

PREHRANA

Izvorna prehrana sastojala se od voća, povrća, žitarica i orašastih plodova. Znanstvena su istraživanja dokazala kako je osnovna, izvorna prehrana još uvijek najzdravija. Uzimanjem hrane u prirodnom obliku, nerafinirane i bez aditiva, mogu se spriječiti mnoge bolesti, pa čak i preokrenuti njihov ishod.

Jedite s užitkom. Hrana mora biti ukusna i privlačna oku. Naša bi se prehrana trebala sastojati od raznovrsnih namirnica dana. Kombinirajući raznovrsnu hranu, sigurni smo da primamo sve nužne hranjive sastojke potrebne za dobro zdravlje.

Bjelančevine se ne nalaze samo u mesu, već i u mnogim namirnicama biljnog podrijetla. Izvrsni su izvori grašak i grah, pogotovo kada se jedu s cjelovitim žitaricama poput smeđe riže, pšeničnog kruha, zobene kaše ili kukuruzne krupice. Orašasti plodovi također su bogati bjelančevinama, ali se trebaju uzimati u manjim količinama zbog velikog udjela masnoća. Bjelančevine sadrži čak i povrće poput brokule i krumpira, a i bogato je vitaminima i mineralima.

Postoje brojni mitovi o potrebi za bjelančevinama.

Većina ljudi unosi mnogo više bjelančevina nego što je potrebno, što opterećuje bubrege i može dovesti do pojave bubrežnih bolesti.

Ugljikohidrati su važan izvor energije. Međutim, potrebno je ograničiti unos jednostavnih šećera (stolni šećer) koji se nalaze u većini deserata, slatkiša, sokova i zaslađenih žitnih pahuljica.

Ograničite unos masti iz hrane.

Svinjska mast, maslac, riba, meso, margarin, pržena hrana, vrhnje, majoneza i sir sadrže nezdrave zasićene masne kiseline. Zdraviji je umjereni



unos biljnih masnoća iz avokada, maslina, sjemenki i orašastih plodova. Ako konzumirate mliječne proizvode, izaberite one s manje masnoća.

Vlakna djeluju poput četke za ribanje u našem tijelu i na taj način čiste probavni sustav i održavaju ga u dobroj funkciji. Vlaknima je bogato svježe voće, povrće, orašasti plodovi i cjelovite žitarice. Meso, mliječni proizvodi i rafinirana hrana ne sadrže vlakna i usporavaju rad probavnog sustava, što dovodi do razvoja bolesti. Istraživanja su pokazala kako prehrana bogata vlaknima smanjuje rizik za nastanak mnogih vrsta raka.



Natrij (sol) sakriven je u mnogim namirnicama poput mesnih proizvoda, kiselih krastavaca, konzervirane hrane, pekarskih proizvoda sa sodom bikarbonom ili praškom za pecivo, pa čak i u žitnim pahuljicama koje jedemo za doručak. On uzrokuje visoki krvni tlak i srčane bolesti. Pripazite na natrij i pokušajte ograničiti količinu natrija u svojoj prehrani.

Što trebam jesti?



Najbolji je izbor uravnotežena vegetarijanska prehrana. Svakoga bismo dana trebali uživati u obilnim obrocima povrća i voća. Jedite cjelovite žitarice – one sadrže sva vlakna, vitamine i minerale koji se gube preradom. One će također spriječiti prejedanje i pretilost jer su vrlo zasitne. U prehranu obvezno uključite i mahunarke i orašaste plodove.

Doručak je najvažniji obrok u danu! Obilan doručak trebao bi sadržavati više kalorija od bilo kojeg obroka. Birajte hranu koja je bogata bjelančevinama i složenim šećerima. Ne zaboravite na voće. Ručak neka bude umjeren, a večera lagana. To će vam pružiti energiju za cijeli dan i bolji odmor tijekom noći.

**Za zdravo tijelo i vitalnost
jedite RAZNOVRSKU HRANU
u što je moguće prirodnijem obliku
i to u umjerenim količinama.
DOBAR TEK!**

TJELOVJEŽBA

Vaše je tijelo čudesan stroj. Tjelovježba povećava vašu tjelesnu snagu i otpornost na bolesti. Vježbanje može oplemeniti vaš pogled na život!

