



**Preporuke za**  
**zdrav**  
**način života**

**Željko Čorić**

*Nakladnik*  
ZNACI VREMENA  
znaci-vremena.com

*Urednik*  
Mario Šijan

*Lektura*  
Marijan Malašić

*Korektura*  
Brankica Vukmanić

*Tisak*  
ZNACI VREMENA  
Zagreb 2015.

Dr. Željko Ćorić

Preporuke za  
**zdrav**  
način života





CIP zapis je dostupan u računalnom  
katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice  
u Zagrebu pod brojem 000911907

ISBN 978-953-183-233-5

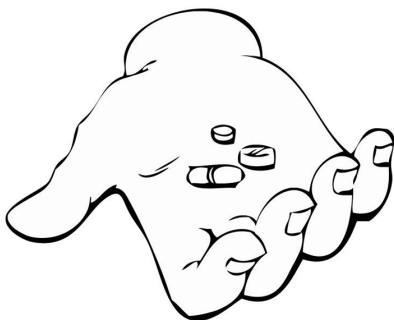
# Prirodni lijekovi

Jeste li svjesni da su zrak, voda, hrana, tjelovježba, sunce, odmor i san, umjerenost, povjerenje i mir u duši – osam prirodnih lijekova?

Svatko bi trebao imati potrebno znanje o prirodnim ljekovitim sredstvima i njihovoj primjeni. Upotreba prirodnih lijekova zahtijeva veliku brižljivost i napor koji mnogi, nažalost, nisu voljni učiniti. Prirodni tijek liječenja i obnove je postupan i stoga se nestrpljivom čovjeku čini presporim. Ali dokazano je da priroda, kad nije ometana, vrši svoj posao mudro i dobro. Oni koji ustraju u poslušnosti njezinim zakonima, požet će nagradu u tjelesnom i duševnom zdravlju.

Pogrešno je misliti da liječnici mogu povratiti zdravlje bolesnima ako oni sami ne žele odbaciti nezdrave navike. Oni mo-

raju živjeti u skladu s prirodnim zakonitostima. Suzdržavanje od svih štetnih jela, pića i loših navika vrlo je važno. Svatko tko želi imati dobro zdravlje, odbacit će bilo koju štetnu naviku i želju. Mnogi žele imati dobro zdravlje, ali nisu voljni mijenjati svoje životne navike. Jedino poslušnošću prirodnim zdravstvenim zakonima i stalnim naporima i disciplinom mogu se pobijediti sve štetne navike. Važna je umjerenost u svemu što je dobro, a potpuno odbacivanje svega što je loše.





# 1. Zrak

Čist i svjež zrak svojim utjecajem uvjetuje zdravo strujanje krvi u tijelu. Ako toga nema, velike količine otrovnih tvari koje treba izbaciti izdisanjem iz pluća zadržavaju se u organizmu, a tijelo postaje podložno bolestima. Zrak sadrži kisik koji je od životne važnosti za svaku stanicu organizma. Crvena krvna zrnca prenose kisik iz pluća do svake stanice našeg tijela. Stoga je važno ograničavanje štetnih plinova u zraku.

Nemojte dopustiti pušenje u domu. Plinske peći trebaju imati ventilaciju prema van. Ispravnost dimnjaka treba biti besprijekorna. Kod spavanja poželjan je dotok svježeg zraka u sobu. Važno je i pravilno držanje tijela pri sjedenju. Svima je potrebna aktivnost na svježem zraku. Prostorije u kojima boravimo moramo često prozračivati. Ustajali zrak čini da tijelo postane preosjetljivo na hladnoću, pa i mala prehlada uzrokuje bolest. Ne treba dopustiti da se blizu kuće nalaze otpadci koji onečišćuju zrak. U unutrašnjosti kuće ne smije stajati ništa što prelazi u trulež i nečistoću.

Da bismo imali dobro zdravlje, moramo pravilno disati. Duboko udisanje čistog zraka pročišćava krv. Ujedno joj daje svijetlu boju i šalje je kao živu rijeku u sve dijelove tijela. Duboko udisanje zraka umiruje živce, poboljšava apetit, pomaže probavu, dovodi do boljeg, okrepjujućeg sna. Sposobnost pluća da dublje dišu razvija se slobodnim kretanjem. Kada se u pluća ne unosi dovoljna količi-



na kisika, krv se razilazi po žilama polako. Preradene otrovne tvari, koje bi se preko pluća pravilnim disanjem trebale otkloniti, ostaju u organizmu i kvare krv. Štetu trpe ne samo pluća, nego i želudac, jetra i mozak. Koža postaje blijeda, probava neuredna, sve životne funkcije oslabljene, sposobnost za mišljenje umanjena, misli zamračene. Čitav je tjelesni sustav oslabljen, mlitav i sklon bolestima. Rani znakovi manjka kisika su smetnje u razmišljanju i pamćenju, gubitak koncentracije, nestrpljenje i razdražljivost.

Želimo li da nam zdravlje bude dobro, moramo imati dobru krv, jer je krv životna rijeka. Ona nadoknađuje ono što je radom istrošeno i hrani tijelo. Kada se opskrbi hranjivim tvarima te se u doticaju s čistim zrakom oživi i pročisti, tada doprinosi svim dijelovima životnog sustava i daje život i snagu.

Navedimo i nekoliko preporuka za odijevanje. Svaki dio odijela treba biti dovoljno prostran, tako da ne ometa krvotok niti disanje. Sve što se nosi treba biti

toliko komotno da se može podizati svaki put kad ruke pružamo uvis. Stopala, potkoljenice, šake i podlaktice treba posebno zaštititi protiv hladnoće budući da su najudaljeniji od životnih organa. Nije moguće da netko bude zdrav ako su mu udovi hladni, jer ako je u njima premalo krvi, u drugim će je dijelovima tijela biti previše. Zbog toga najviše trpe tjelesni organi u kojima se tada nalazi previše krvi pa zbog toga obolijevaju.

Potpuno zdravlje iziskuje savršenu cirkulaciju krvi, ali ovo se ne postiže time da se na tijelu gdje su smješteni životni organi (grudi i trbuh) nosi tri ili četiri puta više odjeće nego na nogama i rukama. Pri svakom otkucaju srca krv bi se trebala razilaziti brzo i lako po svim dijelovima tijela. Njezino strujanje ne treba sprečavati tijesnom odjećom ili nedovoljnim odijevanjem pojedinih dijelova tijela.

Sve što sprečava cirkulaciju krvi, potiskuje krv natrag prema životnim organima te uzrokuje glavobolju, kašalj,

lupanje srca, lošu probavu i druge smetnje.

Važno je da rublje bude čisto. Iznošeno rublje ispunjeno je izlučenim i znojnim otpadnim tvarima iz kožnih pora, stoga ako ga često ne mijenjamo, ono će spomenute tvari ponovno vraćati u kožu i tako štetiti zdravlju.





## 2. Voda

Sedamdeset posto Zemljine površine je voda. Ona je potrebna svim živim bićima. Ljudsko tijelo sadrži 45–75% vode, a same kosti imaju čak 20–33% vode. Voda je važna za disanje, probavu, cirkulaciju krvi, regulaciju tjelesne temperature, izlučivanje otpadnih tvari i za funkcije svih organa. Izvana je korisna za kupke, tuširanje i hidroterapiju.

Pijte osam čaša vode dnevno. Nemojte se bojati piti vodu iz vodovoda,

čija se kakvoća redovito nadzire. Iako nije idealna kao čista izvorska voda, bolje je piti dovoljno vode iz vodovoda, nego je uzimati premalo. Ako ste zabrinuti, profiltrirajte je, ali pijte obilno.

Čista voda je najbolje piće jer udovoljava potrebama tijela i pomaže mu da se odupre bolestima. Voda se može iskoristiti na mnogo načina u otklanjanju tegoba. Pijenjem osam čaša vode dnevno smanjujete rizik od nastanka raka debelog crijeva, raka dojke, raka mokraćnog mjehura, srčano-žilnih bolesti, kronične boli u križima i zglobovima (dobra hidratacija čuva zglobnu hrskavicu), alergijskih bolesti itd.

