa i više od toga.

Telesna aktivnost prema *Programu deset koraka*

Jeste li već pokušali da vežbate i da li ste ustanovili da jednostavno ne možete istrajati u tome? Ako je odgovor potvrdan, isprobajte najlakši program vežbanja na svetu. Naziva se *Program deset koraka.*

Sve što je potrebno jeste da odlučite učiniti prvih deset koraka svakoga dana. To je sve! Izađite iz kuće i svakog dana učinite tih deset koraka. Kad ste sa njima gotovi, ako želite, možete se okrenuti i vratiti u kuću.

Ovaj program je vrlo delotvoran jer vam pomaže da učinite prve, najteže korake. On vas diže iz naslonjača i tera na akciju. Ako ste poput većine ljudi, kada jednom krenete, završićete i čitavu šetnju.

Program deset koraka vrlo je važan i zbog toga što održava naviku vežbanja čak i u dane kada vam je nemoguće obaviti celokupnu

Najnovije preporuke za održavanje dobre telesne kondicije

- Hodanje (ili slična aktivnost) najmanje 30 minuta triput sedmično.
- Kombinovanje sa vežbama snage i elastičnosti najmanje 30 minuta triput sedmično.

aktivnost. Možda ste bolesni ili ste na nekom putu, ali u gotovo svakoj situaciji možete učiniti tih deset koraka. Stvaranje i održavanje navike jako je važno ako želite uživati u trajnoj poletnosti do kraja života.

Planirajte unapred

Vrlo je korisno unapred planirati kada ćete vežbati. Ako rano ustajete, pokušajte to učiniti pre doručka. Ako vam je prepodne već zauzeto, hodajte za vreme podnevne pauze ili uveče. Važno je pronaći vreme koje vam najbolje odgovara.

Pokušajte u društvu

Mnogi se ljudi žale da im je vežbanje dosadno. Da biste osvežili ove trenutke, pokušajte uključiti svoje prijatelje ili članove porodice. Ako vam se ne žele pridružiti, povedite psa u šetnju. Uzmite sa sobom omiljeni CD ili snimljenu knjigu koju možete slušati dok ste telesno aktivni. Vežbanje može biti zabavno ako mu pristupite sa duhom razonode i kreativnosti.

Vaš zadatak:

Isplanirajte unapred vreme koje ćete posvetiti vežbanju i počnite sa *Programom deset koraka*. Redovno vežbanje je potrebno telu poput vazduha, vode ili hrane. Nemojte da vam prođe ijedan dan, a da svoj organizam niste zadovoljili i na taj način.

VODA

Čudo bez kalorija

Prisiljavati telo da funkcioniše sa ograničenom količinom tečnosti slično je pokušaju pranja suda u šoljici vode. Kada ne pijete dovoljno vode, telo mora izlučivati otpadne tvari u mnogo koncentrisanijem obliku uzrokujući time neugodan miris znoja i mokraće, kao i neugodan zadah iz usta.

Zar većina ljudi ne dobija potrebnu vodu?

Kaže se da Francuzi ne piju vodu, već samo vino. Mi se tome smeškamo, ali bismo i sami mogli izreći sličnu izjavu i za našu zemlju. Naša se deca utapaju u gaziranim i ostalim bezalkoholnim pićima - ona su im postala glavni napitak. Prosečni tinejdžer popije dve do tri limenke tih napitaka na dan, neki čak i šest-sedam. Mnogi odrasli piju više piva od vode. Uz to se pije mnogo čaja, kafe i drugih pića.

Kad sledeći put dođete u restoran, pogledajte što se događa za vreme obroka. Konobar će vas obično poslužiti čašom hladne vode i onda u očekivanju pitati: "Šta ćete popiti?"

Koliko čaša, obične pitke vode popije prosečni stanovnik naše zemlje? Za mnoge bismo mogli s pravom odgovoriti — nijednu.

Je li važno šta pijem? Sva pića sadrže vodu, zar ne?

Ljudski organizam sadrži oko 70% vode i naši bubrezi dnevno pročiste gotovo 176 litara krvi. Da u nama ne postoji taj izuzetni sistem prikupljanja otpadnih materija, svi bismo izgledali poput smežuranog suvog grožđa.

Zašto je ta bezbojna materija bez ukusa, kalorija i soli toliko potrebna telu? Odgovor leži u fiziološkom delovanju organizma. Voda je za telo isto što i ulje za automobilski motor. Ona je čudotvorno mazivo koje omogućuje rad svih organa. Popijena voda telu je potrebna za obavljanje svih životnih procesa.

IMATE LI ŽGARAVICU?

Popijte svakih pola sata malo vode. Time ćete redovno prekidati svoj, verovatno stresni, posao, a takode ćete ispirati kiselinu iz jednjaka i razređivati je.

Međutim, ukoliko pijemo druga pića umesto vode, nastaju određeni problemi. Naime, ostali napitci sadrže kalorije koje treba svariti kao hranu. Te kalorije mogu proizvesti masnoće, podstaknuti kolebanja nivoa šećera u krvi i usporiti varenje. Mnoga pića povećavaju kiselost u želucu. Neka poznata gazirana pića sadrže fosfornu kiselinu koja podstiče izlučivanje kalcijuma iz organizma, čime pridonose nastanku krhkih kostiju.

Šećer iz tih napitaka zahteva dodatnu vodu za preradu. Nedavne studije su pokazale da kofein i alkohol dehidriraju telo zato što deluju kao diuretici. To može pridoneti umoru, suvoj koži, lošem varenju i glavoboljama. Rešenje? Na svako alkoholno piće, na svaku šoljicu kafe, na svako kola piće svakako popijte još čašu vode ili, još bolje, maksimalno smanjite njihovu upotrebu i pijte samo čistu vodu.

Rešavaju li dijetalni napitci ove probleme?

Dijetalni napitci ne sadrže šećer, ali nisu preporučljivi za upotrebu zbog drugih sastojaka.

Gotovo svi napitci, sa šećerom ili bez njega, sadrže hemikalije koje se dodaju zbog boje, ukusa, konzerviranja i drugih razloga. Neke od njih mogu nadražiti osetljivi zid želuca, a druge opterećuju jetru i bubrege koji se moraju pobrinuti za njihovu detoksikaciju i izlučivanje iz organizma.

Pijenje vode uklanja sve ove probleme. U vodi nema dodatnih kalorija koje usporavaju varenje ili debljaju. U njoj nema nadražujućih sredstava koja će uticati na osetljivu sluzokožu sistema za varenje i sadrži najmanju količinu hemikalija koje bi bile pretnja za osetljivu telesnu mašinu. Voda ne sadrži kofein, svugde je ima i jeftina je.

Koliko bi vode trebalo popiti na dan?

Pijte toliko da mokraća bude svetla. Telo dnevno gubi oko 10 do 12 čaša vode preko kože, pluća, mokraće i izmeta. Hrana osigurava dve do četiri čaše vode, što znači da još trebamo popiti oko osam čaša vode.

Naviknite se piti dosta vode. Pijte kad ustanete, tokom prepodneva i poslepodne. Čaša popijene vode deluje poput unutarnjeg tuširanja. Ona ispira želudac i priprema ga za rad.

Želite li kofein?
(u 2,5 dl napitka)

Red Bull	**80 mg**
Coca-cola	**38 mg**
Coca-cola light	**38 mg**
Pepsi light	**30 mg**
Pepsi	**28 mg**

Započnite dan na najbolji način. U prvu jutarnju čašu vode možete iscediti nešto limunovog soka. Zatim tokom prepodnevnih i poslepodnevnih pauza posegnite za čašom vode i popijte je na zadovoljstvo svoga tela. U iskušenju ste da posegnete za nekom grickalicom? Zamenite je čašom vode. Ona će učiniti čuda u vama!