Brojne su prednosti tjelovježbe:

- Održava optimalnu težinu – vježbanjem se ubrzava metabolizam te tako izgori više kalorija u manjem vremenskom razdoblju!
- Povećava kapacitet pluća i obnavlja zalihe kisika
- Regulira krvni tlak, poboljšava cirkulaciju i jača srce
- Snižava razinu kolesterola i poboljšava protok krvi u arterijama – čak može preokrenuti tijek ateroskleroze!
- Oslobađa od stresa, napetosti i depresije
- Poboljšava san na prirodan način – bez nuspojava koje uzrokuju tablete za spavanje
- Unapređuje sposobnost organizma za uklanjanje toksičnog otpada
- Poboljšava izmjenu tvari u organizmu – pomaže u prevenciji i liječenju šećerne bolesti
- Djeluje na jačanje kostiju i sprečava razvoj osteoporoze
- Jača mišiće – kada se redovito ne koriste, mišići gube masu i postaju slabi i mlohavi
- Popravlja držanje i smanjuje bolove u leđima
- Sprečava razvoj raka



Koja je vrsta aktivnosti najbolja?

Hodanje je idealan oblik tjelovježbe. Odlično je i plivanje, vožnja biciklom, rad u vrtu i dvorištu. Posebna je prednost tjelesne aktivnosti na otvorenom da

istodobno primjenjujete najmanje tri zdravstvena načela: sunčevo svjetlo, svjež zrak i kretanje.

Za postizanje maksimalnog učinka potreban je program tjelovježbe od najmanje 30 do 40 minuta dnevno. Važno je da uživate u onome što radite i da vježbate redovito.

Mjere opreza

1. Počnite polako i postupno napredujte.
2. Bolje je vježbati prije obroka nego neposredno nakon obroka.
3. Odvojite vrijeme za zagrijavanje i opuštanje.
4. Prekinite tjelovježbu i obratite se svojem liječniku ako osjetite bilo koji od sljedećih simptoma:
 - a) Bolove u prsima, čeljusti, vratu, rukama ili zubobolju
 - b) Poteškoće u disanju
 - c) Vrtoglavicu ili nesvjesticu
 - d) Nepravile otkucaje srca koji traju tijekom vježbanja i opuštanja
 - e) Bol u zglobovima ili naticanje zglobova
 - f) Pretjeran umor
 - g) Neobjašnjiv gubitak težine
 - h) Učestalu mučninu ili povraćanje nakon vježbanja



Uravnotežen i dobro isplaniran **PROGRAM TJELOVJEŽBE**
NAJVIŠE je što za sebe možete učiniti.
Izaberite aktivnost u kojoj **UŽIVATE**,
odredite vrijeme dana i držite se toga.
Zabavite se i osjećajte se **SVAKOGA DANA SVE BOLJE!**

VODA

Voda je glavni sastojak krvi. Oko 70% naše težine otpada na vodu. Ona pročišćava i hladi organizam te održava odgovarajuću kemijsku ravnotežu. Vi gubite vodu dok se znojite, dišete i putem izlučevina. Gubitak 20% tekućine iz tijela može završiti smrtnim ishodom.

Prema jednom istraživanju, sportaši koji su pili vodu samo kako bi ugасili žeđ, nisu bili izdržljivi kao oni koji su pili onoliko vode koliko su izgubili. Sportaši koji su pili više vode nisu se toliko umarali, a tjelesna temperatura ostala je bliže normalnoj.

Koliko vode trebamo piti?

Prisiljavati tijelo da funkcionira s ograničenom količinom tekućine slično je pokušaju pranja suđa u šalici vode. Trebali bismo piti onoliko vode koliko je potrebno da naš urin ostane svijetli. Obično je to oko osam čaša dnevno. Žeđ nije pouzdano mjerilo vaše potrebe za vodom.

Sva pića sadržavaju vodu; je li važno što pijem?

Čista voda je najbolja tekućina za naše tijelo. Većina pića sadrži šećer koji usporava probavu, pridonosi debljanju, uzrokuje kolebanja razine šećera u krvi i zahtijeva dodatnu vodu za vlastitu probavu. Cola-napitci sadrže fosfor koji potiče izlučivanje kalcija iz organizma i pridonosi nastanku krhkih kostiju. Gotovo sva pića sadrže umjetne aditive koji nadražuju želudac i opterećuju bubrege i jetra.



Kofein se nalazi u kavi, čaju i mnogim bezalkoholnim pićima. On povećava krvni tlak, razinu šećera i masnoće u krvi. Stimulira živčani sustav i može prouzročiti razdražljivost, tjeskobu, drhtanje, kronični umor i nesanicu. Kofein i alkohol su diuretici koji izlučuju vodu iz organizma umjesto da ga hidratiziraju.



Što se događa ako ne pijem dovoljno vode?