Znakovi dehidracije (manjka vode u tijelu) jesu žeđ, suha usta, slabost, podočnjaci, smanjena elastičnost kože, zbunjenost, povišena tjelesna temperatura, koncentrirani tamniji urin, povišenje uree, kreatinina i natrija u krvi, zgušnjavanje krvi, zatvor (opstipacija), upala mokraćnih putova, moguć nastanak kamenaca i slično. Kad čovjek izgubi 20% tjelesne

tekućine, nastupa smrt! Žeđ nije najbolji pokazatelj da dovoljno pijemo! Najčešće trebamo više vode nego što nas žeđ upozorava. Žeđ je alarm koji nas upozorava da je tijelu hitno potrebna voda, a čovjek bi trebao piti vodu prije nego što ožedni kako bi tijelo moglo pravilno funkcionirati.

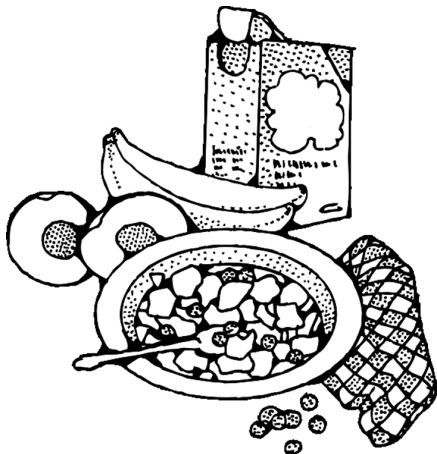
Voda je najbolja tekućina koja čisti tkiva. Dobri su i svježe napravljene sokovi od voća (jabuka, krušaka, marelica, šljiva, bresaka ...) i povrća (mrkve, rajčice ...).

Zamjene za vodu – indijski čaj, crna kava, kakao, gazirana, negazirana, bezalkoholna i alkoholna pića – nisu dobre. Opterećuju organizam raznim kemikalijama. Često djeluju diuretski i tjeraju vodu iz tijela, a zasićene su dodatnim kalorijama i remete probavu. Hladni napitci prebrzo smiruju žeđ tako da čovjek obično pije premalo čiste vode.

Mnogi čine pogrešku pijući vodu za vrijeme obroka. Kada se uzima istodobno s obrocima, voda smanjuje izlučiva-

nje žlijezda slinovnica. Što je voda hladnija, to je štetnija za želudac. Hladna voda zaustavlja probavu sve dok tijelo ne postigne dovoljnu toplinu želuca koja mu omogućuje da ponovno preuzme svoj posao. Bolje je vodu piti oko pola sata prije obroka, jer će tako poboljšati rad probavnih organa.





### 3. Hrana

Najbolje je jesti dva obroka na dan, najviše tri, s razmakom najmanje od pet sati između obroka. Iznimke su neke bolesti kada treba jesti više od triput dnevno manje količine hrane, kao što su dijabetes, u slučaju opasnosti od hipoglikemije, malapsorpcijski sindrom, neke bolesti želuca i slično. Ako se uzima treći obrok, također oko pet sati nakon ručka, on treba biti lagan te ga treba uzeti nekoliko sati prije spavanja. Želucu je



potreban odmor nakon vršenja probave da bi ponovno mogao obaviti svoju funkciju za sljedeći obrok. Želudac mora imati vremena za stvaranje dovoljne količine novog želučanog soka kako bi probavio hranu koja se unosi idućim obrokom. Preporučljivo je da prođe oko pet sati između dvaju obroka (osim u navedenim slučajevima).

Kada unesemo novu hranu u želudac u kojem još traje probava, probava se prekida i počinje nanovo, pri čemu nastaje vrenje i truljenje u želucu, a poslije i u crijevima, što dovodi do stvaranja mnogih toksičnih tvari i plinova.

Često uzimanje hrane u većim količinama opterećuje probavne organe i tada dolazi do raznih bolesti. Takvi bolesnici trebaju početi s oslobađanjem tijela od tereta koji su stavili na njega. Neuzimanje hrane jedan dan ili nekoliko dana, uz obilno pijenje vode ili svježih iscijeđenih voćnih sokova, ili samo voćni obroci tijekom nekoliko dana, bit će od velike koristi.

## *Što jesti?*

Naša bi se hrana prvenstveno trebala sastojati od raznovrsnog voća (jabuke, kruške, trešnje, jagode ....); žitarica (pšenica, zob, raž, proso, heljda); orašastih plodova (badem, lješnjak, orah); povrća (peršin, celer, mrkva, cikla); mahunarki (grah, grašak, leća) i sjemenki (lan, sezam i slično). Najbolja je hrana koja sadrži raznovrsne cjelovite namirnice biljnog podrijetla.

### *a) Voće i povrće*

Svježe voće je najbolja hrana, koja ujedno služi i kao lijek, jer njegov visok sadržaj vode pomaže čišćenju tkiva, a ujedno sadrži i ljekovite spojeve kao što su vitamini i minerali. Slično je i sa svježim povrćem. Napominjem da svaka termička obrada voća i većine povrća (kuhanje, prženje i slično) smanjuje njihovu energetska i hranjivu korisnost za organizam te ako je ikako moguće, treba koristiti svježe, sirovo (nekuhano). Iznim-

ka su one vrste povrća koje naš organizam ne podnosi u sirovom, nekuhanom stanju; takvo povrće moramo skuhati.

Nije dobro u istom obroku jesti više od tri vrste voća ili povrća.

Također nije dobro u istom obroku jesti voće s namirnicama koje sadrže puno bjelančevina (primjerice meso), jer to izaziva probavne smetnje. Mnogi koji u jednom obroku jedu meso, pa u tom istom obroku uzmu jabuku, osjete probavne tegobe pa kažu: "Ne podnosim jabuke." Međutim, nije istina da ne podnose jabuke, nego su ih jeli u neprikladno vrijeme.

## ***b) Žitarice***

Žitarice i voće pripremljeni bez životinjske masti i u što prirodnijem stanju, najbolja su hrana. Kao zamjenu za meso vegetarijanci u svojoj prehrani trebaju koristiti orašaste plodove i masline. Danas se u prehrambenoj industriji poljoprivredni proizvodi rafiniraju, što znači da se iz njih odstranjuju minerali i bilj-

na vlakna, a pritom nastaju proizvodi kao što su bijelo i polubijelo brašno, bijela riža, šećer i ulje. Takvi rafinirani proizvodi su lošiji od onih iz cijelog zrna. Ukratko, posljedice uzimanja rafinirane hrane jesu neredovita stolica, zatvor, hemoroidi, nagomilavanje toksičnih tvari u organizmu, razne vrste raka, srčano-žilne bolesti, sklonost k anemiji, nedostatak otpornosti organizma, slabost, umor, živčanost, slabokrvnost i mnoge druge teške posljedice.

Zobene, pšenične i ražene pahuljice dobro se kombiniraju sa suhim voćem i usitnjenim orašastim plodovima (badem, lješnjak, orah, kokos i slično).

Treba upotrebljavati kruh od punozrnog ili integralnog brašna. Ako je kruh s kvascem, treba biti dobro pečen izvana i iznutra. Topao kruh s kvascem, ili nedovoljno pečen, težak je i štetan za probavu.

### ***c) Orašasti plodovi i masline***

Orašaste plodove kao sastavni dio prehrane treba koristiti umjereno, ali svakodnevno. Najbolje ih je jesti sirove (možemo ih po želji samljeti). Desetina do šestina od ukupne dnevne količine hrane treba otpadati na orašaste plodove. Dakle, ako dnevno jedemo ukupno 1000 g hrane, trebali bismo pojesti najmanje oko 100 g orašastih plodova. Među orašastim plodovima badem je najbolji, zatim lješnjak, domaći orah, indijski orah i kokos. Sjemenke kao što su kikiriki, suncokret, sezam, lan ili sjemenke bundeve isto se tako mogu upotrijebiti za pripremanje lako probavljive hrane velike vrijednosti koja sadrži, između ostalog, i razne druge potrebne mikroelemente.

