PRIRODNA MEDICINA: JEDNOSTAVNE METODE MOGU LJUDSKI ŽIVOT PROMIJENITI IZ TEMELJA

Zdrav život je neprocjenjiv a besplatan

• Brojna istraživanja jasno pokazuju da čovjek može da ojača svoj organizam jednostavnim prirodnim metodama. Te metode su zapravo zakoni zdravlja, čija primjena definitivno daje rezultat, a to je zdraviji i srećniji život. Osnovne i ključne zakone zdravlja čine zdrava ishrana, fizička aktivnost, voda, sunce, umjerenost, vazduh, odmor, izbjegavanje stresa, povjerenje i pozitivan stav...

Ljudi su oduvijek maštali o "eliksiru mladosti" – čarobnom napitku koji liječi sve bolesti i podmlađuje čovjeka. Mnogi istraživači su čak i tragali za ovim "eliksirom". Ali, kao što se dešavao slučaj da siromašni ljudi žive na rudniku zlata koji ne vide, tako ljudi danas pate od raznih bolesti i zdravstvenih problema, a "eliksiri " su im nadohvat ruke. Najpoznatiji svjetski stručnjaci iz oblasti medicine tvrde da je potrebno samo malo volje da se dođe do pravih informacija koje ljudski život mogu promijeniti iz temelja. Brojna istraživanja jasno pokazuju da u vrijeme širenja raznih i novih bolesti, čovjek može da ojača svoj organizam i podmladi se jednostavnim prirodnim metodama. Te metode su zapravo zakoni zdravlja, čija primjena definitivno daje rezultat, a to je zdraviji i srećniji život. Stručnjaci u oblasti prirodne medicine često zakone zdravlja nazivaju zapovijestima. Zapovijesti ili zakoni zdravlja, koji su skoro opšteprihvaćeni u svijetu prirodne medicine, više se odnose na preventivu, odnosno kako spriječiti bolesti i uvijek biti zdrav, iako je i liječenje bolesti vrlo važan i uspješan segment. Prirodna medicina nije nikakva alternativa sa Istoka ili Zapada, već jednostavno prirodna. Nije u prevelikom nesaglasju sa „zvaničnom“ medicinom, ako se u primjeni obje ima pošten pristup, ali se razlikuju jer prirodna ne uključuje terapije i supstance koje nijesu na prirodnoj bazi, odnosno isključuje svaku vrstu hemije. U Americi, kao najrazvijenijoj državi na svijetu, sve više raste popularnost prirodne medicine, o čemu svjedoči porast broja studenata, pa samim tim fakulteta i edukaciono-rehabilitacionih centara.

Osnovne i ključne zakone zdravlja čine zdrava ishrana, fizička aktivnost, voda, sunce, umjerenost, vazduh, odmor, izbjegavanje stresa, povjerenje, pozitivan stav u životu...

Prvi zakon ili zapovijest je, dakle, **ZDRAVA ISHRANA**. Osnovno pitanje je koja je hrana najbolja za čovjeka, a to se najlakše može utvrditi ako se analizira anatomija. Zubi čovjeka kao da su stvoreni za mljevenje, nijesu oštri kao kod tigrova, lavova i drugih mesojeda, čiji su zubi idealni za kidanje. Zapravo, zubi čovjeka su slični kravljim ili drugih biljojeda. Mesojedi mogu da pomjeraju usta samo gore-dolje, zato što na taj način lakše kidaju i jedu meso, a čovjek pomjera vilicu gore-dolje, lijevo-desno, desno-lijevo, što je karakteristika biljojeda.