Voda je savršeno piće, jedan od najvećih životnih blagoslova. Kad vas sledeći put zapitaju: "Želite li nešto popiti?" odgovorite ponosno: "Da, čašu vode, molim."

Iz boce ili slavine?

S obzirom na izveštaje o zagađenosti vode teškim metalima, nuklearnim otpacima, veštačkim đubrivima, pesticidima, herbicidima i uljima neki se ljudi boje da piju vodu iz kuhinjske slavine.

S razlogom, reći ćete, zar ne?

Tako mnogi misle i zbog toga piju samo flaširanu vodu. Međutim, opštinski zavodi za zaštitu zdravlja vrše nadzor kvaliteta vode za piće iz regionalnih vodovoda sprovodeći analizu njenih organoleptičkih, hemijskih i fizikalnih svojstava, kao i toksikološku i mikrobiološku

VRSTE VODA ZA PIĆE

1. IZVORSKA VODA - sadrži dosta minerala i dobra je za piće ukoliko je izvor adekvatno zaštićen od onečišćenja (flaširana kupovna voda).
2. STONA VODA - voda iz regionalnog vodovoda, mehanički i hemijski pročišćena, te bi tako obrađena morala biti bezopasna za zdravlje (ponekad se prodaje i u flaširanom obliku).
3. VODA IZ INDIVIDUALNIH VODOVODA I BUNARA - često je sumnjivog kvaliteta jer je podložna različitim onečišćenjima, a nad njom nijedna ustanova nije dužna da vrši nadzor. (Zavod za zaštitu zdravlja opštine u kojoj živite može to učiniti na vaš zahtev.)

analizu. Tek nakon što se ustanovi da voda zadovoljava uslove Pravilnika o zdravstvenoj ispravnosti vode za piće u svim navedenim parametrima, ona se proglašava zdravstveno ispravnom. Ukoliko koristite vodu iz privatnih vodovoda i bunara, bilo bi poželjno pozvati Zavod za zaštitu zdravlja vaše opštine da na vaš zahtev izvrši potrebne analize jer su onečišćenja uvek moguća. Jedan od načina da se zaštitite od onečišćenja jeste postavljanje vlastitog sistema filtriranja: dobar ugljeni filter uklanja većinu zagađivača i pridonosi dobrom ukusu vode.

Ali voda u bocama ima bolji ukus.

Nema uvek. Kada pronađete onu koja odgovora vašem ukusu, proverite na etiketi da li je podvrgnuta kontrolama i da li poseduje potreban sertifikat zdravstvene ispravnosti. Ali najveća ironija u celoj ovoj priči je ta da velika većina nas izlaže svoje zdravlje većem riziku time što ne pije dovoljno vode nego od mogućih zagađenja.

Primena

Danas pijemo više gaziranih, bezalkoholnih i alkoholnih pića od vode. Ove zamene za vodu opterećuju organizam kalorijama i različitim hemikalijama, a mogu poremetiti i proces varenja. Da bi telo pravilno funkcionisalo, potrebna mu je čista voda. Kada poželite osveženje, izaberite pravu stvar — vodu!

Većina ljudi trebala bi više piti vodu

Voda je najzdravije piće. Bez nje možemo živeti samo nekoliko dana. Čak i ako dobijaju dovoljno svega drugog što ih održava u životu, većina ljudi ne pije dovoljno vode za optimalno funkcionisanje njihovog organizma. Mi pijemo samo onoliko koliko nam je potrebno za preživljavanje. Posledica je nepotrebno izlaganje stresu telesnih sistema pročišćavanja kao i drugih organa i funkcija organizma. Pijte, dakle, i više nego što vas na to podstiče žeđ!

Započnite rano ujutru

Jedan od načina da zadovoljite dnevne potrebe za vodom jeste da popijete dve čaše odmah ujutru, čim se probudite. Učinite to pre nego što počnete sa svakodnevnim aktivnostima. Sa te dve čaše popijene vode preostaje vam još samo šest čaša tokom dana. To svako može postići. Ako budete čekali da ožednite, verovatno nećete dobiti dovoljno vode.

Zabrinuti ste zbog zagađivača?

U većini slučajeva veći je rizik po zdravlje od nepijenja dovoljnih količina vode nego od moguće kontaminacije vodenih zaliha. Ako ste

TREBA VAM VIŠE ENERGIJE?

Možda ste dehidrirali. Pijte puno vode i saznaćete je li u tome vaš problem.

još uvek zabrinuti u tom pogledu, dajte na ispitivanje svoju vodu ili ugradite dobar ugljeni filtar koji će je pročišćavati i dati joj bolji ukus.

Borite se tamo gde se vodi bitka

Šta ima više smisla: jesti voće i povrće potrebno za dobro zdravlje ili ga izbegavati s obzirom na to da bi moglo biti zagađeno ostacima pesticida?

Isto tako, šta ima više smisla: piti osam čaša vode koja je vašem organizmu potrebna da iz sebe ispere otrove ili izbegavati vodu iz slavine zbog straha da bi mogla sadržavati nešto opasno? Budite dobri prema sebi: počnite već danas uživati u odličnoj prirodnoj tečnosti.

KOLIKO VODE?
- 5 čaša da biste preživeli
- 8 čaša da biste se dobro osećali
- 10 čaša za podmlađivanje

SUNČEVA SVETLOST

Poljubac sunca

Preterano izlaganje sunčevom svetlu može prouzrokovati rak kože, kao i prerano stvaranje bora i starenje kože. Međutim, u odgovarajućoj količini sunčevi zraci mogu biti vrlo dobri za vaše zdravlje.

Kažete u "odgovarajućoj količini". Može li se sunčevo svetlo meriti?

Može. Važno je da razumemo snagu sunčevih zraka. Većina nas je primetila kako je pri dnevnom svetlu i najjača električna sijalica bleda. Intenzitet svetlosti meri se luksima. Na primer, spoljno svetlo može dostići 3000 luksa tokom sunčanog dana. Jako unutrašnje osvetljenje može dati samo 400 luksa, dakle, manje od 15% prirodne dnevne svetlosti.

U nekoliko proteklih godina ustanovljeno je da melatonin, prirodni telesni hormon, podstiče dobar san. Nivo melatonina u telu doseže vrhunac u detinjstvu, a onda, tokom života, polako i neprekidno opada. Time se može objasniti zašto deca spavaju bolje od odraslih.

Telo pažljivo reguliše proizvodnju melatonina. Taj postupak je uglavnom kontrolisan spoljnim ciklusom svetla i mraka. Optimalna proizvodnja melatonina događa se samo noću, u mraku. Pinealna žlezda - epifiza, smeštena u središtu mozga, "sat" je koji pravovremeno reguliše ovaj proces.

Melatonin se ne skladišti u telu. Nama je potrebno dovoljno melatonina svake večeri da bismo imali dobar san. Studije pokazuju da

PLANETA ZEMLJA je nebesko telo koje 98% svoje toplote dobija od Sunca, a svega 2% iz geotermičkih izvora. Sunčeva energija podiže kišne oblake, podstiče nastanak vetrova i omogućava proces fotosinteze u biljkama, čime nastaje hrana za sva živa bića širom sveta.

Jeste li znali?