Masline se mogu često koristiti jer su također vrlo korisne. Maslinovo ulje (hladno tiješteno) je lijek kod zatvora, upale i nadraženosti želuca, a ima i mnoga druga blagotvorna svojstva. Ulje iz maslina služi i kao sredstvo za čišćenje organizma.

#### ***d) Meso, mlijeko, mliječni proizvodi i jaja***

Meso ne preporučujem za prehranu, a oni koji ga jedu neka pritom paze da konzumiraju nemasno bijelo meso (crveno meso je još štetnije), kuhano, ne pečeno niti pohano, jer se tako smanje unos masnoća. Mlijeko, mliječni proizvodi i jaja su po kvaliteti slabiji od biljne hrane. Ako ih se konzumira, treba ih štedljivo upotrebljavati samo kao začim povrću ili drugim hrani.

Tvrde (fermentirane) sireve ne treba koristiti jer sadrže dioksin, suvišne životinjske masnoće i razne štetne tvari. Teško su probavljivi pa su jako štetni za naš organizam.

Jaja valja upotrebljavati vrlo umjerenom, svega dva do tri na tjedan.

Mesna hrana, mliječni proizvodi i jaja bogati su bjelančevinama pa treba paziti da se ne unosi previše bjelančevina u prehranu jer to šteti zdravlju. U pokusu na životinjama koje su dobivale dosta kazeina (bjelančevina iz mlijeka) kod 40%

životinja razvio se tumor na različitim dijelovima tijela: koži, jetrima, crijevima, bubrezima i slično. Osim tumora, brzo su se razvili i drugi poremećaji: visok kolesterol u krvi, ateroskleroza, bolesti srčano-žilnog sustava, očna mrena, bolesti živača i slično. Zastupljenost masti i šećera u prehrani ovih životinja bila je mala; sve te bolesti nastale su samo zbog viška bjelancevina.

Švicarska liga za borbu protiv raka preporučuje devet zlatnih pravila, od kojih se većina njih odnose na prehranu: jesti malo masnoća i spriječiti pretilost; svakodnevno jesti proizvode od cjelovitog zrna; ne jesti vruću hranu – ne opečti se; uzimati vitamine iz svježeg voća i povrća, primjerice vitamin C (jagode, naranče i slično) i beta-karoten (marelice, mrkva i slično); mnogo povrća s tvarima koje sprečavaju nastanak raka (brokula, blitva, cvjetača, kupus, koraba); puno se kretati; biti oprezan sa sunčanjem; ne piti alkohol, a oni koji piju konzumirati ga umjereno; ne pušiti.

Meso, mliječni proizvodi i jaja bogati su i masnoćama pa i zbog toga treba strogo paziti koliko se unosi ove hrane.

Dr. James Anderson, prof. medicine i kliničke prehrane na Medicinskom fakultetu u Kentuckyju u Sjedinjenim Američkim Državama, pokazao je u jednom istraživanju da prehrana prezasićena masnoćama uzrokuje dijabetes. Mlade zdrave ljude podijelio je u dvije skupine. Prva skupina zdravih mladih ljudi uzimala je 65% dnevnih energetske potrebe iz masnoća (dakle puno masnoća), a malo iz šećera, i kod ove skupine je za dva tjedna nastao blagi dijabetes.

Druga skupina mladih zdravih ljudi dobivala je samo 10% dnevnih kalorija iz masnoća (znači, malo masnoća), ali je uzimala pola kilograma šećera dnevno (dakle mnogo šećera), međutim, dijabetes nije nastao ni nakon jedanaest tjedana, iako su jeli puno šećera. Zaključak je da nastanku dijabetesa (od zdravog do bolesnog stanja) u najvećoj mjeri doprinosi prehrana s dosta masnoća.



Još uvijek mnogi misle da šećerna bolest nastaje samo zbog unosa dosta slatkiša (šećera). Kad se ljudima dijagnostičira šećerna bolest, oni s iznenađenjem kažu: “Pa kako sam ja obolio od šećerne bolesti kad ne volim jesti slatkiše?” A kad ih se upita: “Volite li jesti slaninu, meso, suhomesnate proizvode, punomasne sireve i sličnu hranu koja sadrži dosta masnoća”, oni za neke od tih namirnica, ili za sve zajedno, kažu: “To je moja omiljena hrana.”

Tako oni sami najčešće daju odgovor zašto su oboljeli od šećerne bolesti. Naravno, nije samo masna hrana uzrok nastanka šećerne bolesti. Uzrok može biti i nedostatak tjelovježbe i stres, ali iz pokusa dr. Andersona vidjeli smo da je i masna hrana vrlo važan čimbenik.

Međutim, kad već nastane dijabetes, unos hrane koja sadrži dosta šećera brže povisuje koncentraciju šećera u krvi, pa tada treba paziti i ne jesti takvu hranu.

Mnogi kažu: “Priča o štetnosti hrane s puno kolesterola, i štetnosti povećane

koncentracije kolesterola u krvi nije točna.” Neki navode primjer: “Moj djed je jeo masnu hranu i doživio osamdeset godina.” To me podsjeća na iskaze nekih koji govore: “Moj djed je pušio i doživio osamdeset godina.” Na taj način umanjuju štetnost premasne hrane, kao što drugi umanjuju štetnost pušenja. Postoje mnoge znanstvene studije koje dokazuju štetnost premasne hrane i štetnost povećane koncentracije kolesterola u krvi, kao što postoje i mnoge znanstvene studije koje dokazuju štetnost pušenja. To što neka osoba doživi osamdeset godina unatoč nekoj lošoj navici, primjerice jedenju premasne hrane ili pušenju, ne dokazuje da ta navika nije štetna. Neke osobe imaju vrlo dobru genetsku podlogu pa unatoč nekoj lošoj navici dožive starost. Ali da ta osoba nije imala tu štetnu naviku, sigurno bi živjela još duže. Tako bi nečiji djed koji je živio osamdeset godina uz neku lošu naviku kao što je jedenje premasne hrane ili pušenje, možda živio stotinu deset godina.

S druge strane, kada se govori o učinkovitosti određenih lijekova za snižavanje koncentracije kolesterola u krvi, neke farmaceutske tvrtke često preuveličavaju vrijednost tih lijekova. Mnogi to preuveličavanje vrijednosti lijekova za snižavanje masnoća u krvi stavljaju u isti koš s pričom o kolesterolu. Tako odbacujući preuveličanu vrijednost nekih lijekova za sniženje kolesterola u krvi odbacuju i dokaze o štetnosti hrane bogate kolesterolom.

Za ilustraciju dobrobiti jedenja hrane s vrlo malo kolesterola navest ću primjer američkih vojnika koji su bili zarobljeni u Vijetnamu za vrijeme Američko-vijetnamskog rata. Neki američki vojnici proveli su kraće, a neki duže vrijeme (po više godina) kao zatočenci u Vijetnamu. Dok su bili u zatočeništvu, jeli su pretežito biljnu hranu koja ne sadrži kolesterol, jer im Vijetnamci nisu mogli ponuditi “bogatiju” hranu. Nijedna biljna hrana ne sadrži kolesterol. Kolesterola ima samo u hrani životinjskog podrijetla.

Kada je došlo do razmjene zatvorenika s obje strane, ovi američki vojnici bili su oslobođeni. Kada su se vratili u Sjedinjene Američke Države, liječnici su temeljito preispitali njihovo zdravstveno stanje. Ustvrdili su da su oni američki vojnici koji su bili najduže u zatočeništvu imali najzdravije krvne žile. Zaključak je bio da su krvne žile tih vojnika bile u najzdravijem stanju jer su oni najduže jeli hranu koja uopće nije sadržavala kolesterol, ili su vrlo rijetko dobivali hranu koja je sadržavala minimalnu količinu kolesterola.

