

KAKO DA LJUDI KOJI NEĆE DA MIJENJAJU NEZDRAV NAČIN ŽIVOTA, SMANJE RIZIK OD BOLESTI

I mali broj pozitivnih navika neutralisaće mnoge posljedice



Nije mali broj onih koji kažu – „ne mogu da zamislim život bez mesa“, „volim jela sa roštilja“, „ne mogu bez slatkiša“, „navikao sam na mliječne proizvode“, „nervozan sam ako ne pijem kafu“, „volim alkohol i cigarete“, „ne mogu da suzbijem stres“...

Činjenica je da su mnogi ljudi svjesni svog pogrešnog načina života, ali su te njihove navike i dalje značajno jače od želje za zdravim životom.

Nauka potvrđuje da je promjena načina života moguća, bez obzira na to koliko to mnogima izgleda teško i maltene nemoguće, samo ako postoji volja.

Sve počinje od uma, mozga. Danas, preko nauke, znamo da svaka ljudska misao ili djelo koji se često ponavljaju, dovode do fizičkih i hemijskih procesa u mozgu koji čine da prenošenje tih misli ili djela postaje sve lakše. Dakle, svaka odluka koja se prethodno donese u našem umu i na njoj se

• S obzirom na to da će uvijek postojati ljudi koji ne žele da mijenjaju način života, ili to ne žele u nekoj većoj mjeri, za njih postoje jednostavniji savjeti: započeti sa bilo kakvom fizičkom aktivnošću ukoliko je do sada nije bilo, piti oko dva litra vode dnevno, kad god je to moguće jedan dnevni obrok da bude voćni, i kad god je to moguće piti sokove od cijedenog voća i povrća

insistira, vrlo lako se sprovodi u djelo. To mogu biti i dobre i loše navike, zavisno šta se izabere i ponavlja. Slično je i sa načinom života. Mozak treba jačati upražnjavanjem pozitivnih navika, i ubjeđivanjem sebe da je to što radimo dobro za nas, jer ponavljanje određenih djela stvara navike u mozgu, dobre ili loše.

Pomoć za dobijanje volje u ovom slučaju može biti to da se detaljnije upoznamo sa zakonima zdravlja, i šta nam donosi ako ih poštujemo, a šta ako ih ne poštujemo. Tada „razumski“ možemo da shvatimo zašto je zdravlje važno za čovjekov život i uopšte prosperitet i sreću, i onda um može lakše reagovati u pravcu promjene navika.

Često se ružne navike mijenjaju tek nakon javljanja zdravstvenih problema. Mnogo je manji broj onih koji se na to odlučuju na vrijeme, preventivno, prije nego što se bolesti ili drugi zdravstveni problemi jave.

Za svakog čovjeka bi najbolje bilo da, radi svog zdravlja, poštuje sve ono što su nauka i medicina potvrdili kao najbolje, a to je – konzumiranje prirodne zdrave hrane i prirodnih sokova, povećanje unosa vode u organizam, upražnjavanje fizičkih aktivnosti, i odbacivanje svih narkotika i otrova, među kojima su cigarete, kafa, alkohol, jela i pića bogata rafinisanim šećerima i solju...

S obzirom na to da će uvijek postojati oni koji ne žele da mijenjaju način života (nemaju volju), ili to ne žele u nekoj većoj mjeri, za njih postoje jednostavniji savjeti kako da, koliko se to može, spriječe rizik od bolesti.

Ti savjeti se ogledaju u sljedećem: započeti sa bilo kak-

vom fizičkom aktivnošću ukoliko je do sada nije bilo, piti oko dva litra vode dnevno, kad god je to moguće jedan dnevni obrok da bude voćni, i kad god je to moguće piti sokove od cijedenog voća i povrća.

Ovi savjeti, čak i za najveće ljenjivce, lako su primjenjivi. Naravno, i za to treba volja, ali mnogo manja nego kod radikalne promjene načina života.

Oni koji nemaju volju čak ni za ovim blagim promjenama, u prirodnoj medicini se nazivaju „neizlječivi ljudi“.

Zašto i ove blage promjene mogu biti korisne? Kada je u pitanju fizička aktivnost, ona je izuzetno značajna za poboljšanje krvotoka, i rada svih ljudskih organa.