- Jedan sat na dnevnom svetlu može vam podići duh i delovati na vašu energiju, san, plodnost i PMS.
- Razlike u broju sunčanih sati tokom godišnjih doba mogu ozbiljno uticati na mentalno zdravlje ljudi. To se najjasnije vidi kod onih koji pate od depresivnih poremećaja uzrokovanih promenom godišnjih doba, što se uspešno leči svetlosnom terapijom.
- Ljudi koji dobijaju više sunčevog svetla imaju manju verovatnoću da obole od raka dojke, debelog creva i prostate.

dnevno izlaganje prirodnom sunčevom svetlu podstiče otpuštanje melatonina. Veštačko svetlo je slaba zamena, a fabrički proizvedene tablete tog hormona takođe nikada ne mogu dosegnuti učinak prirodno stvorenog hormona.

Osim što poboljšava san, šta sunčeva svetlost još nudi?

Sunčevo svetlo delotvorno uništava mikrobe. Zato je važno sunčati i provetravati pokrivače, prekrivače i druge predmete koje često ne peremo i ne sterilišemo u mašini za pranje veša.

Odgovarajuća količina sunčeve svetlosti daje koži zdrav sjaj i čini da ona bude glatka i elastična. Srednje potamnela koža otpornija je od nesunčane kože na infekcije i opekotine od sunca.

Sunčevo svetlo poboljšava raspoloženje kod mnogih ljudi jer proizvodi osećaj zadovoljstva. (Nemojte ostati predugo na suncu i zadobiti opekotine!) Povezano sa aktivnom vežbanjem, sunčevo svetlo je važan dodatak lečenju akutnih i hroničnih depresija. Ne zaboravite, ako ste tokom zimskih hladnih i turobnih meseci potišteni, pokušajte iskoristiti svaku mogućnost izlaganja sunčevim zracima.

Osim toga, delovanjem sunčevog svetla na kožu telo je u stanju proizvesti vitamin D. Ovaj vitamin nam omogućava da se kalcijum iz creva upije u krv i iskoristi za izgradnju zdravih kostiju. On sprečava nastanak rahitisa kod dece i smanjuje mogućnost osteoporoze kod odraslih.

Sunčevo svetlo takođe pomaže:

- jačanju imunološkog sistema;
- smanjenju bolova kod natečenih, artritičnih zglobova;

Da bi povratila astronaute u stanje normalnog biološkog ritma nakon povratka na Zemlju, NASA ih izlaže uticaju jakog svetla.

Većina nas više se ne budi u zoru, ne provodi dan izvan kuće i ne odlazi na spavanje kada padne mrak.

- olakšavanju određenih simptoma PMS-a (predmenstrualnog sindroma);
- snižavanju nivoa holesterola u krvi.

Postoji li i druga strana medalje?

Naravno, svima nam je poznato da je sunčeva svetlost glavni faktor rizika za rak kože, posebno kod osoba svetle puti. Oni su posebno osetljivi na negativno delovanje sunčevih zraka.

Svi bismo trebali biti svesni činjenice da su opekotine od sunca izuzetno štetne za svakog čoveka. Svaka takva opekotina uništava zdravo, živo tkivo kože. Učestale opekotine uzrokuju nepovratnu štetu i mogu podstaknuti nastanak raka kože.

I ako vam sve to ne zvuči dovoljno loše, višekratne opekotine kože, i čak i višekratno duboko tamnjenje kože, postupno uništava njenu elastičnost i lojne žlijezde što dovodi do stvaranja bora i preranog starenja.

Neke studije nagoveštavaju da ishrana bogata masnoćama, u kombinaciji sa izlaganjem sunčevom svetlu, takođe može podstaknuti nastanak raka kože.

Koje su smernice za sigurno, zdravo izlaganje sunčevom svetlu?

- Umereno, postupno tamnjenje kože deluje poput zaštitnih naočara. Ali morate poznavati vlastitu toleranciju izlaganja sunčevom svetlu. Crvenokose i svetlopute osobe trebaju započeti sa svega pet minuta izlaganja suncu na dan. Osobe tamnije puti mogu krenuti i sa 10 do 15 minuta dnevno. Optimalno vreme za većinu ljudi iznosi oko 30 minuta sunčanja što veće površine tela na dan.
- Nemojte nikad, nikad izgoreti na suncu! Time podstičete razvoj malignog melanoma, najsmrtonosnijeg od svih oblika raka kože, kao i raka skvamoznih ćelija. Jedna studija u Izraelu pokazala je da su ortodoksni Jevreji, koji čitave godine nose kaput i šešir ili šal, manje skloni melanomu od Izraelaca koji kožu redovno izlažu suncu.

Već hiljadama godina sunčevo svetlo se smatra izvorom života. Danas, međutim, znamo da ono može delovati blagotvorno, ali i smrtonosno; ono može biti poljubac života ili poljubac smrti, zavisno od toga kako ga koristimo.

Nosite zaštitnu odeću i naočare i redovno se mažite zaštitnom kremom. Posebno budite oprezni na snegu, moru i za vreme oblačnog vremena.

- Ako se spremate na izlet ili godišnji odmor, pripremajte kožu postupnim izlaganjem suncu danima unapred.
- Nekoliko minuta sunčanja lica i ruku svakog dana proizvešće dovoljno vitamina D.
- Svako jutro otvorite prozore sunčevim zracima. Poboljšaće vam se i zdravlje i raspoloženje.
- Zapamtite da je veštačko svetlo jako slaba zamena za prirodni izvor. Provedite svakog dana malo vremena upijajući dnevno svetlo.

Primena

Sunčeva svetlost može imati blagotvoran učinak na vaše zdravlje. Ono ubija mikrobe, podstiče dobro raspoloženje i omogućuje telu da proizvede vitamin D. Iako je ograničeno i pravilno dozirano izlaganje suncu vrlo korisno, ukoliko to činite predugo i u vreme kad je sunce najjače, koža će izgubiti elastičnost i povećaćete rizik od raka. Uživajte u sunčevom svetlu i aktivnostima na otvorenom, ali se mudro zaštitite od preteranog izlaganja suncu.

Prijatelj ili neprijatelj?

Tokom proteklih nekoliko godina stručni članci koji su ukazivali na negativno delovanje sunca i opasnost od raka kože naterali su mnoge ljude u mrak. To baš i nije tako loše. Svakako čovek treba biti jako oprezan da bi izbegao nastanak opekotina od sunca. Međutim, potpuno izbegavanje sunca lišava nas njegovih mnogobrojnih dobrobiti.

Najbolje je da svakodnevno provedete najmanje nekoliko minuta na suncu. Studije su pokazale da kod nekih osoba nedostatak izlaganja svetlu izaziva depresiju. Ako se nakratko izlažete suncu, vaše će telo proizvesti potreban vitamin D i dobiti jaku dozu zraka za dezinfekciju koje uništavaju bakterije na odeći i koži.

Da li se leti:

- Pržite ili sunčate?
- Nastojite što jače da pocrnite?
- Dobijete laganu boju?
- Ili se uopšte ne izlažete suncu?

Ako se pržite i izgorite, ili nastojite pocrneti, budite oprezni! Izlažete se riziku da obolite od raka kože i oštetite elastičnost kože.

Sa druge strane, malo potamnela koža je otpornija na opekotine od sunca i manje sklona infekcijama. Izađite na svež vazduh. Upijte malo sunca svakog dana; samo nemojte u tome preterati.

Upitajte se

Koliko često provodite vreme na suncu?