### ***e) Margarin***

Brojna istraživanja govore o štetnosti margarina. On se sastoji od trans-masnih kiselina koje nastaju hidrogeniziranjem (skrutnjavanjem) biljnih masnoća. Tim postupkom nastaju umjetne transmasti koje su čak gore od životinjskih masnoća, te još jače doprinose stvaranju naslaga u krvnim žilama. Time još više doprinose nastajanju raznih bolesti krvo-

žilnog sustava. Osim toga, margarin sadrži i slobodne radikale koji su karcinogeni, to jest mogu prouzročiti nastanak raka.

### ***f) Sol i začini***

Nemojte jesti mnogo soli, dovoljno je oko 2,5 g dnevno. Kao začini može se koristiti koncentrat rajčice, peršin, celer, slatka paprika, kopar, origano, bosiljak, kim i slično bilje. Nije preporučljivo uzimati umjetne začine.

### ***g) Ocat***

Ocat je štetan za zdravlje. Limun je najbolje sredstvo za kiseljenje salata.

### ***h) Alkohol, kava i čaj***

Među nadražujućim sredstvima nalazi se mnoštvo sastojaka koji kao hrana ili piće štete zdravlju. U takva štetna sredstva spadaju alkohol i kava. Jaki čajevi (engleski, crni, indijski, gruzijski, zeleni i slično) nisu dobri za zdravlje jer sadrže nadražujuću tvar tein. Tein ima sli-

čno djelovanje kao i kofein iz crne kave. Običan čaj bez teina (kamilica, kadulja i slično) nisu štetni za zdravlje.

### ***i) Vitaminski dodatci prehrani***

Neki vegani (ljudi koji se hrane samo biljnom hranom), koji imaju zdrave probavne organe, uspijevaju iz biljne hrane apsorbirati sve elemente koji su im potrebni, pa i vitamin B<sub>12</sub>, te ne trpe nikakvu štetu za zdravlje. Međutim, posebno je važno naglasiti da u hrani biljnog podrijetla ima malo ili nimalo vitamina B<sub>12</sub>, pa nekim strogim veganima nakon višegodišnje prehrane zdravlje slabi. Oni trebaju umjereno konzumirati mlijeko i nemasne mliječne proizvode te jaja, jer u ovim namirnicama ima dovoljno vitamina B<sup>12</sup>.

Neki strogi vegetarijanci, koji ne uzimaju dovoljno mliječnih proizvoda niti jaja, i neki vegani, kada osjete da im zdravlje slabi, u opasnosti su od nedostatka vitamina B<sub>12</sub> pa ga trebaju uzimati u obliku tableta ili kapsula.

Onima koji se nezdravo hrane korisno je uzimati i multivitamine s mineralima u tabletama, ali treba naglasiti da to ne može zamijeniti zdrav način prehrane.

## **Kako jesti?**

Hrana se ne smije uzimati ni vrlo vruća ni vrlo hladna. Nije dobro trpati mnogo različite hrane za jedan obrok. Hranu treba žvakati polako i temeljito, da se lakše probavi. Oni koji su uzbuđeni, zabrinuti ili užurbani, učinit će najbolje ako ne jedu dok se ne odmore i opuste. Umni radnici kojima nedostaje tjelovježba, čak i jednostavnu hranu moraju umjereno koristiti. Ne jedite više nego što je potrebno da se utoli glad, jer suvišna hrana opterećuje organizam.

Nije zdravo jesti voće i povrće za isti obrok jer miješanjem u želucu izazivaju vrenje i truljenje. Voće treba jesti za jedan obrok, a povrće za drugi. Žitarice i orašasti plodovi mogu se kombinirati s

voćem u jednom obroku, a s povrćem u drugom obroku. S voćem se ne smije jesti kruh napravljen s kvascem, jer kvasac sa šećerom iz voća izaziva vrenje u želucu pa u probavi nastaje alkohol. Jednostavni voćni kolači trebali bi se jesti u obroku s voćem, a ne u obroku s povrćem.

Kombinaciju mlijeka i šećera ili mlijeka, šećera i jaja trebalo bi odbaciti jer je vrlo štetna. Posebno su štetni preljevi, pudinzi, sladoled, čokolada i slični proizvodi u kojima su glavni sastojci mlijeko i šećer ili mlijeko, šećer i jaja.

Ljetne vrućine se lakše podnose ako se u hranu dodaje manje šećera i masnoća.

Sva miješana i složena hrana s dosta masnoća i šećera šteti ljudskom zdravlju. Mozak se neće toliko iscrpljivati niti će oronuti od marljivog rada ili učenja kao od nepravilne prehrane u neprikladno vrijeme i od ravnodušnog nepoštivanja zakona zdravlja. Često prekomjerno učenje nije glavni uzrok sloma umnih



snaga. Glavni uzrok je nepravilna prehrana, neredovni obroci i nedostatak tjelo- vježbe.

## **Treba činiti postupne promjene u prehrani**

Organizam se mora privikavati na promjene. Iskvareni apetit treba postupno izmijeniti i dovesti u prirodan sklad. Bolesti uzrokovane nekvalitetnom i ne- umjerenom prehranom teško se liječe. Ustrajne promjene u jelu i piću učinit će da jednostavna, zdrava hrana postane ukusna.

Ako netko uvidi prednost vegetari- janske prehrane i želi postati vegetarija- nac, treba izvršiti postupan prelazak na vegetarijansku prehranu s postupnim uvo- denjem promjena.

Prvo treba izbaciti najnezdravije me- sne namirnice i uvesti voće, povrće, cje- lovite žitarice i orašaste plodove, a umje- reno koristiti mliječne proizvode s malo masnoća i jaja.

Američko dijetetsko društvo (American Dietetic Association) zaključuje: “Dobro planirana prehrana koja sadrži raznovrsne cjelovite namirnice biljnog podrijetla uz male količine mlijeka i jaja (lakto-ovo-vegetarijanska prehrana) zadovoljava unos svih potrebnih hranjivih tvari u organizam. Štoviše, potpuno vegetarijanska prehrana može se primjenjivati uz pomnjev odabir namirnica uzimajući u obzir i posebne nutrijente koji su u toj prehrani zastupljeni u nešto manjim količinama ili ih nema u biljkama. Sve veći broj znanstvenih istraživanja podupire zaključke o pozitivnom utjecaju vegetarijanske prehrane na prevenciju mnogih bolesti današnjice!”

Biljna hrana ima bolji omjer hranjivih sastojaka, bogata je složenim ugljikohidratima, nema kolesterola, ima najbolji sastav masnih kiselina, bogata je vlaknima, mineralima i vitaminima.

Hrana životinjskog podrijetla ima lošiji omjer hranjivih sastojaka, ima dosta jednostavnih ugljikohidrata, dosta kole-

sterola, lošiji sastav masnih kiselina, obično je siromašnija vlaknima, mineralima i vitaminima.

Da bi organizam vegetarijanaca mogao izgraditi sve bjelančevine, oni u svojoj prehrani kao zamjenu za meso trebaju koristiti mahunarke, orašaste plodove i masline. Mahunarke sadrže dosta bjelančevina, a orašasti plodovi i masline sadrže u obilju potrebne aminokiseline lizin, metionin i triptofan (kao i sjemenke sunco-kreta, sezama, lana, bundeve i kikirikija).

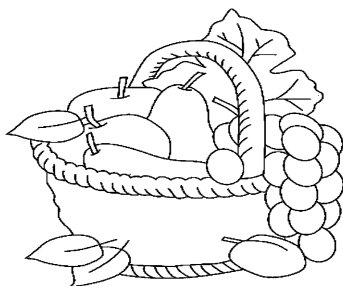
Vegetarijanska prehrana sniženjem energetskeg unosa usporava proces starenja organizma, a smanjuje i stvaranje slobodnih radikala koji su vrlo štetni.

