

nedjelja, 6. jun 2010.

PRINCIPI ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA MNOGIM LJUDIMA SE ČINE „RADIKALNI“

Prihvatiti makar osnovno

Dok je ispijao prvu jutarnju kafu uz cigaretu, u lokalu nadomak firme u kojoj radimo, prijatelj mi je tražio savjet kako da počne da živi umjereno zdravo. Prije nego što je dobio odgovor ispričao mi je da je prethodnu noć, na otvaranju bašte jednog kafića, popio „bezbroy“ malih koktela (šutera), da je sve to „zalivao“ pivom i da je ispušio najmanje jednu kutiju cigareta. Kada je došao kući, kako je ispričao, bacio se na stari sir i vakuumiranu pečenicu, a sve je to, oko dva sata iza ponoći, začinio „dezertom“, tako što je skoro pola tegle eurokrema smakao onako na suvo, kašičicom.

– „Ti si brate radikalni“ – kazao mi je on kada sam mu dao nekoliko savjeta. Istog dana sretnem jednog uglednog profesora, takođe, ispred naše firme, koji kaže: „Sve je to u redu što ti pišeš, poruka je dobra, ali si radikalni“.

Nije malo onih koji smatraju da su principi zdravog načina života i prirodne medicine radikalni. Da li je to zaista tako?

Kao prvo, prirodna medicina je jednostavno prirodna. To znači da sve što spada u domen prirodne medicine mora biti izvorno prirodno. Na primjer, programi liječenja prirodne medicine u suštini se sastoje od konzumiranja prirodne ishrane, prirodnih sokova, čajeva i vode, velnes tretmana i fizičkih aktivnosti. Ništa više od toga. Dakle, nije u pitanju nikakva alternativna medicina, već jednostavno radi se o prirodnim principima, načinu života...

Ono što je najvažnije kod prirodne medicine je preventiva, odnosno sprečavanje nečega što se nije desilo, a to su zdravstveni problemi i bolesti. Najbolji i najefikasniji način za to je voditi zdrav život.

Zdrav život, kako to objašnjava prirodna medicina, podrazumijeva poštovanje zakona zdravlja, koji se mogu sažeti u sljedećem: konzumiranje prirodne zdrave ishrane (voće, povrće, žitarice, orašasti plodovi, sjemenje), konzumiranje dosta vode i prirodnih cijedenih sokova, redovna fizička aktivnost, izbjegavanje stresa koliko je to moguće, umjerenost u svemu, redovan odmor, pozitivan stav u životu... Uz sve to ide prestanak upotrebe cigareta, alkohola, kafe i drugih otrova, u koje spadaju i proizvodi sa rafiniranim šećerom, poput slatkiša, vještačkih i gaziranih pića, konzervirane hrane...

Možda nekome sve ovo djeluje radikalno, ali rezultat toga je život bez zdravstvenih tegoba i bolesti, skladno funkcionisanje svih organa u tijelu, energije na pretek, redovno izbacivanje otrova iz tijela, dobar san, dobra koncentracija i raspoloženje, nema osjetnih padova ili skokova krvnog pritiska, bolje mentalne i fizičke sposobnosti, vitalnost, odgovarajuća tjelesna težina, ljepši ten, čvršća i elastičnija koža, bolji vid, jači zubi...

Pretpostavljam da nema čovjeka koji ne bi želio sve ovo u svom životu. Sve koristi od zdravog života teško da mogu biti do

Cijedeni sokovi hrane i pročišćavaju

Vrlo važan savjet onima koji žive nezdravo i teško se odlučuju za promjenu načina života je da piju cijedene sokove od voća i povrća, kad god je to moguće. Preko tih sokova, koji se pripremaju u sokovnicima, organizam, između ostalog, dobija hranljive sastojke koji nedostaju tijelu kao posljedica nezdravog načina života. Ti sastojci utiču na poboljšanje rada svih organa, „izgrađivanje“ krvi i pročišćavanje organizma, kao i za amortizovanje posljedica od nezdrave hrane, jer u sebi sadrže i razne antiotrove i antioksidanse.

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. Osim sokova, pre-

poručuje se priprema kašastih sokova u blenderu. I jedna i druga varijanta su zdrave, a jedna drugu ne isključuju. Sokovi imaju jači i brži efekat, dok kašasti sokovi imaju i biljna vlakna i mogu se koristiti kao obrok. To podrazumijeva miješanje u blender nekoliko vrsta voća uz jednu čašu vode, a kao dodatak može jedna kašika maslinovog ili lanenog ulja. Za one koji su u mogućnosti, na takvu mješavinu mogu da dodaju i pola šake badema, oraha, lanenog sjemena ili susama. Takav jedan kašasti sok može dobro da nahrani, pročišćava organizam, bogat je vitaminima, mineralima i drugim sastojcima, naročito vlaknima koja su potrebna, između ostalog, za pražnjenje crijeva. Kašasti sokovi se mogu praviti i od povrća, ali za to je potrebno malo više vještine.

kraja razumljive ako se lično ne osjete. Osjećaj toga, a to govorim iz ličnog iskustva, je mnogo bolji nego osjećaj kada se jede meso, puši cigareta, piju alkohol ili kafa... Nije to prazna priča, a da ne govorim da je naučno utemeljena.