- Svakog dana ako vreme dopušta.
- Većinu dana.
- Nekoliko puta sedmično.
- Retko kad.

Saveti za sunčanje

1. Izbegavajte spavanje na suncu. Tako nastaju ozbiljne opekotine.
2. Zaštitite se kremom i sunčanim naočarima. Šešir je takođe koristan za zaštitu lica dok radite napolju.
3. Budite posebno oprezni kada ste na snegu ili u blizini veće vodene površine. Odblesak i odraz sunčevih zraka sa ovih površina može uvećati njihovu snagu i ubrzati nastanak opekotina.
4. Ako plivate, ne zaboravite se namazati kremom kad izađete iz vode. Još je bolje ako koristite vodootpornu kremu.

UMERENOST

Uravnotežen život

Na naslovnim stranicama poznatih novina nedavno se mogla pročitati vest: Šargarepa može sprečiti rak glave i vrata. Novija istraživanja tvrdila su kako konzumiranje pet do šest šargarepa na dan može sprečiti leukoplakiju - predkanceroznu bolesnu promenu u ustima i grlu.

Moj prijatelj je odmah nabavio aparat koji svežu šargarepu pretvara u sok.

"Koliko soka dobijaš od pet šargarepi?" - upitao sam ga jednog dana.

Oči su mu zasijale: "O, ja se ne zadovoljavam tom količinom. Zahvaljujući ovom aparatu, dnevno mogu popiti dva do dva i po kilograma šargarepe!"

Da li je to pametno?

Istina je da je povrće važan sastavni deo zdrave ishrane. Isto je tako tačno da ljudi sve više cene njegovu ulogu u sprečavanju bolesti.

Ali dva kilograma šargarepe svakog dana?

Telo mog prijatelja se pobunilo. Njegova koža je poprimila bolesnu žućkastu boju. Bojeći se žutice, požurio je ka lekaru. On mu je objasnio da šargarepa sadrži narandžasto-žuti pigment poznat kao beta-karotin. Telo može preraditi umerenu količinu ove materije, ali prekomerne količine se skladište u jetri, koži i sluzokoži dajući im boju šargarepe.

Da li ga je ovo iskustvo opametilo?

Za kratko vreme. Mi ljudi smo jako znatiželjni. Otkrića koja se senzacionalno najavljuju, kao i brza rešenja za složene zdravstvene probleme toliko su primamljiva da su gotovo neodoljiva. Pre priče sa šargarepom moj prijatelj se oduševljavao sa zobenim mekinjama. Nakon više meseci konzumiranja zobene kaše i čajnih kolutića bio je spreman za promenu svog stava.

Prema jednom istraživanju, 95% Amerikanaca starijih od 90 godina izjavilo je da ne puši, a 88% da ne piju alkoholna pića.

Štiti li nas zaista šargarepa od raka?

Šargarepa i drugo žuto voće i povrće bogato je beta-karotinom, materijom koja je uticala na promenu boje kože mog prijatelja. Beta-karotin, koji organizam pretvara u vitamin A, štiti telo od određenih vrsta raka.

Vitamini se mogu podeliti u dve osnovne vrste — topljive u vodi i topljive u mastima. Vitamini topljivi u vodi (B kompleks i C) ne talože se u telu jer se prekomerna količina obično ispire preko bubrega.

Međutim, vitamini topljivi u mastima (A, D, E i K) sasvim su drukčije prirode. Višak se ne može ukloniti iz organizma ako ga ne iskoristimo. U velikim količinama vitamin A deluje kao otrov i može uzrokovati glavobolje, bolove u zglobovima, oštećenje kože i gubitak kose. Zbog njegove toksičnosti, zakonom su određene gornje granice upotrebe vitamina A, kao i gornje granice preporučene upotrebe drugih vitamina topljivih u mastima.

Beta-karotin očigledno nema takva ograničenja. Kad organizam dobije beta-karotin, on može proizvesti toliko vitamina A koliko mu je potrebno, a ostatak koristi na druge načine. To je razlog što se danas u mnogim vitaminskim kapsulama i tabletama vitamin A zamenjuje beta-karotinom.

Ova razlika je važna jer pokazuje kako telo koristi hranu. Vitamini, minerali i druge hranljive materije pojavljuju se u prirodnoj hrani u takvom obliku da ih organizam može iskoristiti. Telo može uzeti onoliko koliko mu je potrebno. Ali kad jednu namirnicu ili hranljivu stvar konzumiramo u većoj količini ili kad hranu prerađujemo po svom nahođenju, mi možemo narušiti postojeću ravnotežu.

Dakle, beta-karotin je dobar, ali to ne znači što više, to bolje.

To je teško shvatljivo današnjem svetu. Ljudi gotovo u svemu preteruju - jedu previše, piju previše, puše previše, troše previše novca, zabavljaju se previše. Umerenost je jednako toliko nepopularna koliko i pristup sveobuhvatnom zdravlju.

Osim toga, mi živimo u društvu koje za sve očekuje brza rešenja i teško prihvata činjenicu da ne postoji trenutno dobro zdravlje. Svaki put kad mediji objave neko novo senzacionalno otkriće o delovanju

Zdrav način života možda neće dospeti na naslovne strane ili stvoriti profitabilna tržišta, ali će uroditi trajnim poboljšanjem zdravlja.

određene materije, uvek postoji mnoštvo onih koji će to prihvatiti. Jednog lekara, dok je bio savetnik jedne popularne zdravstvene publikacije, često su nazivali novinari. Pokušavali su ga navesti da daje ovakve izjave: "Ako svakog dana pojedete pola kilograma klica alfa-alfe, ojačaćete srce"; "Nekoliko kapsula korena morske trave osiguraće vam dobar noćni san." Niko nije htio da čuje poruku da je telu zapravo potrebna razumna, uravnotežena ishrana. Ubrzo je shvatio da čak i onda kada sam im davao vredne tekstove sa opisom zdravog, uravnoteženog načina života, oni nisu dospevali na udarne stranice niti su uticali na prodaju časopisa (čak ni zdravstvenih) ili otvarali profitabilna nova tržišta za zdrave namirnice.

Ljudsko telo je u stanju da dugo vremena podnosi ovakve ili onakve viškove - čak i dva kilograma šargarepe dnevno. Ali najvažnija poruka ovog poglavlja jeste da je uravnoteženost, ne samo u hrani koju jedemo, nego u čitavom našem načinu života, ključ za trajno zdravlje i zadovoljstvo.

Primena

Previše dobrog postaje loše kad je u pitanju vaše zdravlje. Zdrav razum i umerenost učiniće za vas više nego bilo koji proizvod zdravstvenog pomodarstva ili čudotvorni lek. Uravnoteženost je ključ za dobro zdravlje - naučite da je primenjujete u svim područjima svog života.

Slučaj preopterećenog direktora prodaje

Marko vodi odeljenje prodaje u jednoj telekomunikacijskoj kompaniji. Na poslu je uvek zaokupljen razgovorima sa kupcima, motivisanjem svog tima ili pisanjem izveštaja za zahtevnog šefa. Pritisak nikad ne jenjava. Ako ima klijente sa kojima ide na ručak, naručiće šniclu i salatu. Inače s nogu pojede dvostruki čisburger i pomfrit u obližnjem restoranu "brze hrane". Ponekad uopšte nema vremena za jelo. Kad se vrati kući, već je noć i on je iscrpljen i razdražljiv. "Osećam se poput isceđenog sunđera", priznaje. "Nakon posla sve što želim jeste opuštanje pred televizorom. Znam da bih trebao da izvršim neke promene u svom načinu života, ali ne znam odakle da počnem."

