

nedjelja, 27. jun 2010.

JEDAN OD NAČINA ZA ODRŽAVANJE ZDRAVLJA I POBJEĐIVANJE BOLESTI

Briga o krvi je najvažnija

• Za krvotok vjerovatno ne postoji ništa bolje i zdravije nego unos cijedenih sokova od voća i povrća. Sokovi se ne vare, odmah prelaze u krvotok, i krv počinje da hrani organizam svim sastojcima iz voća i povrća

Kada se čovjek brine o svojoj krvi, onda se brine o čitavom tijelu, zato što je krv povezana sa svakim djelićem tijela. Svaki organ ili dio ljudskog organizma, kao što su srce, mozak, pluća, jetra, bubrezi, koža, crijeva, želudac, pankreas... su izuzetno važni, i regulišu važne procese u tijelu i uopšte u ljudskom životu, ali je krv vjerovatno najvažnija.

Recimo, bez analiza krvi skoro da je nemoguće utvrditi koliko smo stvarno zdravi, i uopšte da li imamo neku bolest, blažu ili težu. Kakva nam je krv, takvo nam je zdravlje.

Kada bismo barem jednom dnevno pomislili da u nama cirkuliše tečnost od koje zavisi naše zdravlje i život, drugačije bismo se ophodili prema svom tijelu.

U svakom čovjeku ima prosječno između pet i šest litara krvi, a to najviše zavisi od tjelesne građe i težine. Krv se sastoji od krvne plazme i krvnih ćelija, o čijoj važnosti, ulogi i sastojcima mogle bi knjige da se napišu.

Kada čovjek udiše vazduh, a to je proces koji traje od rođenja do smrti, krv iz pluća uzima kiseonik i transportuje ga do svakog organa i ćelije u organizmu, od glave do pete. Ona u isto vrijeme, kada čovjek jede, što je takođe proces od rođenja do smrti, transportuje hranljive materije, vitamine, enzime, ali i štetne materije...

Krv transportuje i hormone, i na taj način ima ulogu karike u komunikaciji između organa koji su daleko udaljeni. Prenos hormona do ćelija je, kao uostalom i ostali procesi, životno važan. Na primjer, krv šalje insulin do svih ćelija jer im je on potreban, a recimo tireostimulirajući hormon sprovodi samo do štitne žlijezde, jer je samo njoj taj hormon potreban.

Uloga krvi je i regulacija alkalno-bazne ravnoteže, tjelesne temperature... U Bibliji piše - „duša tijela je u krvi“.

Boja krvi je inače cr-

vena zbog krvnog pigmenta hemoglobina koji se nalazi u eritrocitima, odnosno crvenim krvnim zrnima koja su zadužena, između ostalog, za prenos kiseonika po tijelu. Pored crvenih krvnih zrnaca, krvne ćelije su i bijela krvna zrnca (leukociti, odbrambene ćelije organizma) i krvne pločice (trombociti). Krvne ćelije proizvodi koštana srž, što je još jedan dio organizma sa čudesnim funkcijama.

Krv je najvažniji segment kardiovaskularnog sistema kod čovjeka. Srce, dakle, pumpa krv kroz krvne sudove do različitih organa, donoseći putem krvi neophodne hranljive materije i kiseonik i odnoseći ugljen-dioksid. Upravo srce reguliše količinu krvi i krvni pritisak.

Krv ima toliko funkcija, da ih je skoro nemoguće sve nabrojati. Ali

zdrav život. Krv je potrebna zdrava ishrana, voda, prirodni cijedeni sokovi, kao i fizička aktivnost koja ubrzava krvotok i njegove funkcije opskrbljavanja tijela vazduhom i hranljivim materijama.

Krvi najviše odgovaraju voće i povrće. Zeleno povrće je posebno važno za izgrađivanje krvi. Svaka ćelija krvi mora biti dobro hranjena da bi krv neumorno radila. Da bi čovjek nadomjestio ono hranljivo što mu nedostaje u organizmu i u krvi, najbolje je cijediti sokove od voća i povrća.

Na primjer, teško je pojesti kilogram ili dva prijeko potrebnih šargarepa(beta karotin, vitamini, minerali), još naročito ako nijesu kuvane ili u kombinaciji sa nekom drugom hranom. Ali se zato bez problema može popiti sok od cijedenih kilogram ili dva šargarepa. Isto tako je sa drugim