Čovjek ima i crijeva koja su duga i izuvijana, čak i do šest puta duža od tijela. To su crijeva najsličnija konjskim, kravljim, crijevima jelena i drugih biljojeda. Za razliku od njih, crijeva mesojeda su kratka i prava, tako da meso, prije svega, sadrži određene otrove i sadrži previše proteina. Zavisno od istraživanja, potrebno nam je ne više od 30 grama proteina na dan, dok prosječni čovjek razvijenog svijeta unosi 125 grama proteina dnevno, između ostalog, zbog konzumiranja mesa. Proteini potom ne mogu biti u tojci, a dobiće se i enzimi pomoću kojih će se hrana dalje procesuirati. U protivnom, tijelo mora samo da stvara ove enzime. zime.

Medicina i nauka nedvosmisleno pokazuju da je idealna hrana za čovjeka i njegov organizam – biljna hrana. Savremeni čovjek i pored toga dosta konzumira meso, a, prema istraživanjima, glavni razlog je navika. Za ovaj put je dovoljno samo da se kaže da

Žitarice, orašasti plodovi i sjemenje, pokred hranljivih i potrebnih sastojaka, imaju i energetsku vrijednost koja je neophodna čovjeku.

Jedan od najvažnijih zakona zdravlja je i **FIZIČKA AKTIVNOST**. Redovno vježbanje je izuzetno važno, prije svega za krvotok. Vježbanje čini da imamo jako srce i pluća, povećan metabolizam, bolje varenje, dobar san, bolju eliminaciju otpada iz organizma, jače mišiće. Vježbanje obezbjeđuje energiju da se prevaziđe stres, snižava se krvni pritisak, poboljšava se stvaranje energije u tijelu, a i spoljašnji izgled postaje vremenom ljepši. Vježbanje, između ostalog, ojačava izdržljivost i savitljivost, poboljšava mentalne sposobnosti, a pomaže i u kontroli težine. Vježbanje može da bude trčanje, šetnja, vožnja bicikla i slično.

Među osnovnim zakonima zdravlja je i **VODA**. Ljudsko tijelo se sastoji od oko 75 odsto vode, a mozak od oko 85 odsto. Ako ne pijemo dovoljno vode, postajemo dehidrirani, i tijelo i mozak, a dehidratacija izaziva hronične bolesti, kao što su bolesti srca, kancer, reumatoidni artritis, sindrom hroničnog umora... Usljed nedostatka vode u tijelu može doći do razvijanja visokog krvnog pritiska. Idealno za čovjeka je da dnevno popije do dva litra vode, a ljeti i znatno više, jer se voda i gubi iz tijela preko disanja, znojenja i slično. Mnogi zdravstveni problemi su samo posljedica nedostatka vode u organizmu, a posebno to mogu da budu glavobolja, bol u grudima, natekline oko zglobova... Čovjek treba da pije vodu i kad nije žedan, samo da to ne radi za vrijeme i sat vremena nakon obroka. To je opterećenje za organizam iz više razloga, isto kao što je opterećenje i jedenje između obroka. Da bi se hrana razgradila, potrebno je dva do tri sata, zavisno od jela, a želucu je poslije potreban odmor od barem dva sata, što znači da bi pauza između jela trebalo da traje oko pet sati. Želudac je mišić, a svi mišići tijela moraju da se odmaraju. U slučaju grickanja dolazi do opterećenja, jer prethodno varenje nije završeno, a stiže i nova hrana, i u takvim okolnostima uvijek se u našim organima može naći pokvarena i loše svarena hrana, koja može da utiče i na bolesti, posebno na gojaznost...

• Prirodna medicina nije nikakva alternativa sa Istoka ili Zapada, već jednostavno prirodna. Nije u prevelikom nesaglasju sa „zvaničnom“ medicinom, ako se u primjeni obje ima pošten pristup, ali se razlikuju jer prirodna ne uključuje nikakvu hemiju

Zakon zdravlja je i **SUNCE**, odnosno izlaganje sunčevoj svjetlosti. Tada se broj bijelih i crvenih krvnih zrnaca povećava, i stvara se dobar izvor D vitamina za tijelo, rane na koži brže zacjeljuju, bakterije se uništavaju, preko znojenja se izbacuju otrovi iz tijela. Sunce opušta i pomaže rad mišića, a zagrijavanjem i krvotok postaje bolji, a nivo holesterola se smanjuje. Uvijek je i dobro da prozori budu otvoreni, tako da sunčevi zraci uđu u kuću. Adekvatno vrijeme provedeno na suncu bilo bi nekih 30-ak minuta dnevno, ali ne tokom najtoplijeg dijela dana.