Neki kažu: "Danas je biljna hrana onečišćena pesticidima, pa zato najviše jedem meso." Međutim, sva hrana je danas manje ili više onečišćena pesticidima, konzervansima i drugim kemikalijama, ali treba birati onu hranu koja je manje zagađena. Na primjer: 1 kg mesa ima toliko štetnih tvari kao 20 kg povrća. Čo-

vjek koji jede meso može jedan kilogram mesa pojesti za dva dana i tako za kratko vrijeme unese veliku količinu štetnih tvari, a organizam nema vremena izlučiti unesene štetne tvari preko jetara i bubrega. Oni koji meso jedu svaki dan, stalno unose mnogo štetnih tvari koje se kumuliraju u tijelu i s vremenom izazivaju bolest. Naprotiv, da bi netko pojeo 20 kg povrća, treba mu puno više vremena (možda i mjesec dana, jer 20 kg povrća ne može se pojesti za kratko vrijeme) da bi u organizam unio istu količinu štetnih tvari. Budući da je u ovom slučaju ista količina škodljivih tvari “raspoređena” na dulje vremensko razdoblje, organizam ima mnogo više vremena za odstranjivanje tih štetnih tvari pa je rizik za nastanak bolesti mnogo manji nego kod onih koji jedu meso.

Poznato je da organizmi u višim karikama hranidbenog lanca unose više pesticida/insekticida i drugih škodljivih supstanci. Primjerice, u ribama mesojedima koje se hrane drugim ribama ili ži-

votinjama ima puno više štetnih tvari, i nekoliko tisuća puta više, nego u ribama biljojedima. Možete zamisliti koliko će čovjek koji se nalazi u vrhu hranidbenog lanca i jede takvu ribu ili drugo meso životinja mesojeda više unositi raznih štetnih supstanci. O svemu tome treba voditi računa.



### ***Pravila zdrave prehrane:***

- ◆ birati raznoliku hranu
- ◆ jesti pretežito nerafinirane namirnice (od cjelovitog zrna, voće, povrće, orašaste plodove)
- ◆ konzumirati umjerene količine za održanje idealne tjelesne težine

- ◆ jesti uvijek u određeno vrijeme
- ◆ ne jesti brzo ni kada smo nervozni ili ljuti
- ◆ ne jesti hranu koja u većoj mjeri sadrži kombinaciju mlijeka i šećera
- ◆ uzeti obilan doručak
- ◆ sljedeći obrok uzeti nakon pet sati
- ◆ uzimati dva do tri obroka dnevno
- ◆ ako uzimate i treći obrok, neka bude lagan i bar dva sata prije spavanja
- ◆ međuobroci i prevelik broj dnevnih obroka ometaju normalnu probavu
- ◆ za jedan obrok ne uzimati mnogo različitih namirnica te izbjeći prejedanje
- ◆ ne jesti voće i povrće za isti obrok
- ◆ nije dobro u istom obroku jesti voće s namirnicama koje sadrže puno bjelanjčevina, primjerice s mesom
- ◆ prednost dati lakto-ovo-vegetarijanskoj ili vegetarijanskoj prehrani
- ◆ prijelaz na lakto-ovo-vegetarijansku ili vegetarijansku prehranu treba biti postupan



## 4. Tjelovježba

Mnogi uzroci bolesti nalaze se u nakupljanju štetnih tvari u organizmu. Ove štetne tvari ulaze u organizam preko zagađene hrane, prljavog zraka i nečiste vode; osim toga, i tijekom rada samog organizma nastaju otpadne tvari. Sve ove toksične tvari odstranjuju se iz organizma preko kože, probave, jetara, bubrega i pluća. Koža, najveći tjelesni organ, u tom procesu čišćenja organizma igra vrlo važnu ulogu. Kada se pomoću umjerenog

kretanja ubrza krvotok, znojenjem se toksini izbacuju na površinu te se kupanjem odstranjuju. Osim toga, umjerena tjelovježba poboljšava rad i svih ostalih tjelesnih organa.

Odmah nakon jela probavni organi trebaju izvršiti svoj zadatak. Ozbiljno umno naprezanje ili intenzivna tjelovježba neposredno nakon jela sprečavaju dotok krvi u probavne organe i ometaju probavu, ali kratka šetnja ili umjerena tjelesna aktivnost od velike je koristi jer potpomaže probavu.

Postoje razni oblici tjelovježbe, a jedan od najzdravijih je žustro hodanje. Hodajte najmanje pola sata dnevno, vani na svježem zraku, još bolje je sat vremena ili duže.

Ekstremni nedostatak tjelovježbe može biti vrlo opasan i povećati rizik od srčanog i moždanog udara i do 50%, rizik obolijevanja od visokog krvnog tlaka do 30%, rizik obolijevanja od šećerne bolesti tipa 2 za 20–60%, rizik od pretilosti do 50%, rizik od bolova u leđima



do 80%, rizik od osteoporoze za najmanje 33%. Osim toga, nedostatak tjelovježbe uzrokuje povećanje masnoća u krvi, smanjenje tjelesne snage, ubrzano starenje, slabljenje imuniteta, češće upale, usporenu probavu, češći kronični umor i emocionalni stres, depresiju, strah, loš san, učestale glavobolje, češću ovisnost o drogama, trombozu vena nogu zbog dugog sjedenja kod dugotrajnih putovanja i brojne druge bolesti.

Tjelovježba bilo koje vrste ravnomjerno troši zalihe masnog tkiva. Trbušnjacima ne možete skinuti samo masno tkivo na trbuhu.

Hodanjem možete potrošiti jednak broj kalorija kao i trčanjem. Trčanjem samo uštedite na vremenu.

Vježbajte toliko intenzivno da pritom morate otežano razgovarati; to je znak da je intenzitet dovoljan za poboljšanje kondicije krvožilnog sustava.

Kondicija obuhvaća nekoliko sastavnih dijelova: izdržljivost, snagu i elastičnost.

Program treninga obuhvaća tri faze: fazu “zagrijavanja” , fazu intenzivne tjelovježbe i fazu “hladenja”.

Srce utrenirane osobe radi sporije ali snažnije nego kod onih koji nisu utrenirani. Osoba s dobrom kondicijom dnevno ima manje za oko 30.000 otkucaja srca, i to ga štedi!

Tjelovježba ima brojne povoljne efekte na zdravlje: smanjuje kolesterol u krvi i štiti srce i krvne žile, regulira šećer u krvi, prevenira dijabetes i nastanak raka, jača mišićno-koštani sustav, prevenira visoki krvni tlak i psihičke bolesti, opušta i poboljšava san, poboljšava probavu i disanje, poboljšava rad svih organa.

Netko je rekao: “Osobe koje ne mogu naći vrijeme za tjelovježbu, kad-tad će morati naći vrijeme za bolest.”



## 5. Odmor i san

Život je u današnje vrijeme opterećen ubrzanim tempom s puno obveza i stresova. Zbog toga je potrebno imati dovoljno odmora i sna. Čovjeku je potreban dnevni i tjedni odmor (i u Bibliji – knjizi koju je Stvoritelj dao ljudima kao poseban priručnik za duhovnost – zapovijeda se čovjeku da svakog tjedna jedan cijeli dan od dvadeset četiri sata odvoji za odmor). Također je važan i godišnji odmor za sve zaposlene osobe.

Prvi preduvjet dobrog sna je svakidašnja tjelovježba. Najzdravije je spavati šest do devet sati tijekom noći. Procjenjuje se da jedan sat sna prije ponoći vrijedi kao dva sata sna iza ponoći. Previše sna jednako je štetno kao i premalo, pokazalo je znanstveno istraživanje koje je provedeno na California University u San Diegu.

U tom je istraživanju otkriveno da osobe koje spavaju devet do deset sati teže zaspu i češće se noću bude od osoba koje spavaju osam sati. Prijašnje su studije upozorile na probleme koji se javljaju zbog kroničnoga nedostatka sna, a jedno je istraživanje čak pokazalo da osobama koje svake noći spavaju manje od sedam sati prijeti veća opasnost od preuranjene smrti.