Bubrezi moraju raditi s pojačanim intenzitetom kako bi izlučili toksične tvari te se tako mogu oštetiti. Svakoj stanici u našem tijelu potrebna je voda da bi dobro funkcionirala pa nedovoljni unos vode može dovesti do poremećaja i bolesti. Umor i glavobolja česte su posljedice pijenja premalo vode.

Postoje također mnogi oblici vanjske upotrebe vode. Redovito kupanje čisti prljavštinu i otpadne tvari s kože. Hladna voda snižava temperaturu, a topla voda grije promrzlo tijelo. Topla kupka može pomoći ako imate problema s nesanicom. Imate li poteškoća s jutarnjim buđenjem? Pokušajte tuširanje završiti hladnom vodom, ili žustro protrljajte kožu mokrim ručnikom.

Zapamtite, VODA je od životnog značenja
– OBILNO je koristite za dobro zdravlje i vitalnost.

SUNČEVO SVJETLO

Vjerojatno ste svjesni važnosti Sunca za život na Zemlji. Znete da nam ono daje toplinu, svjetlo i hranu. Što može sunčevo svjetlo učiniti za vaše zdravlje?

Sunčevo svjetlo ubija mikrobe. Zato je važno sunčati i prozračivati pokrivače, jastuke i ostale predmete koje često ne peremo. Otvorite širom prozore svojih prostorija. To će omogućiti sunčevom svjetlu da uništi bakterije u vašem domu i spriječi stvaranje plijesni.

Izlaganje sunčevom svjetlu jača imunitet, prirodna otpornost na infekcije. Povećava se broj bijelih krvnih zrnaca, pogotovo zaštitnih limfocita. Povećava se i broj antitijela. Ovi učinci traju i do tri tjedna. Izloženost suncu samo deset minuta dvaput tjedno znatno smanjuje učestalost prehlada. Umjereno preplanula koža bit će otpornija na infekcije.

Sunčevo svjetlo jača kosti. Ono potiče stvaranje vitamina D u tijelu koji omogućuje upijanje kalcija iz crijeva te njegovo korištenje u izgradnji zdravih kostiju. Sunčevo svjetlo sprečava nastanak rahitisa i pomaže u prevenciji i liječenju osteoporoze. Uočena je i povezanost sa smanjenjem zubnog karijesa.

Crvena krvna zrnca bolje funkcioniraju nakon izlaganja sunčevom svjetlu. Povećava se njihova sposobnost vezanja kisika i njegovog prenošenja do stanica. To će povećati vašu energiju i otpornost i spriječiti nastanak mnogih bolesti.



Izlaganjem sunčevom svjetlu snižava se razina kolesterola. Kolesterol se pretvara u vitamin D u koži koja je izložena nefiltriranom sunčevom svjetlu.

Sunčevo svjetlo stvara osjećaj ugone i poboljšava raspoloženje. Dnevno izlaganje sunčevu svjetlu potaknut će otpuštanje melatonina, što će rezultirati dobrim snom. Za većinu je ljudi sunčevo svjetlo važna terapija u prevenciji i liječenju akutnih i kroničkih depresija, pogotovo ako je kombinirano s tjelovježbom. Izložite se svakoj sunčevoj zraci tijekom hladnih i turobnih zimskih mjeseci.

U sunčevom svjetlu nalazimo ljekovita svojstva. Rane na koži mnogo bolje zarastaju ako su svakoga dana nakratko izložene suncu. Sunčevo svjetlo također pomaže u smanjenju bolova kod natečenih zglobova i čak olakšava određene simptome predmenstrualnog sindroma (PMS-a).

Rak dojke, debelog crijeva i prostate rjeđi je kod osoba koje dobivaju više sunčevog svjetla.

UPOZORENJE

Male količine sunčevog svjetla vrlo su korisne. Velike količine su opasne! Ograničite izlaganje suncu. Za većinu ljudi dovoljno je tridesetak minuta dnevno. Ispočetka ćete se morati ograničiti na pet minuta ako ste svijetle puti, ili petnaest minuta ako ste tamnopusi, te postupno povećavati vrijeme izloženosti sunčevom svjetlu. Zamaptite da mokra koža brže preplane i da se ultraljubičaste sunčeve zrake reflektiraju sa snijega, pijeska i vode te tako značajno pojačavaju izloženost. Ultraljubičaste zrake mogu izazvati opekline čak i za oblačna vremena.



Pazite da ne izgorite. Opekline od sunca povećavaju rizik od raka kože. Zloćudni melanom, najsmrtonosniji od svih oblika raka kože, godišnje ubije oko sedam tisuća Amerikanaca.

