

nedjelja, 23. maj 2010.

ČOVJEKU JE NEOPHODNO IZLAGANJE SUNČEVOJ SVJETLOSTI

Bez sunca nema zdravlja

Svako živo biće na planeti Zemlji je zavisno od sunca. Sunce je najveći izvor energije. Da nema sunca ne bi bilo ni hrane. Biljke zavise od sunca, odnosno bez sunčeve energije, između ostalog, ne bi mogle da se razviju i da crpe kiseonik i hranljive elemente iz zemlje, poput minerala.

Sunce ima važnu ulogu u „mi-

lion“ drugih procesa u našem svijetu, bez kojih ne bi bilo moguće održavanje života.

I u medicini sunce igra važnu ulogu. Izlaganje sunčevoj svjetlosti smatra se jednim od najvažnijih preduslova za dobro zdravlje, i uopšte za liječenje.

Jedan do najboljih stručnjaka iz medicine danas u svijetu, dr

Lorin Dej, kaže da „ne možeš napraviti dobru baštu, a kamoli zdravo tijelo bez obilja sunca“.

U prirodnoj medicini postoje zakoni zdravlja, i to su, pored sunca, i zdrava ishrana, fizička aktivnost, izbjegavanje stresa, voda, vazduh, umjerenost, odmor, povjerenje, pozitivan stav.

Kada se govori o izlaganju suncu, tu treba biti pažljiv i umjeren. Čovjek bi, kako će vam kazati svaki ozbiljan stručnjak iz medicine, trebao da bude na suncu svakog dana kad za to ima priliku. To konkretno znači da svoju kožu (ruke, noge, lice, ramena...) treba izlagati sunčevoj svjetlosti, kroz šetnju, vježbanje, sjedjenje na terasi, bašti, kafani...

Što se tiče sunčanja na plaži, tu treba biti veoma oprezan. Totalno sunčanje ljeti se ne preporučuje duže od 45 minuta na dan, i to najkasnije do 11 sati prije podne, ili nakon 17 sati poslije podne, jer u suprotnom može imati negativne efekte po zdravlje.

Dokazano je da sunce ima brojne pozitivne efekte na čovjekovo zdravlje. Na primjer, sunce djeluje antistresno, smiruje nerve, opušta mišiće. Istovremeno, zagrijavanjem od sunca i krvotok se poboljšava. Sunčevo svjetlo zato izaziva raspoloženje i osjećaj zadovoljstva kod mnogih ljudi.

Sunce generalno pomaže jačanju imunog sistema, izaziva povećanje bijelih i crvenih krvnih zrnaca, smanjuje broj otkucaja srca u mirovanju, stišava ritam disanja, poboljšava prihvatanje kiseonika od strane ćelija...

Umjerenim izlaganjem suncu podstiče se brže zacjeljivanje



rana na koži. Sunčevo svjetlo inače uništava mikrobe, i zato je važno sunčati i provjetravati kućne i radne prostorije. Uvijek je dobro da prozori budu otvoreni, tako da sunčevi zraci uđu u kuću i radne prostorije unište mikrobe i bakterije..

Ono što je vrlo značajno je da djelovanjem sunčevog svjetla na kožu tijelo proizvede vitamin D, koji važan za mnoge funkcije u tijelu, poput održavanja ravnoteže kalcijuma, zdravlja kostiju... Sunčevi zraci su u stanju i da u tijelu kolesterol pretvaraju u vi-

tamin D čija je nesporna uloga i u sprečavanju rasta kancerogenih ćelija. Sunčeva svjetlost, takođe, dokazano snižava nivoe holesterola, triglicerida i šećera u krvi, i značajno pomaže u sprečavanju i liječenju osteoporoze.

Istraženo je i da se izlaganjem prirodnoj svjetlosti tokom dana kod čovjeka povećava proizvodnja hormona melatonina noću. Melatonin, između ostalog, usporava proces starenja. Što smo stariji to manje proizvodimo melatonin. U cilju usporavanja starenja, možemo da poboljšamo proizvodnju melatonina većim izlaganjem sunčevoj svjetlosti. Sjajna svjetlost kao što je sunčeva, takođe može da poveća proizvodnju serotonina tokom dana što zauzvrat može da spriječi depresiju i zamor.