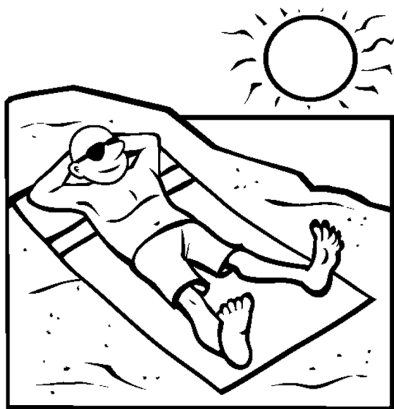
U usporedbi s osobama koje dnevno spavaju sedam do osam sati, osobe koje dnevno spavaju otprilike šest sati imaju 1,7 puta, a osobe koje dnevno spavaju manje od pet sati, 2,5 puta veću opasnost od razvoja dijabetesa.

Ali niti spavalice nisu sigurne. Osobe koje spavaju više od devet sati imaju 1,7 puta veću opasnost od razvoja dijabetesa.

Znanstvenici sa sveučilišta u Tel Avivu upozoravaju roditelje da ne popuštaju često molbama djece da duže ostanu budna. U svojem istraživanju oni su proučavali navike spavanja kod 77 djece u dobi od devet do jedanaest godina. Uočili su da već jedan sat manje sna može kod djece uzrokovati umor i smanjiti njihov uspjeh na testiranjima pamćenja i brzine reakcije.

Novije studije pokazuju da djeca sve manje spavaju – spavaće sobe su često, umjesto za mir i odmor, mjesta na kojima se nalaze uređaji poput računala, mobitela ili televizijskih prijamnika pa djeca sve duže ostaju budna.

Dvadeset četiri sata uzastopnog nespavanja dovodi nas u stanje kao da u krvi imamo oko 1 promil alkohola.



## 6. Sunce

Sunčeve zrake djeluju antiseptično i uništavaju bakterije, viruse, gljivice, plijesni i grinje u zraku, vodi i na tlu. U našem organizmu pretvaraju kolesterol u vitamin D koji štiti od rahitisa. Smanjuju kolesterol u krvi i preveniraju nastanak ateroskleroze. Sunce pomaže u reguliranju mnogih tjelesnih funkcija. Ritam svjetla i mraka djeluje na funkcije mozga i žlijezda s unutarnjim izlučivanjem. Frekvencija srca i disanja kao i krvni tlak

smanjuju se nakon sunčanja, potiče se stvaranje eritrocita (bolja opskrba kisikom) i leukocita (bolji imunitet), ubrzava metabolizam i izlučivanje nekih otpadnih tvari iz organizma.

Umjereno sunčanje korisno je kod raznih kožnih bolesti: gljivičnih infekcija, psorijaze, impetiga, akni i slično. Tople infracrvene zrake mogu ublažiti tegobe kod neuralgija, neuritisa, artritisa, sinusitisa i slično. Zbog svega navedenog ne bismo trebali propustiti umjereno izlaganje suncu tijekom cijele godine. To je posebno važno u zimskom razdoblju kada zbog oblačnog vremena i po dva tjedna ne vidimo sunca. Kada se sunce konačno pojavi, trebamo iskoristiti priliku i izići van i prošetati na suncu. Pri hladnom zimskom vremenu trebamo biti toplo odjeveni, a dovoljno je izložiti lice i šake suncu oko pola sata i sunce će izvršiti svoj blagotvorni učinak na naš organizam. Hodanjem vani mi istodobno koristimo nekoliko prirodnih lijekova: svjež zrak, tjelovježbu, sunce, umjerenost, povjerenje

i mir u duši, jer će nas hodanje na svježem zraku za sunčana dana i duševno smiriti i tjelesno osvježiti.

Dakako, kao i u svemu drugom što je korisno za čovjeka, i sa sunčanjem treba biti umjeren. Ni premalo ni previše sunčanja nije dobro. Premalo sunčanja uzrokuje pojavu artritisa, rahitisa i drugih bolesti kostiju, različitih upalnih stanja, masnoća u krvi, ateroskleroze, nekih vrsta tumora unutarnjih organa i tako dalje. Previše sunčanja uzrokuje opekline, eritem (crvenilo), alergije, sunčanicu, toplinski udar i rak kože. Posebice treba paziti ljeti i izbjegavati izlaganje sunčevim zrakama u vrijeme dana kada je njihovo djelovanje najjače, od 10 do 16 sati.





## 7. Umjerenost

Važna je umjerenost u svemu što je dobro, a potpuno odbacivanje svega što je loše za zdravlje. Svi smo čuli uzrečicu: “Budite umjereni u svemu!” Ova se izreka svakako odnosi na sve što je dobro. Ne možemo opravdati nikakvu umjerenost u uživanju heroina, u preljubu, u mržnji i slično.

Neki kažu: “Ja pušim umjerenost.” Međutim, nakon jedne popušene cigarete postotak ugljikovog monoksida u krvi po-

raste kao kod policajca nakon tri sata reguliranja gustog prometa na cesti (mjereno na Picadilly Circusu u Londonu).

Umjerenost je važna pri uzimanju svih namirnica, pa čak i onih zdravih. Jedite manje šećera i slatkiša. Smanjite unos masnoća i kolesterola. Koristite manje soli. Povećajte unos voća, povrća i hrane od cjelovitog zrna. Održavajte normalnu tjelesnu težinu.

Umjerenost u hrani i piću višestruko je važna. Od gladi se umire za oko dva mjeseca, bez vode za oko tri dana. Štetno je piti premalo vode, ali čovjek može umrijeti i ako popije previše vode izazivajući time unutarnje “utapanje”, što može dovesti do naticanja mozga, kome i smrti.

Uzmimo još jedan primjer neumjerenosti. Eskimi uzimaju puno kalcija (riba, riblje kosti), ali i puno bjelančevina (riba, morževi, kitovi) koje za svoj metabolizam troše kalcij, pa je gubitak kalcija veći nego nadoknada. Posljedica je takve neumjerene prehrane da su Eski-

mi vodeći u svijetu po obolijevanju od osteoporoze.

Premalo tjelovježbe štetno je za zdravlje, ali je i previše tjelovježbe također štetno. Znakovi pretreniranosti jesu smanjena koncentracija, nedostatak motivacije, nesanica, funkcionalni poremećaji obilježeni gubitkom apetita, sporijim oporavkom od bolesti, pojačanim znojenjem, sklonošću infekcijama, kronični umor i slično.

Dr. Selye, koji je proučavao reakcije na stres, za osobe koje su imale previše stresnih aktivnosti kaže: "Mnogi vjeruju da ih odmor, pošto su se izložili vrlo stresnim aktivnostima, može obnoviti do te mjere kao što su bili prije toga. To je pogrešno. Pokusi izvršeni na životinjama jasno su pokazali da svako izlaganje (stresnim aktivnostima) ostavlja neizbrisivi ožiljak time što koristi rezerve prilagodljivosti (životne energije) koje se ne mogu nadoknaditi."

Umjerenost je važna i u spolnosti. Sredstva koja se danas često koriste za

kontracepciju, osim što su doprinijela da su odrasli muškarci i žene pa i maloljetne osobe obaju spolova postali još neumjereniji u spolnosti jer se bez straha od neželjene trudnoće odaju spolnom pretjerivanju, imaju i druga neželjena djelovanja na organizam. Primjerice, kontracepcijske pilule povećavaju rizik od raka vrata maternice pri HPV-infekciji, povećavaju rizik od raka dojke, kardiovaskularnih bolesti i slično. Pretjerivanje u spolnosti iscrpljuje organizam. Logično je da se kod muškaraca neumjerenim spolnim općenjem brže iscrpljuju neki vitamini (provitamin A, vitamini skupine B ...) i minerali (cink, selen ...) koje sadrži sperma. Međutim, još nema pouzdanih znanstvenih studija koje bi dokazale kakve sve štetne promjene uzrokuje spolno pretjerivanje, razdraživanje spolnosti preko medija (razni erotski sadržaji), pornografija, upotreba mnogih toksičnih aditiva u hrani i piću, droge i drugi stimulansi u spolnosti. Koliko se sve to događa kod muškaraca, a koliko kod žena?