Znamo da SUNČEVO SVJETLO može djelovati blagotvorno, ali i smrtonosno; ovisno o tome kako ga koristimo ono može biti poljubac života ili poljubac smrti. Uživajte u suncu, ali UMJERENO, i ono će POVEĆATI vašu životnu snagu i zdravlje.

UMJERENOST

Uravnotežen život

Jednostavna definicija umjerenosti jest suzdržanost. Dobre stvari koriste se razumno, a loše se u potpunosti odbacuju. Cilj umjerenog života jest tjelesno, duševno i emocionalno blagostanje.

Umjerenost se ne odnosi samo na alkohol, duhan i upotrebu droga. Ona se odnosi na sve aspekte našeg načina života – bilo da previše jedemo, radimo, igramo se ili bilo što što činimo premalo ili previše. Neuravnotežen život lišava muškarce i žene bogatog, zdravog i ispunjenog života.

Alkohol

Milijuni ljudi konzumiraju alkoholna pića. Reklame prikazuju ljude koji piju alkohol kao sretne, ugodne i zabavne. One ne pokazuju kako izgledaju alkoholičari. One ne govore o automobilskim nesrećama, napadima, seksualnom zlostavljanju, ubojstvima i samoubojstvima što su ih počinili ljudi koji su bili pod utjecajem alkohola.

Svako alkoholno piće nepopravljivo uništava moždane stanice. Alkohol izaziva visoki krvni tlak i djeluje toksično na srčani mišić. Povećava rizik od moždanog udara, srčanog infarkta, čira na želucu i raka. Jedno ili dva pića uzrokuju stezanje koronarnih arterija smanjujući dotok kisika u srčani mišić. Ciroza jetra česta je u alkoholičara. Alkohol lišava organizam vitamina i minerala.



Ali možda su najtužniji statistički podaci o novorođenčadi s trajnim oštećenjem mozga kao posljedicom uživanja alkohola od strane roditelja.

Droge

Usprkos svoj edukaciji o ilegalnom uživanju droga, svjedoci smo porasta njihove upotrebe i zloupotrebe. Mnogi se počnu drogirati iz znatiželje kako bi ugodili prijateljima, pobjegli od stvarnosti i suočavanja s problemima. Budući da droga ne rješava probleme, oni često shvate da su umjesto da su pobjegli od problema, upali u novi – ovisnost o drogama.



Dugotrajno uzimanje dovodi do ovisnosti o drogama, fizičke ili psihičke. Ovisnik o drogama nastavlja ih uzimati kako bi izbjegao simptome povezane s prestankom njihovog uzimanja. Potreba za drogom često postaje tako snažnom da ovisnici posežu za opasnim i ilegalnim aktivnostima kako bi došli do nje. Oko 70% zatvorenika počinilo je zločin povezan s drogom.

Zapamtite, mnogo je lakše spriječiti uporabu droga nego liječiti probleme koji će zbog toga nastati. Ako ste vi, ili netko koga poznajete, ovisni o drogama, potražite stručnu pomoć!

Duhan

Od svih opojnih tvari koje ljudi koriste duhan najviše izaziva ovisnost – on ubije 1200 Amerikanaca svakog dana. "Od svih uzroka smrti u Americi, smrt od pušenja mogla bi se najlakše spriječiti." (*US Surgeon General*)

Osim raka pluća s kojim su svi upoznati, duhan uzrokuje i mnoge druge vrste raka. Duhanski dim sadrži dvadesetak otrova koji dovode do pojave sljedećih bolesti: emfizema, čira na želucu, srčanih bolesti, dijabetesa, rađanja djece niske porodne težine itd. Pušenje je skupo; ono Amerikance stoji milijardu dolara tjedno za zdravstvenu njegu i troškove osiguranja.

POZITIVNE PROMJENE u načinu života mogu DODATI godine, pa i desetljeća vašem životnom vijeku. Štoviše, kvaliteta vašeg života može se značajno POBOLJŠATI. Učinite to već sada kako biste u nadolazećim godinama uživali u URAVNOTEŽENOM ŽIVOTU visoke kvalitete.

ZRAK

Ljudsko biće može preživjeti nekoliko dana bez hrane, par dana bez vode, ali samo nekoliko minuta bez zraka. Ovaj je sastojak esencijalan za održanje života. Bez zraka možemo zadobiti trajna oštećenja mozga u svega pet minuta.

Zašto je zrak toliko važan?