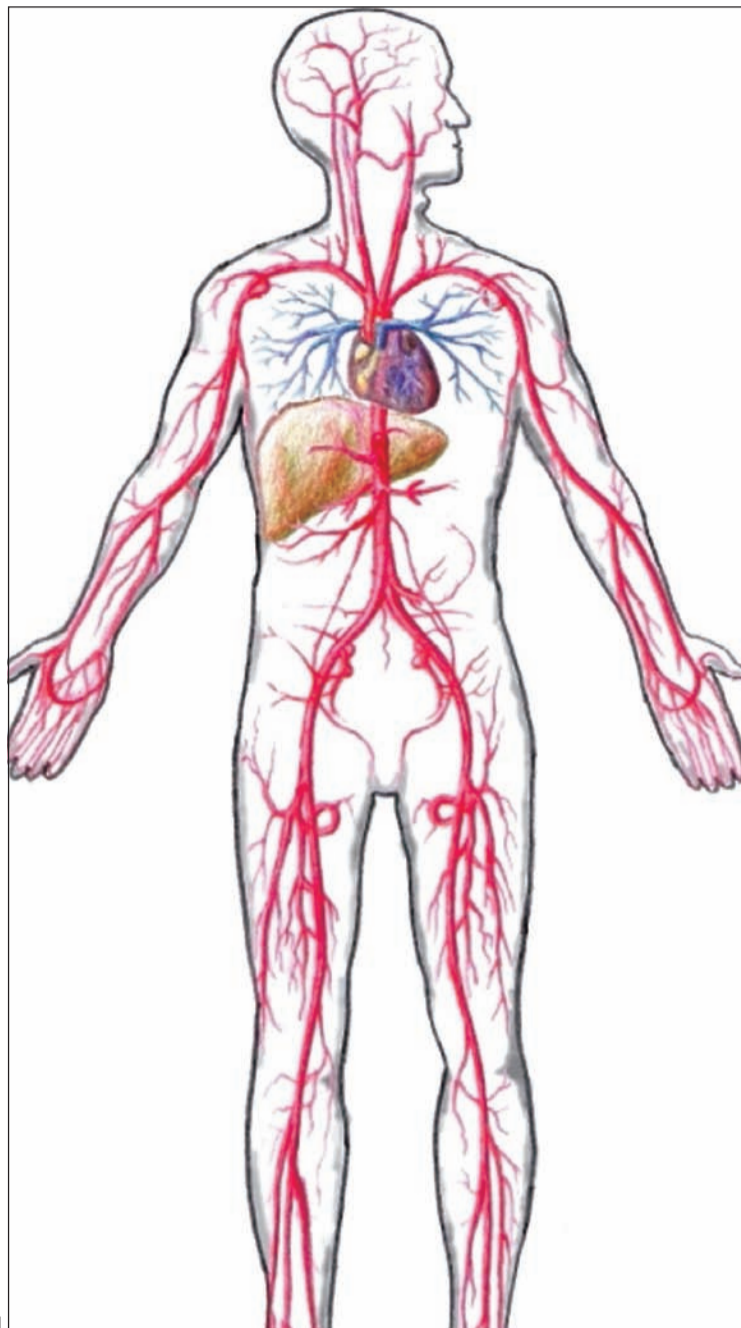
• Teško je pojesti u jedan dan kilogram ili dva prijeko potrebnih šargarepa(beta karotin, vitamini, minerali), još naročito ako nijesu kuvane ili u kombinaciji sa nekom drugom hranom. Ali se zato bez problema može popiti sok od cijedenih kilogram ili dva šargarepa. Isto tako je sa drugim povrćem.

ovo što smo nabrojali je bilo sa ciljem da se ukaže od kolike je važnosti zadržati maksimalno zdravu krv.

Najbolji i jedini način za to je voditi

povrćem. Glava kelja se ne može pojesti, ali se može popiti. Tako je sa brokolijem, celerom, kupusom, zelenom salatam, paprikom, cvekлом... Ne može se ni približno pojesti, koliko se može popiti.

Za krvotok vjerovatno ne postoji ništa bolje i zdravije nego unos cijedenih sokova od voća i po-



vrać. Sokovi se ne vare, odmah prelaze u krvotok, i krv počinje da nahranjuje organizam svim sastojcima iz voća i povrća. Krv i organizam tako dobijaju ono što im je potrebno. Dakle, za one koji

krvotoka je fizička aktivnost, i to najmanje četiri ili pet puta sedmično. To može da bude hodanje, brzo hodanje, trčanje, plivanje, vožnja bicikla, sportske igre... Fizička aktivnost nije samo važna za ubravanje krvotoka i poboljšanje njegove funkcije, već uopšte za održavanje zdravlja, poboljšanje fizičkog izgleda, dobijanje na vitalnosti i borbu protiv stresa.

Kao i svaki put kada pišem o principima zdravog načina života, mora se pomenuti voda. Konzumiranje dva do tri litra vode dnevno je preduslov za dobro zdravlje, i zdravu krv.

S obzirom na to da krv ne prenosi samo hranljive materije do organa i ćelija, ona prenosi i otpadne stvari. Zato se akumulacija štetnih materija u tijelu smatra jednim od glavnih uzroka bolesti.

Štetne materije se nalaze u mesu, mlijeku, šećeru, kafi, cigaretama, alkoholu, vještačkim i gaziranim pićima...

Kada su štetne materije dominantnije u odnosu na hranljive, prvo se krv truje, a onda i svi organi i ćelije jer krv prenosi te materije do njih. Potom se stvaraju razne naslage, sluz, zakrčenja... Organizam onda nije u stanju da radi onako kako bi trebao i kako može, zbog čega i počinju zdravstveni problemi, od najsitnijih do najkрупnijih.

U prirodnoj medicini se smatra da je čišćenje organizma i krvi(detoksifikacija), preduslov za dobro zdravlje i liječenje bolesti, a konzumiranje vode, prirodnih cijedenih sokova od voća i povrća uz fizičku aktivnost je najbolji način za to.

Zdravko VUČINIĆ
(prirodnamedicina.org)