Jedan od zakona zdravlja je i **UMJERENOST**.

Pod tim se podrazumijeva uzdržavanje ili smanjena upotreba alkohola, cigareta, kofeina, rafinisanog šećera – bijeli šećer u hrani i u gaziranim i vještačkim pićima. Cigarete su jedan od najvećih trovača organizma i spadaju u glavne uzročnike kancera, alkohol izaziva dehidrataciju, izvlači veoma mnogo vode iz tjela, ubija ćelije mozga i jetre. Kofein, iz kafe, koka-kole i slično, je stimulans koji, između ostalog, izaziva sužavanje arterije srca i povećava krvni pritisak. Što se tiče rafinisanog šećera, da bi ga tijelo koristilo, između ostalog, mora da pozajmi rezerve minerala iz tijela, što dovodi do tanjenja kose i slabljenja strukture kostiju. Šećer "krade" kiseonik ćelijama i stimuliše preveliku proizvodnju insulina, što umara pankreas i dovodi do pojave dijabetesa...

Važni zakon zdravlja je **VAZDUH**. Jedan od najvažnijih elemenata ishrane je upravo vazduh. Kiseonik inače čini veliki dio tijela. Sunce jonizuje vazduh i povećava koncentraciju negativnih jona. Negativni joni, zajedno sa pozitivnim jonima u vazduhu, veoma su korisni za zdravlje. Grijanje i klima-uređaji uklanjaju ove negativne naelektrisane jone iz vazduha. Pozitivni joni izazivaju glavobolje, umor i vrtoglavicu. Negativno naelektrisani joni izazivaju efekat visoke energije i opšteg dobrog raspoloženja. Potreban je adekvatan odnos negativnih i pozitivnih jona. Dakle, što više boraviti na čistom vazduhu, jer je to veoma korisno i za pluća, mozak...

Jedan od zakona je i **ODMOR**. Odmor je jako važan element zdravog života, koji je potreban tijelu za regeneraciju, podmlađivanje i reparaciju... Ko se ne odmara, brže stari, kažu stručnjaci. San prije ponoći je veoma važan. Procesi u tijelu su uslovljeni smjenom dana i noći, a hormoni koji se proizvode su direktno vezani za svijetli i tamni period dana, i ako veći dio tamnog perioda provedete budni, poremetiće se takozvani cirkadijalni ritam, a njime su direktno dirigovani hormoni. Jedan od hormona koji se luči je i melatonin, koji utiče na regenerisanje i podmlađivanje. Faktori koji smanjuju mogućnost dobrog noćnog odmora su veliki večernji obroci, teško svarljivi večernji obroci, grickanje kasno uveče, previše masnoće ili proteina u večernjem obroku i naravno stimulansi kao što su kafa ili napici koji sadrže kofein.

Stručnjaci iz oblasti prirodne medicine se slažu da je zdrav život neprocjenjiv, a istovremeno besplatan. Primjena svih zakona zdravlja u potpunosti, ili u najvećoj mjeri koliko je to pojedincu moguće, je uslov za srećan život. Za dobro zdravlje nije potreban novac, jer je sve što nam treba besplatno i nadohvat ruke, osim ishrane koju inače svakodnevno kupujemo, a i ona može biti besplatna za sve one koji mogu da proizvode u svojim baštama i imanjima. Skupa liječenja su, prije svega, posljedica kršenja prirodnih zakona zdravlja, što je opet posljedica neinformisanosti i nedovoljne odlučnosti za promjenama u životu.