Posebice je važna umjerenost u spolnosti za vrijeme trudnoće. Ukoliko supružnici tijekom trudnoće žive umjerenije u spolnom pogledu, utoliko će se smanjiti opasnost od infekcije majke i djeteta, prijevremeni porodaj te druge opasne posljedice. Tako će bolje sačuvati vlastito zdravlje i zdravlje svojega potomstva.

Neumjerenošću stvaramo i loše navike. Katkad je vrlo teško pobijediti neku lošu naviku. Mnogo je lakše odmah se navikavati na dobre stvari. Svaki put kad nešto pomislimo ili učinimo, u našem mozgu se, slikovito rečeno, aktivira točno određena "staza" živčanih impulsa. Što češće ponavljamo te radnje, te su živčane "staze" sve jače i "utabanije", tako da postaju gotovo neizbrisive. Tako se stvara ovisnost. Kada želimo odbaciti neku naviku, mi nastojimo inaktivirati, izbrisati te "staze". U trenutku kad kažemo "ne" lošoj navici, počnu se stvarati inhibitorna živčana vlakna slabeći jačinu navike. Nadomještanjem loše navike nečim novim i korisnim stvaraju se nove, zaobilazne

“staze” živčanih impulsa. Time se snaga starih navika preusmjerava na nove putove. No iako smo uspavali i zaustavili lošu naviku, stare “staze” su još uvijek prisutne u našem mozgu. Zbog toga se uspavana navika vrlo lako reaktivira ako joj se samo jedanput popusti. Stoga bi neka druga dobra navika svojim intenzitetom trebala “nadvladati” staru lošu naviku, koja kao utabana staza ostaje u mozgu “uspavana”. Vrlo je važno da pazimo na svoje navike jer se lako naviknuti, ali se je vrlo teško odviknuti.

Umjerenost je važna i u radu. Oni koji ulažu mnogo napora da obave mnogo posla za određeno vrijeme i nastavljaju raditi kad im njihovo prosuđivanje kaže da se trebaju odmoriti, nisu nikad dobitnici. Oni žive od pozajmljenog kapitala. Oni troše životnu silu koja će im biti potrebna u budućnosti. Ako nesmotreno crpimo ovu silu neprestanim preopterećivanjem, bit ćemo kad-tad gubitnici.



## **8. Povjerenje i mir u duši**

Čovjek je cjelovito biće, ali radi lakšeg razumijevanja mi govorimo o pojedinim dimenzijama čovjekova zdravlja i možemo ga podijeliti na pet područja: 1) tjelesno, 2) umno (bistro razmišljanje, pamćenje, zaključivanje i druge intelektualne funkcije), 3) društveno (kvalitetan odnos s drugim ljudima, socijaliziranost, socioekonomski uvjeti života),

4) emocionalna (uravnoteženi i zreli osjećaji), 5) duhovna (moralnost, osobni izbor načela za život, životni smjer). Ako se ošteti bilo koja dimenzija čovjekova zdravlja, to utječe na čovjeka kao cjelinu.

Mentalno stanje suvremenog čovjeka vrlo je labilno. Sve je učestalija pojava depresije, strahova, tjeskobe, stresova, napetosti, ljutnje, osjećaja krivnje, ljubomore, apatije, mržnje itd.

Duševne smetnje potiču razvoj psihosomatskih bolesti kao što su astma, alergije, artritis, bolovi u leđima, problemi s kosom, rak, glavobolje, srčane bolesti, povišeni krvni tlak, nesаница, impotencija, iritabilni kolon, različite promjene na koži, čirevi na želucu i dvanaesniku.

Studije upozoravaju da je najmanje 75% svih bolesti na neki način povezano sa stresom. Stres napada i duševnu i tjelesnu dimenziju čovjeka. Potiču ga briga, strah, loše misli, droge, mržnja, zavist, egoizam.



Strah je poremećaj duševne dimenzije čovjeka. Anksioznost je reakcija na vanjsku i (ili) unutarnju opasnost. Vanjska opasnost je primjerice mogući gubitak bliske osobe, mogući gubitak materijalnih dobara, kuće, novca i slično; a unutarnja opasnost (zamišljena u umu čovjeka) mogući gubitak časti, slave, ponosa i slično. Dakle, strah se može javiti puno prije nego što dođe do odvajanja od visokovrijednog objekta, pa čak i onda ako se takvo odvajanje nikad neće ostvariti.

Strah je negativan osjećaj koji čovjek doživljava kad vidi opasnost odvajanja od visokovrijednog objekta (bliske osobe, kuće, novca, slave, časti, ponosa i slično).

Depresija je poremećaj raspoloženja zbog odvajanja od visokovrijednog objekta. Kod depresije se, dakle, odvajanje od visokovrijednog objekta već dogodilo. Problem kod depresije je stanje osamljenosti bez vanjskih i (ili) unutarnjih vrijednosti. To je poremećaj emocionalne dimenzije čovjeka.

Tipični simptomi depresije prema međunarodnoj klasifikaciji bolesti jesu tjeskobno raspoloženje, gubitak interesa i uživanja, smanjenje energije, povećani umor i nakon najmanje aktivnosti. Drugi uobičajeni simptomi depresije jesu smanjena koncentracija i pažnja, smanjeno samopouzdanje i samopoštovanje, osjećaj krivnje i bezvrijednosti, sumorni i pesimistični pogledi na budućnost, ideje o samoozljeđivanju ili suicidu, poremećaj spavanja, smanjeni apetit.

Depresija i strah često su udruženi. Odvajanje i prijetnja odvajanja od visokovrijednog objekta su udruženi, stoga je i depresija povezana sa strahom.

Rizici za nastanak živčanog sloma i depresije jesu pretjeran rad, preveliki umni naponi, nespavanje, zabrinutost, strah, osjećaj krivnje, sve veći materijalni, socijalni i profesionalni izazovi, razni stresovi. Nažalost, prečesto sve to prihvaćamo kao normalan dio života.

Tjelesna (materijalna) dimenzija čovjeka tijesno je povezana s psihičkom i

duhovnom dimenzijom, pa jedno utječe na drugo i obrnuto.

Primjer utjecaja kemijskih tvari na psihičke procese jesu psihofarmaci, koji utječu na povećanje koncentracije serotonina, noradrenalina i dopamina (neurotransmitera – kemijskih tvari koje imaju komunikacijsku ulogu između živčanih stanica) u sinapsi – mjestu komunikacije dviju živčanih stanica u mozgu. Kemijske tvari, dakle, mogu utjecati na psihu i mijenjati raspoloženje čovjeka. Prema tom mehanizmu djeluju antidepresivi i ovi psihofarmaci uravnotežuju neurotransmittersku aktivnost receptora. Slikovito rečeno, tu je riječ o mehanizmima podražaja i reakcije ili elektriciteta i kemije. Efekti mogu biti i pozitivni i negativni. Tako može nastati i kemijski stres – utjecaj kemije na psihičke procese, što ga mogu uzrokovati lijekovi, droge, alkohol, pušenje, aditivi u hrani i slično.

Uzmimo još jedan primjer utjecaja kemije na psihičke procese. Previše hor-

mona štitnjače uzrokuje lupanje srca, nepodnošenje vrućine, uzrujavanje, nervozu, nesanicu, strah, proljeve, poremećaj menstruacije, umor, drhtanje ruku, mršavljenje, slabost u mišićima i slično.

Razmotrimo i obrnuti utjecaj, to jest utjecaj psihe na kemijske procese u organizmu. Pod utjecajem psihičkih zbivanja dolazi do stvaranja kemijskih spojeva u mozgu (endorfini) koji dalje utječu na tjelesne procese.