Naročito bi sve ovo oko zdravlja trebalo da bude podsticaj ljudima koji su u srednjoj životnoj dobi i iznad toga, kada krvotok usporava svoj rad, i kada organizam počinje da slabi više nego ranije.

Dužnost svakog ozbiljnog ljekara, koji poznaje ovu problematiku, je da ukaže na činjenice,

koliko one god zvučale radikalno.

Organizam kao skoro savršena mašina može dosta da istripi, ali vremenom kada se natalože otrovi od nezdrave ishrane životinjskog porijekla, unosa otrova kroz cigarete, kafu ili alkohol... i kada dođe do usporavanja krvotoka i nedostatka hranljivih sastojaka (minerali, vitamini, prirodni šećeri...) koji su gorivo za organizam, a sve to kao posljedica nezdravog načina života, onda neminovno slijede posljedice.

Bolest je vrhunac toga, a uz nju mogu da idu idu brže starenje,

brži gubitak na vitalnosti, slabije raspoloženje, loš san, slabije radne sposobnosti, česti osjećaj umora...

Zavisno od genetskih predispozicija i stanja organizma, ali se sve ove posljedice mogu očekivati prije ili kasnije.

S obzirom na to da će uvijek postojati oni koji nemaju volju da mijenjaju način života bez obzira na činjenice, ili to ne žele u ozbiljnijoj mjeri jer je to za njih „radikalno“, onda se njima preporučuje da prihvate ono osnovno. To osnovno nije garant uspjeha, ali svakako može doprinijeti boljem zdravlju i sma-

njenju štetnih posljedica od do sadašnjeg načina života.

Ovdje se podrazumijeva da čovjek nema nikakvu ozbiljniju bolest, jer u suprotnom prirodna medicina preporučuje potpunu promjenu načina života, ili, kako bi pojedini kazali, uvođenje radikalnih mjera.

Za početak, početi sa upražnjavanjem fizičkih aktivnosti, kao što su šetnja, trčanje, voženje bicikla, ili neki sport. To je najbolji način za ubrzavanje krvotoka, koji je zadužen da hrani kiseonikom i drugim hranljivim materijama naše organe, čime se usporava proces starenja, a dobija na zdravlju i vitalnosti. Fizičkom aktivnošću se jačaju tijelo i mišići, obezbjeđuje se energija, izbacuju se otrovi preko znojenja, reguliše se krvni pritisak, smanjuju se efekti stresa, poboljšava se raspoloženje...

Potom se preporučuje unos većih količina vode, najmanje dva litra dnevno. Vodu treba piti na prazan stomak, i početi odmah nakon buđenja, jer se na taj način kvalitetno ispira organizam.

Ljudsko tijelo se sastoji od oko 75 odsto vode, a mozak od oko 85 odsto, a voda je potrebna za obavljanje svih životnih procesa i za energiju. 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, može izazvati povećanje krvnog pritiska, otežava rad bubrega... Čovjek treba da pije vodu i kad nije žedan, jer nezdrav način života dovodi do toga da se ne osjeća žed čak i kad je organizam dehidriran. Vrlo je važno da se voda ne pije za vrijeme i nakon obroka najmanje sat vremena.

Preporučuje se veći unos biljne hrane, a smanjenje količina mesa, naročito crvenog. Voće treba da bude svakodnevica, voće je ukusno, bogato vitaminima, mineralima, enzimima, prirodnim šećerom..., a posebno vlaknima koji su potrebni iz više razloga, pa i za redovnu stolicu. Voće značajno umanjuje rizike od bolesti. Sastojci iz voća svakako dijelom utiču na neutralisanje toksina koji se u organizam unose na razne načine. Voće treba jesti kao obrok, a ne kao dezert jer su efekti bolji. Puno ljudi nema naviku da jede voće, jer, kako kažu, organizam im traži slanu hranu. To je dokaz da su nezdravi i da se dešavaju čudni procesi u tijelu. Njima se preporučuje da upravo jedu voće kada im organizam „traži“ slano. Najbolje je da jedan obrok na dan bude nekoliko vrsta voća.

U osnovne savjete onima koji ne žele „radikalne“ promjene spada i to da moraju ograničiti unos otrova u organizam, kao što su cigarete, alkohol ili kafa. Najbolje bi bilo da se ove stvari potpuno izbacе iz upotrebe, ali najmanje što se mora uraditi jeste smanjiti njihov unos. Idealno bi bilo da se za početak prepolovi upotreba ovih otrova, koji su naročito štetni kada se upražnjavaju i druge nezdrave navike.

Zdravko VUČINIĆ
(prirodnamedicina.org)