Fizička aktivnost može da bude šetnja, trčanje, voženje bicikla, plivanje, sportske igre... zavisno šta je čovjeku najdostupnije i najjednostavnije.

Šetnja ili vježbanje čini da čovjek ima jako srce i pluća, povećan metabolizam, bolje varenje, dobar san, bolju eliminaciju otpada iz organizma, jače mišiće. Šetnja ili vježbanje obezbjeđuju energiju da se prevaziđe stres, reguliše se krvni pritisak, poboljšava se stvaranje energije u tijelu, jačaju se mentalne sposobnosti... Jednostavno, svaka fizička aktivnost doprinosi boljem raspoloženju, pa samim tim i sposobnostima za unapređivanje zdravlja ili izlječenje bolesti.

Konzumiranje do dva litra vode dnevno preporučuje se iz jednostavnog razloga – približno toliko tijelo dnevno izgubi vode preko mokraće, stolice, pluća i kože. Ljudsko tijelo se inače sastoji od oko 75 odsto vode, a mozak od oko 85 odsto.

Ako čovjek ne pije dovoljno

vode, i tijelo i mozak postaju dehidrirani, a zna se da dehidracija izaziva hronične bolesti, umor, bolove u grudima, natekline oko zglobova... Usljed nedostatka vode u tijelu može doći i do razvijanja visokog krvnog pritiska.

Voda je za tijelo isto što i ulje za motor automobila. Omogućuje rad svih organa, potrebna je za obavljanje svih životnih procesa, daje energiju. Voda djeluje poput unutrašnjeg tuširanja. Ako u organizmu nema dovoljno vode, posebno se bubrezima otežava rad. Jedan od najboljih načina za zadovoljavanje dnevnih potreba za vodom je da se odmah nakon buđenja popiju dvije čaše vode. Na taj način se organizam ispira i priprema za dalji rad, a i, između ostalog, stimulise se rad bubrega. Mnogi zdravstveni problemi su samo posljedica nedostatka vode u organizmu.

Čovjek treba da pije vodu i kad nije žedan, jer nezdrav način života dovodi do toga da se ne osjeća žeđ čak i kad je organizam dehidriran. Vrlo je

važno da se voda ne pije za vrijeme i nakon obroka najmanje sat vremena.

Savjet da kad god je to moguće jedan dnevni obrok bude voćni, takođe je vrlo važan. Voće je ukusno, bogato vitaminima, mineralima, enzimima, prirodnim šećerom..., a posebno vlaknima koji su potrebni iz više razloga, pa i za redovnu stolicu. Čovjek koji nezdravo živi i ne želi da mijenja navike, a ipak se odluči da povremeno jede voće kao obrok, značajno umanjuje rizike od bolesti. Sastojci iz voća svakako dijelom utiču na neutralisanje toksina koji se u organizmu unose na razne načine, kroz nezdravu ishranu, kafu, alkohol, cigarete. Voće je vrlo dobro i za krvotok. Jestivo voće kao obrok podrazumijeva da se u to vrijeme ništa drugo ne konzumira. Preporučuje se miješanje nekoliko vrsta voća.

Možda najvažniji savjet onima koji žive nezdravo i teško se odlučuju za promjenu načina života je taj da kad god to mogu treba da piju cijedene sokove od voća i povrća. Preko tih sokova organizam, između ostalog, dobija hranjive sastojke koji nedostaju kao posljedica nezdravog načina života. Ti sastojci, čiji nedostatak dovodi do zdravstvenih problema i bolesti, utiču na poboljšanje rada svih organa, „izgrađivanje“ krvi i pročišćavanje organizma, jer ovakvi sokovi u sebi sadrže i razne antiotrovi i antioksidanse.

Sokovi od voća ili povrća treba da se cijede u sokovniku, a ne u blenderu. Može se kombinovati više vrsta ili voća ili povrća. Poželjno je da se ne prave sokovi od mješavine voća i povrća, osim kada je u pitanju jabuka koja je idealna za sve kombinacije.

Zaključak je da se uvođenjem i malog broja pozitivnih navika u životu, neutrališu mnoge posljedice negativnih navika, iako ta činjenica ne treba da bude previše ohrabrujuća, jer su zdravstveni problemi često toliko teški, da bez ozbiljnih poduhvata u smislu promjene načina života, nema zadovoljavajućih rezultata.

Zdravko VUČINIĆ