Ključ leži u uravnoteženosti

"Nikad nisam video osobu koja je umrla od starosti. Tačnije, ne verujem da je iko umro od starosti. Umreti od starosti značilo bi da su se svi telesni organi ravnomerno istrošili samim time što su bili odviše dugo upotrebljavani. To se nikad nije dogodilo. Mi redovno umiremo zato što se neki organ istrošio prerano u odnosu na ostalo telo. Uvek postoji jedan deo koji se prvi istroši i upropasti celi ljudski organizam samo zato što drugi delovi bez njega ne mogu da funkcionišu. Izgleda da je pouka ovakvog načina sagledavanja stvari u tome da čovek treba da nastoji da podjednako rasporedi stres na čitavo svoje biće.

Ljudsko telo - kao automobilske gume ili tepih na podu - najduže traje kad se svi njegovi delovi troše podjednako."

Dr. Hans Seyle

Pravilno rešenje

Marko je uveo nekoliko jednostavnih promena u svoju svakodnevnicu. Kao prvo, počeo je na posao da nosi zdravu užinu umesto da svakog dana kupi nešto na brzinu. Tako je počeo da jede više voća, povrća i integralne hrane; smanjio je upotrebu visokokaloričnih sendviča bogatih masnoćama. Kao drugo, Marko i njegova supruga sada svake večeri, kada se vrate s posla, idu u brzu šetnju.

Kad su ga upitali da li je vredelo učiniti te promene, Marko se nasmešio. "Osećam se mnogo opuštenije i snažnije. Izgubio sam na težini, a zajednička šetnja postala je nešto čemu se oboje radujemo. Teško je poverovati kako ovakve jednostavne promene mogu drastično uticati na nečiji život."

VAZDUH

Ne trujte svoj dom

Kućnim biljkama uveliko možemo ulepšati izgled svog doma i radnog mesta. Osim toga, one obogaćuju vazduh kiseonikom i upijaju ugljen-dioksid, dok neke mogu čak uklanjati i toksične zagađivače iz vazduha koji udišemo.

Mislite li time reći da je vazduh zagađen i u našim domovima?

Nažalost, to je vrlo lako moguće. Naime, mnogi savremeni domovi i poslovne zgrade dobro su izolovane radi uštede energije. Ali ova prednost može dovesti do loše ventilacije i potencijalnog akumuliranja unutrašnjih zagađivača vazduha.

Naravno, duvanski dim je najopasniji, ali postoje i drugi.

Formaldehid se, na primer, isparava iz nekih drvenih proizvoda, a druge hemijske supstance isparuju iz tepiha, kopirnih mašina, tapaciranih tkanina, sredstava za čišćenje i sveže izglačanog rublja. Ugljen-monoksid i azot-dioksid su otrovni gasovi, a mogu nastati u gasnim pećima kao i u grejalicama na lož ulje, petrolej i ugalj, kao i u kaminima i gasnim instalacijama.

Zagađenja mogu poticati i od prašine, grinja, plesni i gljivica, ozona, azbesta, ostataka pesticida i sličnog.

Kako ovi zagađivači deluju na ljude?

Simptomi se kreću od peckanja u očima, bolova u grlu, kašljanja i svrabeža do glavobolje, tromosti, mučnina, vrtoglavica, osećaja is-

Vazduh je dah života. Mi smo u potpunosti zavisni od njega budući da nam on donosi kiseonik koji je preko potreban za pravilno funkcionisanje elektrana u našim ćelijama. Te elektrane, nazvane mitohondrijima, jesu osnova svih aktivnosti koje se zbivaju u našem organizmu.

Vazduh donosi život, poletnost i energiju svakoj ćeliji organizma.

crpljenosti i depresije. Skup tih simptoma ponekad se naziva “sindromom bolesne zgrade”.

Kako se zaštititi?

Postoje dva osnovna načina, iako nisu stopostotno delotvorni.

Kao prvo, često sami možemo sprečiti ili ograničiti stvaranje tih štetnih gasova. Na primer:

- Zabranite pušenje u kući. Čak i dim iz druge ruke sadrži stotine štetnih hemikalija.
- Nastojte da gasne, uljne, petrolejske i sve druge peći, kao i kućanski aparati poput gasnih štednjaka imaju dobru ventilaciju prema napolju.
- Održavajte u ispravnom stanju uređaje za grejanje i klima uređaje. Redovno čistite odvode za vazduh i filtere.
- Pazite da vam dimnjaci budu ispravni.
- Oprezno koristite sredstva za osveživanje vazduha.
- Izbegavajte da vam motor automobila radi u garaži vezanoj uz kuću ili ispred otvorenog prozora.

Kao drugo, možete poboljšati provetravanje u svom domu i kancelariji.

Najjednostavnije rešenje za problem unutrašnjeg zagađenja vazduha jeste otvaranje prozora i dobro provetravanje prostorija. Svež vazduh ne samo što razređuje zaostalu paru i time smanjuje zdravstveni rizik koji od njih dolazi, već i menja ustajali vazduh. Ljudi često i nisu svesni da u zatvorenim prostorima stalno udišu i izdišu isti vazduh. Sadržaj kiseonika u njemu se postupno smanjuje, a povećava se koncentracija ugljen-dioksida i drugih otpadnih materija što izaziva pospanost, tromost i glavobolju.

Evo nekoliko saveta:

- Podesite uređaje za hlađenje i grejanje tako da ubacuju 20 do 35% (ili više) svežeg vazduha. Troškovi takvog rada biće nešto viši, ali je cena zdravlja daleko veća!

Crvena krvna zrnca, podstaknuta radom srca, kreću u obilazak celog organizma. Njihov hemoglobin preuzima sveži kiseonik iz pluća i prenosi ga u svaku ćeliju tela.

Udišete li dovoljno kiseonika?

- Provetravajte kuću najmanje jednom dnevno. Za vreme maglovitih dana provetravajte kuću noću ili rano ujutru. Najčešće je koncentracija čestica u smogu nešto niža nakon zalaska sunca.

- Spavajte kraj otvorenog prozora i probudićete se osveženi.

U kakvoj su vezi vazduh i zdravlje?

Vazduh se sastoji od oko 20% kiseonika, a ostatak otpada najvećim delom na azot, uz male koncentracije nekolicine drugih gasova. Budući da je ljudskom telu za normalno funkcionisanje potreban kiseonik, svaka od 100 milijardi ćelija našeg tela mora njime neprestano biti snabdevena. Krv u plućima preuzima kiseonik iz udahnutog vazduha i prenosi ga pomoću crvenih krvnih zrnaca u sve delove tela. Ukoliko su ćelije dobro snabdevene kiseonikom, one su zdrave i doprinose opštem osećaju zadovoljstva. Sve što umanjuje dovod kiseonika u pluća ili njegov prenos u telesne ćelije štetno je.

Molekuli vazduha mogu biti pozitivno i negativno naelektrisani. Zagađeni vazduh je obično pun pozitivnih jona kojih ima na autoputevima, na aerodromima i u zatvorenim, loše provetravanim prostorijama.

Vazduha koji sadrži obilje negativnih jona ima uz jezera, u šumama, uz morsku obalu, reke i slapove, a u drugim se područjima javlja nakon kiše. Takav vazduh ljude osvežava i čini ih poletnim.