Zdravko VUČINIĆ

Ogorčenost i ljutnja opasni, važno je pomaganje drugima

Vrlo važni zakoni zdravlja su **POVJERENJE**, kao i **POZITIVAN STAV** u životu. Jedan od najvećih stručnjaka iz medicine u Americi, koja se inače prije nekoliko godina izliječila od raka dojke, **dr Lorin Dej**, smatra da je jedna od najvećih prepreka da čovjek ozdravi, uvjerenje da ne može biti zdrav, odnosno da je neka bolest neizlječiva. Takvo razmišljanje je potrebno prevazići, jer praksa pokazuje da su najrasprostranjenije bolesti i te kako izlječive i to je lako provjerljivo. Dr Dej kaže da ne postoje neizlječive bolesti, već samo neizlječivi ljudi.

U pozitivan stav u životu spada to da čovjek bude zahvalan za sve u svom životu, jer uvijek ima neko kome je gore. Na zdravlje utiče i ako se odbaci unutrašnja ogorčenost i ljutnja, koja ugrožava pozitivan stav. Medicinska ispitivanja su pokazala da stav ogorčenosti i ljutnje sprečava pravilno djelovanje imunog sistema. Čovjek nije samo fizičko biće, već podjednako i duhovno, i zato je potrebno um hraniti pozitivnim stvarima. Posebno ne treba padati u samosažaljenje, što takođe ugrožava pozitivan stav. A jedna od najvažnijih stvari za duhovno zdravlje je pomaganje drugima, jer se tada čovjek zaista lijepo i pozitivno osjeća. I u starim spisima, poput Biblije, piše da treba činiti dobro drugima, a pogotovo onima koji ne mogu to da vrate.

Prirodna medicina obuhvata i duhovni aspekt zdravlja, koji je je vrlo važan za ukupno čovjekovo zdravlje.

Stres je poljubac smrti

Ako bismo klasificirali zakone zdravlja po važnosti, onda bi svakako na vrhu ljestvice bilo **IZBJEGAVANJE STRESA**. Iscrpljen, preopterećen, malaksao, slomljen, samo su neke od riječi koje koristimo za opis stresne situacije. Stres se u prirodnoj medicini naziva i poljubac smrti, jer se smatra jednim od glavnih uzročnika većine bolesti, uključujući srčani napad, moždani udar, kancer, dijabetes, visoki krvni pritisak, astmu, artritis... Stres je stanje uzbune u organizmu, kada je crvena lampica upaljena. Svi organi i djelovi organizma su u stanju pripravnosti počevši od centralnog nervnog sistema. Samo jedna ozbiljnija stresna situacija može dovesti do opasne bolesti. Glavni uzročnici stresa su porodični odnosi, smrt bližnjih, ljubavni problemi, ekonomska i socijalna situacija, preopterećenost stvarima koje su izvan našeg dometa i po pravilu ne bi trebalo da budu predmet našeg interesovanja... Definitivno je da savremeni čovjek teško da u punoj mjeri može izbjeći stres, ali nauka potvrđuje da oni koji ga izbjegavaju na sve moguće načine, imaju zdraviji i srećniji život, i drastično umanjene šanse za bilo kakvu pojavu bolesti. Najvažniji načini za izbjegavanje stresa, povezani su sa drugim zakonima zdravlja, kao što su pozitivan stav u životu, vježbanje, voda, sunce, odmor, zdrava ishrana... Važno je pravilno planiranje i organizovanje svog života, određivanje prioriteta i prilagoditi se tome. Izbjegavanje situacija za koje znate da neminovno dovode do stresa je ključno u svemu ovome. Naučnici su analizirali da li život jednog čovjeka ima više pozitivnih ili negativnih stvari, i došlo se do zaključka da pozitivne dominiraju bez obzira na to što mnogi ljudi imaju jednu drugu sliku o tome. Došlo se do zaključka i da su negativne stvari u životu uglavnom naš sopstveni produkt, a ne sticaj životnih okolnosti, iako ni to ne treba zanemariti.