Primjer utjecaja psihe na kemijske procese u tijelu čovjeka jest kada depresija smanjuje aktivnost stanica iz skupine limfocita koje se bore protiv stanica raka. Dakle, zbog depresije ove stanice smanje svoju aktivnost i čovjek može oboljeti od raka. U krvi je oko 2–10% ovih limfocita, važnih za imunitet. Utjecaj psihe na tijelo uzrokuje psihosomatske bolesti, koje smo već spomenuli.

U Bibliji piše: “Veselo je srce izvrstan lijek, a neveseo duh suši kosti.” (Izreke 17,22) Zanimljivo je da se baš u kostima stvaraju prije spomenute obram-

bene tjelesne stanice i druge stanice potrebne za imunitet čovjeka.

Uzmimo jednu ilustraciju da bolje shvatimo utjecaj psihe na kemijske procese. Tako ćemo bolje uočiti odnos između uzroka i posljedice (misao—reakcija). Primjerice, nekog čovjeka zatekne noć visoko u planini. Odluči prespavati u vreći za spavanje koju je ponio sa sobom. I baš kad sve spremi i tone u san, u blizini čuje šuškanje. Pomisli: “To je opasna divlja zvijer.” Njegove misli uzrokuju stresnu reakciju u njegovom organizmu: uzbuđenje, strah, izlučivanje adrenalina, lupanje srca, porast krvnog tlaka, porast šećera u krvi. A da je taj čovjek pomislio: “To je ptica”, izostala bi stresna reakcija i on bi mirno spavao. Iz ovog primjera vidimo koliko naše misli mogu utjecati na cijeli organizam.

Svaka nova misao ostavlja neizbrisiv trag na naš um, a naše se misli “hrane” onim što čitamo, gledamo, slušamo, svim informacijama koje primamo na bilo koji način. Zato je vrlo važno što gledamo i

slušamo. Ako primamo dobre (konstruktivne) informacije, i naše će misli biti pozitivne i efekt takvih misli bit će blagotvoran za cijeli organizam prema prije opisanom mehanizmu misao–reakcija.

U vezi s poboljšanjem naših misli a potom i blagotvornim efektom na cijeli organizam, preporučio bih jednu staru knjigu koja se zove Biblija. Nijedna druga knjiga, niti bilo što drugo, ne može tako blagotvorno djelovati na naše misli i zdravlje kao ova stara knjiga. Jedna od najučinkovitijih misli koja djeluje protivno strahu, depresiji, i mnogim drugim poremećajima i bolestima jest jednostavno spoznaja da vas Bog voli i da se skrbi za vas te da će vas izvesti na pravi put.

U Bibliji piše: “Svu svoju brigu bacite na njega, jer se On brine za vas!” (1. Petrova 5,7) “Ostavljam vam mir; mir, i to svoj, dajem vam. Ja vam ga ne dajem kakav svijet daje. Neka se ne uznemiruje i ne plaši vaše srce!” (Ivan 14,27) “Naprotiv, plod su Duha: ljubav, radost, mir, strpljivost, blagost, dobrotu, vjernost, krot-

kost, uzdržljivost. Protiv ovih ne postoji zakon.” (Galaćanima 5,22-23) Ako netko ima nabrojene plodove Duha, imat će dobro zdravlje. A ako umjesto ljubavi nje- guje mržnju, umjesto radosti žalost, umje- sto mira nemir, umjesto blagosti gnjev, umjesto vjernosti nevjernost, umjesto kro- tkosti bahatost, umjesto umjerenosti ne- umjerenost, imat će loše zdravlje.

Biblija potiče vjeru u Boga, unosi lju- bav u svakidašnji život, donosi radost, sigurnost, mir, strpljivost, ljubaznost, us- trajnost u dobrim djelima, što su sve ne- pobitni temelji duševnog zdravlja.

Bog nas preko Biblije potiče i na ne- sebičnost – pomaganje drugima, što ta- koder poboljšava zdravlje. Poznati ameri- čki psihijatar dr. Karl Menninger na upit: “Što biste savjetovali čovjeku pred živča- nim slomom?” rekao je da bi mu prepo- ručio: “Izidite iz kuće, pronađite neko- ga u potrebi i pomozite mu.”

Svi koji su ovo pokušali, uvidjeli su da je tako. Kada pomažemo drugima i sami se bolje osjećamo.

S druge strane, ako primamo loše informacije, i naše će misli biti loše i uzrokovat će štetu cijelom organizmu, također prema mehanizmu misao–reakcija.

Primjer za to su loši televizijski programi. Televizija je moćan medij koji utječe na misli i mijenja čovjekove stavove. Loše, destruktivne informacije koje se primaju preko televizije posebno štete djeci, ali i odraslima. To ostavlja neizbrisiv trag na njihovu psihu. Posebno je važno ograničiti gledanje televizije na razumnu mjeru i birati samo dobre programe.

Dakle, duhovna dimenzija čovjeka neraskidivo je povezana sa zdravljem. Pozitivni stavovi i osjećaji, sreća, povjerenje i mir u duši potiču zdravlje, dok negativni stavovi i osjećaji, strah, žalost, mržnja, obeshrabrenje i nemir donose bolest.

Duhovno stanje određuje zdravstveno stanje i tjelesni izgled. Dr. Larry Dossey je zapazio: “Posvećenost i prihvaćanje u molitvi, a ne gruba agresivna mo-

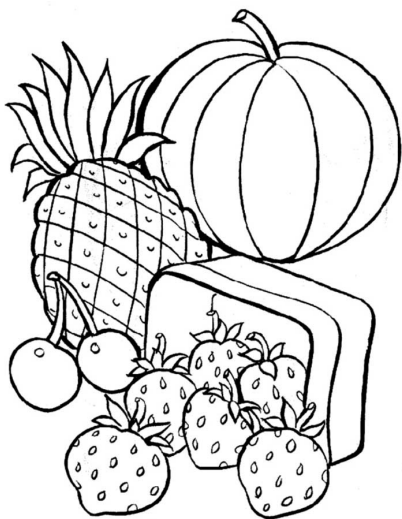


litva za određeni ishod (uključujući uklanjanje raka), često prethodi izlječenju.” On dalje naglašava: “Svi bolesnici (koji su doživjeli spontanu regresiju raka) u potpunosti su se predali Božjoj volji nakon što su saznali da imaju rak.”

Evo još nekoliko preporuka za uspješno rješavanje stresa i zaštitu zdravlja: mijenjajmo ono što možemo, a prilagodimo se onomu što ne možemo promijeniti; prihvatimo zdrav način života u cijelosti – zdravu prehranu, tjelovježbu i ostale prirodne lijekove, pozitivne misli, izbjegavanje stimulansa (crna kava, kolačića i slično), izbjegavajmo alkohol; pomožimo drugima; planirajmo zadatke prema sposobnostima; postavljajmo ostvarive ciljeve u životu; konstruktivno razmišljajmo; njegujmo molitvu i povjerenje u Boga.

Na kraju možemo zaključiti da je zdravlje uvjetovano zdravstvenim navikama pojedinca, kulturom sredine u kojoj živi i osobnim izborom svih načela za život, što je neraskidivo povezano s du-

hovnom dimenzijom, tako da bez pretjerivanja možemo reći da duhovna dimenzija vrlo snažno utječe na zdravlje.



# Kazalo

Prirodni lijekovi .....	5
1. Zrak .....	7
2. Voda .....	12
3. Hrana .....	16
4. Tjelovježba .....	39
5. Odmor i san .....	43
6. Sunce .....	47
7. Umjerenost .....	49
8. Povjerenje i mir u duši .....	55



Zrak, voda, hrana, tjelovježba, sunce, odmor i san, umjerenost, povjerenje i mir u duši – osam su prirodnih lijekova. Prirodni tijek liječenja i obnove je postupan, a dokazano je da priroda svoj posao vrši mudro i dobro. Oni koji ustraju u poslušnosti njezinim zakonima, požit će nagradu u tjelesnom i duševnom zdravlju.



9 789531 832335



[znaci-vremena.com](http://znaci-vremena.com)