Postoji još jedna korisna tehnika koja nam može pomoći da se bolje osećamo. Zastanite, naime, gde god se nalazite i nekoliko puta duboko i polako udahnite, po mogućnosti sveži vazduh. Time telo dobija dodatni kiseonik, a gubi ugljen-dioksid.

Sledeći način ispiranja vašeg organizma kiseonikom jeste vežbanje. Ono poboljšava cirkulaciju krvi i ubrzava kretanje crvenih krvnih zrnaca natovarenih kiseonikom.

Nemojte zaboraviti ni na kućno bilje. Dobro bi bilo staviti najmanje jednu biljku na svakih 10 kvadratnih metara unutrašnjeg prostora. One ne samo što "gutaju" mnoge toksične zagađivače i osvežavaju vazduh kiseonikom, nego tu i tamo otpuste koji negativni jon u obližnji vazduh.

Kiseonik je od životne važnosti za svaku ćeliju vašeg organizma. Loše navike disanja ili loš kvalitet vazduha koji udišete lišavaju telo ovog vitalnog elementa. Zbog toga može nastati negativno raspoloženje i emocije kao što su depresija i razdražljivost, pa i prave glavobolje i hronični osećaj umora i iscrpljenosti.

Primena

Ljudsko telo je stvoreno tako da funkcioniše pomoću kiseonika. Nastojte da se bavite vežbanjem, dobro provetravajte kuću i često zastanite da polako duboko udahnete svež vazduh.

Proverite

Sada odgovorite na sledeća pitanja, a da ništa ne promenite u načinu svog sedenja i disanja:

1. Kako sedite u ovom trenutku? Da li vam je kičma ravna ili ste zgureni? Jesu li vam ramena spuštena prema napred?
2. Obratite nekoliko trenutaka pažnju na svoje disanje. Je li plitko ili duboko?
3. Ograničava li vam disanje odeća ili stolica na kojoj sedite?
4. Je li prostorija dobro provetrena ili je zatvorena i zagušljiva?
5. Jeste li danas odradili vežbanje (ili to planirate da učinite)?
6. Jeste li danas jeli masnu hranu? (Mastan obrok umanjuje sposobnost vaše krvi da prenosi kiseonik.)
7. Kad ste poslednji put ustali i napravili nekoliko koraka? Jeste li u poslednjih nekoliko sati načinili pauzu ili duboko udahnuli svež vazduh?

Dišite duboko

Odvojite nekoliko trenutaka za jednostavnu vežbu pravilnog disanja. Ona će vas osnažiti i osvežiti.

Stanite ili sedite sa uspravnim leđima. Uvucite vazduh u pluća. Dok to činite, zamislite da njime punite trbuh. Osetite kako vam se trbuh širi dok udišete.

Kad su vam pluća puna, počnite polako izdisati. Stegnite trbušne mišiće dok blago izbacujete poslednju količinu vazduha.

Ponovite postupak polako pet do šest puta.

Odradite tu korisnu vežbu ujutru kada se probudite i nekoliko puta tokom dana. Ako je moguće, otvorite pritom prozor ili izađite na svež vazduh. Osvežite telo i um novim podsticajem i poletom, i to bez posezanja za kofeinom.

Stavite jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh. Dišite normalno nekoliko trenutaka i pratite pokrete svojih ruku za vreme disanja. Koja se ruka više podiže? Ako je to ruka na trbuhu, maknite je i - tapšite se po ramenu. Imate izvanredno dobru tehniku disanja. Ali ako je to ruka na vašim prsima, bolje je da duboko udahnete - iako to verovatno ne možete. Dišete na pogrešan način!

ODMOR

Odmarate li se dovoljno?

Danas je život ubrzan, uzbudljiv - i iscrpljujuć. Nesanica je epidemična. Ljudi gutaju milione tableta sedativa i sredstava za umirenje, željni odmora kojim bi obnovili snage.

Zašto sam stalno umoran?

Možda ste bolesni, prehladili ste se ili imate gripu pa vam to oduzima snagu? Ili ste možda depresivni?

Međutim, mnogo češći odgovor na ovo pitanje, kod inače zdravih ljudi, leži u načinu i tempu njihovog života. Naime, oni rade na poslovima koji zahtevanju višesatno sedenje, podvrgnuti su pritisku posla koji treba obaviti na vreme, kao i mnogim drugim emocionalno iscrpljujućim problemima. Takve se osobe vrlo često ne osećaju odmorenima niti kada ujutru ustanu iz kreveta.

S druge strane, danas jako malo ljudi proživljava dan bez veštačkih podsticaja u obliku popijene crne kafe, indijskog (ruskog) čaja ili kola pića. Kofein koji se u njima nalazi stimulativno deluje na rad centralnog nervnog sistema i prikriva postojeći umor čoveka. Taj stimulans takođe uzrokuje nesanicu.

Šta kažete o hroničnom umoru?

U tom stanju osoba, osim umora i nedostatka energije, oseća i sve veću razdražljivost. Vrlo brzo se rasrdi i više nema strpljenja. Za sve što čini ulaže mnogo više napora nego pre i na kraju joj i najjednostavniji poslovi izgledaju nesavladivi.

Umor se očitava i u nedostatku kreativnosti. Moć prosuđivanja opada i nema korisnosti pri radu. Ako se osoba u tom stanju ozbiljno ne odmori, umor će izazvati krajnju iscrpljenost i ozbiljnu depresiju.

U 20. veku prosečna dužina noćnog sna se smanjila za 20%.

Ministarstvo saobraćaja SAD-a procenjuje da oko 100.000 automobilskih nesreća sa 1500 smrtnih slučajeva i 71.000 ozleđenih svake godine prouzrokuju pospani vozači.

Koliko odmor može pomoći u takvom stanju?

- Odmor omogućava oporavak vašeg tela i uklanjanje otpadnih materija iz njega. Za to vreme se obnavljaju zalihe različitih enzima u organizmu, kao i sama energija.
- Odmor pomaže bržem zaceljivanju ozleda, infekcija i drugih negativnih stanja u vašem telu, uključujući stres i emocionalne traume.
- Odmor jača imunološki sistem vašeg organizma i tako pomaže u zaštiti od bolesti.
- Pravilan odmor može vam produžiti život. U jednoj studiji o zdravstvenim navikama koja je obuhvatila veliki broj ljudi, sprovedenoj pre nekoliko godina, ustanovljeno je da je kod onih koji spavaju sedam do osam sati noću manji postotak smrtnosti nego kod onih koji u proseku spavaju manje.

Koliko je meni potrebno odmora?

Ljudima su potrebne različite vrste odmora, a opuštajući noćni san je nezaobilazan. Novorođenčad spava 16 do 20 sati dnevno, dok je maloj deci potrebno 10 do 12 sati. Kod odraslih potreba za snom jako varira, ali je za većinu najbolje sedam do osam sati dnevno.

Mnogim ljudima je takođe potrebna promena u tempu života. Tokom Drugog svetskog rata u Velikoj Britaniji je bila uvedena 74-satna radna sedmica, ali je uskoro ustanovljeno da to ljudi ne mogu izdržati. Nakon drastičnog smanjenja broja odrađenih sedmičnih radnih sati i dužeg eksperimentisanja, ustanovljeno je da 48-satna radna sedmica, sa redovnim pauzama i jednim sedmičnim danom odmora, daje maksimalnu produktivnost u radu.

Jeste li znali...