Često se od ljekara može čuti da sunce može izazvati rak kože. To je donekle tačno, ali pod uslovom ako se pretjeruje sa izlaganjem suncu, i još ako se uz to nezdravo živi, odnosno ako se unosi višak masnoća, nedovoljno konzumira voda i slično.

Opekotine od sunca su izuzetno štetne, jer uništavaju zdravo, živo tkivo kože, i tada može doći do podsticanja raka kože. Opekotine kože ili pretjerano izlaganje suncu mogu uništiti elastičnost kože i lojne žlijezde što dovodi do stvaranja bora i preranog starenja, a vremenom može podstaći rak kože. Sa druge strane, umjerenom izlaganjem suncu daje koži zdrav sjaj i čini da ona bude glatka i elastična.

Zdravko VUČINIĆ

Vazduh za život, mladost i vitalnost

Bez hrane čovjek ne može da živi duže od nekoliko sedmica, bez vode čovjek ne može da živi duže od nekoliko dana, ali bez vazduha čovjek ne može da živi duže od nekoliko minuta.

Kao i izlaganje sunčevoj svjetlosti, tako i vazduh spada u jedan od desetak najvažnijih zakona zdravlja.

Vazduh se sastoji od oko 20 odsto kiseonika, a ostatak najvećim dijelom čini azot kao i vrlo malo drugih elemenata. Kiseonika, takođe, ima u vodi i hrani, a najbolja hrana za kiseonik su voće, povrće i žitarice.

Svaka od milijarde ćelija u našem tijelu mora neprestano biti snabdjevena kiseonikom. Krv u plućima preuzima kiseonik iz udahnutog vazduha i prenosi ga pomoću crvenih krvnih zrnaca u sve djelove tijela. Ukoliko su ćelije dobro snabdjevene kiseonikom, one su zdrave. Uopšte, svi organi u tijelu bolje funkcionišu kada su adekvatno snabdjeveni kiseonikom. U stvari, bez kiseonika ne bi mogli da uopšte funkcionišu. Zato je svjež vazduh neophodan.

To znači da kad god je to moguće treba iskoristiti priliku da se duboko i polako udahne čist vazduh, jer tada tijelo dobija dodatni kiseonik kojim se snabdjevaju sve ćelije. Najbolje je da se odmah nakon buđenja izađe napolju, na terasi ili balkonu, i da se tri četiri puta ponovi postupak dubokog udisanja vazduha i polakog ispuštanja. Istu stvar treba ponavljati i tokom dana.

Kiseonik je od životne važnosti za svaku ćeliju organizma, za svaki organ, za sve funkcije tijela. Što bolji protok vazduha i što više kiseonika čovjek će biti zdraviji, mlađi, vitalniji. Preporučuje se i spavanje sa otvorenim prozorom, a naročito je važno da fizičke aktivnosti budu na otvorenom prostoru.

Svi znamo i koliko zna da bude korisna šetnja u prirodi, na planini, u šumi, pored mora ili jezera, upravo zbog vazduha koji udišemo. Zagađeni vazduh je obično pun takozvanih pozitivnih jona kojih ima u zatvorenim i loše provjetravanim prostorijama, dok vazduha koji sadrži negativne jone najviše ima u prirodnom

ambijentu. Takav vazduh osvježava, omogućava bolje zdravlje, pomaže pri liječenju...

Američka istraživanja na pacovima su pokazala da zloćudni tumori rastu dva puta brže ako se udiše vazduh iz unutrašnjosti prostorija, nego kad se diše vazduh sa otvorenog prostora. Zato svi oni koji imaju zdravstvenih problema, a naročito neku ozbiljniju bolest, neka iskoriste svaku priliku da izađu na čist vazduh, neka što više udišu, a kada su u kući neka provjetravaju prostorije i neka drže prozore otvorenim, jer u suprotnom njihov oporavak biće znatno teži.

Prirodna medicina koristi i posebne terapije sa kiseonikom i ozonom (nalazi se u vazduhu u gornjim slojevima atmosfere, na planinskim područjima), koji se ubrizgavaju u čovjekov organizam na više načina, i rezultati su zapanjujući, čak i kada su u pitanju maligne bolesti.

Nakon „ozonizacije“ čovjek se osjeća kao poslije višestomjesečnog boravka na planini, snaga i svježina su na najvišem nivou.