- Nije važno samo koliko dugo spavate, već i kada ležete.
- Umor je jedan od najčešćih problema koji navodi ljude da potraže lekara.
- Tinejdžerima je u proseku potrebno oko devet sati spavanja, ali većina njih to ne može sebi priuštiti.
- U nedavnom istraživanju u SAD-u 51% muškaraca i 42% žena reklo je da bi išlo ranije na spavanje kad ne bi imali televiziju ili pristup internetu.

Poznato je, osim toga, da su s vremena na vreme potrebni duži periodi odmora. Produženi vikendi i godišnji odmori takođe su pokazali svoju vrednost za oporavak organizma.

Šta mislite o sredstvima za spavanje? Jesu li ona korisna?

Za vreme prirodnog spavanja stalno se izmenjuju faze plićeg i dubljeg sna. Spavanje uz pomoć lekova, iako pruža dobrodošlo stanje nesvesnosti, ne sadrži ove faze sna. Takve se osobe ujutro ne mogu osećati potpuno osveženim i osnaženim, čak ako im se čini da su dobro prospavale noć.

U izuzetnim situacijama sredstva za spavanje mogu biti korisna; međutim, ona će, ukoliko se uzimaju tokom dužeg vremenskog razdoblja, doprineti hroničnom umoru.

Neki ljudi koriste alkoholna pića za opuštanje i lakše spavanje. Ali ni san nastao na takav način ne obnavlja snage kao prirodan san.

Kako imati dobar san?

- Tokom radnog vremena pravite češće pauze. Hodajte okolo, popijte čašu vode i duboko dišite.
- Dnevno aktivno vežbajte 30 do 60 minuta. Vežbanje opušta, obnavlja energiju, pomaže u uklanjanju depresije kao i nervne napetosti.
- Nastojte što je moguće redovnije ići na spavanje, ustajati, jesti i vežbati. Telo napreduje kada je izloženo redovnom ritmu.
- Večerajte najmanje četiri sata pre odlaska na spavanje. Prazan, neopterećen želudac pripomoći će kvalitetnijem odmoru.
- Pokušajte leći u mlaku (ne vruću) kupku. Ona je korisna za opuštanje.
- Razmišljajte o svemu dobrom što ste doživeli u životu. Ispunite um zahvalnošću i zahvaljivanjem.
- Čista savest i zahvalan um najbolji su jastuci za spavanje.

Odmor je vrlo važan deo životnog ritma i preko potreban uslov za dobro zdravlje. Ne radi se o luksuzu slobodnog vremena. Nemojte svom organizmu uskraćivati tu njegovu veliku potrebu.

Primena

Odmor je vrlo važan deo života. Većini odraslih ljudi dovoljno je sedam do osam sati spavanja dnevno. Ako imate problema sa snom, ne posežite odmah za sredstvima za spavanje. Priuštite sebi toplu, opuštajuću kupku. Svakodnevno se bavite vežbanjem. Zadržite redovni raspored u dnevnim dužnostima. Nastojte održati čistu savest i smiren um.

Neki ljudi pretrpavaju svoj želudac hranom, a drugi svoj život obavezama.

Imate li problema sa nesanicom?

Mnogi ljudi povremeno imaju problema sa nesanicom. Tri uobičajena uzroka tome jesu emocionalni stres, kofein i nedostatak vežbanja. Na sreću, na svo troje možemo uticati svojom voljom.

Mi ne moramo koristiti napitke koji sadrže kofein kao što su crna kafa, mnogi čajevi sa teinom ili gazirana pića.

Večernje emocionalne stresove možemo smanjiti tako što ćemo nastojati rešavati probleme ranije tokom dana, dok smo još odmorni. Ne čekajte do odlaska u krevet da biste se pozabavili gorućim problemima.

Redovni program vežbanja može biti najbolji lek za dobar noćni odmor i san. Njime smanjujete stres i osiguravate prijatan telesni umor koji vam pomaže da zdravije spavate.

Dovoljno sna

Za mnoge ljude nije toliko problem dovoljno se naspavati, koliko je problem pronaći vreme za to. Niz obaveza i budnost podstaknuta upotrebom kofeina prividno smanjuju potrebu za spavanjem.

Ali vaše telo vam treba biti najdragocenije. Vi možete doći u iskušenje ili potrebu da preskočite spavanje za jednu noć, ali ako to činite na duge staze, takva navika postaje vrlo štetna. Kratka ilustracija iz knjige Stephena Coveya *Sedam navika vrlo uspešnih ljudi* to jako lepo prikazuje:

“Zamislite da hodajući šumom naiđete na čoveka koji grozničavo pokušava da iseče stablo. Izgleda iscrpljeno. Kaže vam da to već čini pet sati zaredom.”

“Zašto se ne odmorite nekoliko minuta i ne naoštrite testeru?” pitate ga. “Ići će vam brže.”

“Nemam vremena za to”, odgovara vam zadihano. “Previše sam zaposlen sečenjem.”

Evo nekoliko saveta koji vam mogu pomoći da lakše zaspite:

- Idite u krevet i ustanite svakog dana u isto vreme.
- Izbegavajte upotrebu kofeina.
- Ne uzimajte alkohol kao sedativ. On posle, tokom noći, uznemirava mozak.
- Vežbajte rano ujutru ili poslepodne, najkasnije tri sata pre odlaska na spavanje.

POUZDANJE U BOŽANSKU SILU

Ispunjen život

"I to je sve?" uzdiše postariji čovek, okružen svime što je stekao. Nakon što je prihvatio životnu filozofiju "zgrabi sve što možeš", ima sva materijalna dobra koja mu je srce poželelo. Ali on se i dalje oseća neobično praznim i razočaranim.

Nije li to uobičajeni ljudski problem?

Da, i on postaje sve teži. Savremeni čovek živi duže i zdravije nego pre. Ali istraživanja otkrivaju da je, bez obzira na to, sve nezadovoljniji.

Naša očekivanja neprestano podstiču grandiozne i nerealne reklame, gurui koji obećavaju bajke, kao i naša pomalo detinjasta vera u svemoć medicine. A kako se razočaranja gomilaju, mi se sve više osećamo izgubljenim i zbunjenim u potrazi za izgubljenim delovima našeg života.

Mogu li ljudi ikada biti potpuno zadovoljni?

Najpre sanjamo o bogatstvu, slavi i uspehu, o tome kako bi bilo lepo kad bismo imali sve što poželimo i mogli raditi sve što nam se sviđa. Međutim, možete li se setiti nekog multimilionerskog sportiste koji ne teži za još unosnijim ugovorom? Ili bogate slavne osobe koja ne želi pristati na reklamu još kojeg proizvoda? Znate li uspešnog, poslovnog čoveka koji ne prihvata i sledeći veliki posao koji će ga u potpunosti obuzeti, bez obzira na sve ono što je već stekao?

Pouzdati se u Božju silu
...znači upoznati Boga toliko da Mu možete poveriti svoju sadašnjost i budućnost.
U KOGA SE MOŽETE POUZDATI?
Pouzdanje je slično računu u banci - ako dnevno ulažete sredstva, u trenutku kada vam zatrebaju, moći ćete ih iskoristiti.

S druge strane, poznajete li tinejdžera koji je zadovoljan svojim izgledom? Odećom? Prijateljima? Generalno gledajući, čini se da smo mi, kao ljudi, stvorenja sa nezasitnim željama.

Da li je to razlog što mnogi pribegavaju drogi?

U današnjem svetu brzog tempa života ljudi su često pod takvim pritiskom i stresom, toliko ispunjeni bolom i razočaranjem i tako beznadežni da su sve spremniji da stave na kocku svoje zdravlje i život za gotovo sve što obećava opuštanje, ma kako privremeno ono bilo. "Sledite svoja osećanja", savetuje im se. "Ako vam nešto donosi zadovoljstvo, činite to." "Požurite, život prolazi pokraj vas."

Na svakog poznatog gradskog pijanca dolazi na desetine pristojnih, kućnih alkoholičara čijeg je postojanja retko ko svestan (izvan porodice). Na svakog beskućnika koji traži načina da dođe do droge dolaze mnogi, naizgled časni ljudi, koji svoj bol otupljuju prepisanim tabletama. Ali trajna se radost ne može steći ušmrkavanjem droge niti osećaj zadovoljstva dolazi iz bočice i od pilule. Ne možete mir ubrizgati u um. Zahvalnost i saosećanje ne prodaju se u apotekama ili na ulici.

Kako onda mogu postati srećan i pronaći mir?

Biblija kaže da ćemo, ako budemo sledili svoje "telesne osećaje", izazvati negativne posledice kao što su nemoral, razvrat, sebične želje, pijančenje i provale gneva.

Ona takođe kaže da Bog za nas želi nešto bolje, kao što je mir, radost i zdravlje. Ali ovi darovi se mogu postići jedino negovanjem naše duhovne prirode.

Jesu li takve duhovne teme danas aktuelne?

Apsolutno. Pogledajte, na primer, alkoholizam. Čuda medicine i tehnološki napredak u proteklih pola veka nisu iskorenili ovu bolest. Udruženje Anonimni alkoholičari (AA) za sada pruža najdelotvornije lečenje sa najboljim dugoročnim rezultatima. Klubovi AA služe se programom od dvanaest koraka koji se temelji na priznanju ljudske bespomoćnosti i prihvatanju Više Sile u život alkoholizirane osobe. Slični programi od dvanaest koraka, zasnovani na filozofiji AA deluju na gotovo svim područjima ljudskih potreba. Oni donose izlečenje hiljadama ljudi kojima nisu mogli pomoći ni medicinska nega, ni lekovi, ni savetovanja, ni sva druga ljudska rešenja.

Danas smo svedoci obnovljenog interesovanja i potrebe za iskonskim vrednostima, za religijom i prihvatanjem ne samo neke Više Sile, već ličnog, brižnog Boga.

Ono što verujete može uticati na vaše zdravlje

Odlazak u crkvu svake sedmice dobar je lek. To izveštava dr. Dale Matthews sa Univerziteta Georgetovn nakon analize više od 200 studija o povezanosti religije i zdravlja. Religija pozitivno utiče na pacijente koji imaju probleme sa zloupotrebom droga, alkoholizmom, depresijom, rakom, visokim krvnim pritisakom i srčanim bolestima.

Nije li to samo još jedan pomodni hir?

Ovaj nazovi— hir čvrsto je utemeljen u stvarnosti. Jedna od najuzbudljivijih spoznaja u proteklih nekoliko godina bila je otkriće snažne i tesne povezanosti telesnih, umnih, emocionalnih i duhovnih komponenti ljudskog bića.

Ovo shvatanje u korenu odstupa od naših stavova u prošlosti. Vekovima se verovalo da su telo, um i duh odvojeni entiteti koji funkcionišu nezavisno jedan od drugoga.

Sada otkrivamo da pojave kao što su ljutnja, strah, ogorčenost i nepoverenje mogu tako uticati na telo da slabe njegov imunološki sistem i otvaraju vrata bolestima. Sa druge strane, pozitivne emocije poput ljubavi, radosti, vere i poverenja proizvode zaštitne materije koje jačaju imunitet i štite telo od bolesti. Negovanje gorčine i mržnje, bavljenje negativnim mislima i osećajima čini nas bolesnim; negovanje pozitivnih misli i osećaja može nas ozdraviti - u doslovnom smislu reči.

Šta znači negovati duhovnu prirodu?

To znači upoznavati se sa Biblijom, pevati pesme hvale i moliti se za “rod Duha” koji Bog želi da posedujete, a to su “ljubav, radost, mir, strpljivost, blagost, dobrota, uzdržljivost”.

Mi smo “stvoreni tako čudesno”. Ne dolazimo na ovaj svet opremljeni samo najnužnijim za preživljavanje. Svakome od nas dana je savest koja će nas držati na pravom životnom putu, čitav niz osećaja i emocija koji obogaćuju naš život, kao i mozak koji nas izdiže iznad svega stvorenog i koji nikad ne možemo istrošiti.

Zdravlje i poletnost nisu nam dovoljni za potpunu sreću. Kao ni bogatstvo, čast, dobar izgled ili vlast. Bog je u srcu svakog čoveka rezervisao “posebno mesto” za sebe i sve što ovaj svet može ponuditi neće ga moći popuniti.

Ispunjen je samo onaj život u kojem se, uz ostale komponente, neguje i duhovni rast. Tada nestaje zbunjenost i praznina i nalazi se

dotad nepoznati mir. Nastaje kvalitetan i ispunjen život koji će se protegnuti u večnost.

Istinsko zajedništvo sa pravim Bogom, našim Stvoriteljem nema alternative ukoliko želimo biti stvarno zdravi. Ono je, naime, sam temelj potpunog zdravlja.

Primena

Pravi način života ne obuhvata samo zdravlje i poletnost, već uključuje duhovni rast. Pouzdanje u Boga ispunjava prazninu u našem životu. Ono nam donosi kvalitet, smisao i nadu u budućnost.

Više od dobrog zdravlja

Dobro zdravlje nije vrhunac ljudskog postojanja niti životni smisao. Mnogi ljudi, koji su inače telesno potpuno zdravi, nose u sebi duboku težnju za nečim višim. U osnovi našeg bića usađena je potreba za višom svrhom i značenjem u životu.

To su odavno potvrdili pesnici i mudri ljudi. Danas čak i naučnici počinju da ispitiju duhovne dimenzije života.

Vreme

Kao što je u sve vredne stvari ovoga života potrebno ulagati vreme, tako je i sa negovanjem duhovne strane naše prirode - čovek mora odvratiti svoju pažnju od neposrednih potreba i usredsrediti je na dublja, trajnija pitanja. To je moguće samo u određenim trenucima samoće i tišine, daleko od užurbanosti i buke svakodnevnice.

Potrebno nam je takvo vreme za istraživanje dublje strane našeg bića i čitanje nadahnutih reči, kao i vreme mira u jednostavnoj šetnji na suncu i svežem vazduhu.

Kada ste sebi poslednji put priuštili trenutke opuštanja sa bliskim osobama? Koliko je vremena proteklo otkako ste bili u društvu onih koji traže veru i nadahnuće u Višoj Sili?

Danas živimo u najuzbudljivijem, a ipak paradoksalnom dobu. Bez problema možemo uključiti svoje radioaparate i televizore i slušati i gledati zvuke i slike koje dolaze iz prekookeanskih zemalja ili čak iz svemira. Međutim, mnogi ljudi, nažalost, propuštaju priliku da svoje duše usmere ka Bogu i slušaju Njegov glas.

Vaš zadatak:

Uzmite malo vremena da stanete i razmislite o onome što vam je istinski važno u životu. Zavirite iza buke svakodnevnih aktivnosti u sveopšte teme postojanja. Izaberite neku nadahnjujuću knjigu, poslušajte muziku koja vas uzdiže, zahvalite Tvorcu za čudesan dar života i zdravlja. Svaki vaš udisaj je čudo, a svako jutro novi početak.