Zrak koji udišemo sadrži kisik. Crvena krvna zrnca preuzimaju kisik u plućima i odnose ga do svake stanice u našem tijelu. Svakoj je stanici potreban kisik za rad njezinih "elektrana" (mitohondrija). Crvena krvna zrnca potom odnose ugljikov dioksid natrag u pluća. Kada izdišemo, on izlazi iz tijela sa zrakom koji je siromašan kisikom.

Loša prozračenost prostorija može rezultirati glavoboljom, pospanošću i teškoćama u koncentraciji. Koji je razlog? Kada isti zrak udišemo iznova i iznova, razina kisika u njemu opada, a razina ugljikovog dioksida i ostalih otpadnih plinova raste. Loš zrak i nepravilno disanje uzrokuju depresiju, razdražljivost, iscrpljenost i kronični umor.

Dok vježbate, kroz vaša pluća u minuti prođe do sto litara zraka, a kada mirujete svega oko četiri litre. Tjelovježba ubrzava kruženje crvenih krvnih zrnaca bogatih kisikom kroz sve dijelove tijela. Povećava se razina vaše energije i zadovoljstva.



Rješenje

- Otvorite prozore i pustite u prostorije svjež zrak! Spavajte kraj otvorenog prozora kada god je to moguće.
- Vježbajte na svježem zraku. To će ojačati vaše respiratorne mišiće i povećati kapacitet pluća.
- Vježbajte pravilno držanje tijela. Sjedite uspravno s ramenima prema na trag. Tako ćete moći dublje disati.
- Usredotočite se na duboko disanje. Gdje god se nalazili, zastanite nekoliko puta na dan i par puta polako, duboko udahnite.
- Njeguajte kućno bilje. Ono uklanja zagađivače i uzima ugljikov dioksid zamjenjujući ga kisikom.



Zagađeni zrak

Jedan od najvećih neprijatelja slobodnog disanja jest **duhan**. Pušenje uzrokuje začepljenje i nadražnost dišnih putova. Nikotin iz duhanskog dima steže male arterije; ugljikov monoksid izravno ometa sposobnost crvenih krvnih zrnaca da vežu kisik. Tako se smanjuje elastičnost arterija i potiče njihovo sužavanje i ukršćivanje.

Mnogi pušači nisu svjesni opasnosti koja im dolazi od duhanskog dima kao i ljudima oko njih. **Pasivno pušenje** može biti jednako smrtonosno kao i aktivno. U posebnoj su opasnosti djeca pušača koja moraju udisati ovaj smrtonosni zrak svakog dana tijekom dugog razdoblja.

Pušačima koji prestanu pušiti, gotovo se istodobno počinje poboljšavati zdravstveno stanje. Najveću uslugu koju ljudi mogu sebi učiniti jest da **pobijede naviku pušenja i počnu slobodno disati**.

Neka područja u svijetu imaju problema s **onečišćenjem zraka**. Ako je to problem u vašem gradu, klonite se najvećih koncentracija. Ne vježbajte na otvorenom kada je koncentracija smoga najveća.

ODMOR

Danas je život ubrzan, naporan i iscrpljujuć. Je li rješenje više sna? Osvježavajući, neprekinuti san tijekom noći golemo je prednost, ali većina ljudi radi sjedeće poslove s određenim rokovima i problemima koji ih emocionalno iscrpljuju. Često nemaju vremena za san kako bi se u miru odmorili. Iscrpljenost je jedan od najčešćih razloga odlaska liječniku.

San je bitan za održavanje uravnoteženog uma i zdravog tijela. On omogućuje okrepnu vašem tijelu i pridonosi brzem ozdravljenju. Odmor jača imunološki sustav i produljuje vaš život. Ako nemate dovoljno sna, vaši rezervni izvori energiji ubrzano se troše. Činite li to često, možete očekivati slabu otpornost na bolesti i stres.

Koliko je sna dovoljno?

Odraslima je obično dovoljno sedam do osam sati noćnog sna. Sati prije ponoći bolji su za odmor organizma. Ako trebate odrijemati, to je najbolje učiniti tijekom jutra.

Kako djeluju sredstva za spavanje

koja potiču san ako ne možete zaspiti? Tijekom normalnog sna izmjenjuju se intervali laganog i dubokog sna. Sanjanje je normalna pojava koja se događa u vrijeme laganog sna. Lijekovi za spavanje često guše ovu fazu pa se kod buđenja ne osjećate potpuno svježima unatoč navodno čvrstom snu. Ako se uzimaju tijekom dužeg vremena, sredstva za spavanje pridonijet će kroničnom umoru.



San najbolje potiču prirodna sredstva

- Dnevno aktivno **vježbajte** kako biste se oduprli umnom i emocionalnom umoru. Hodajte, plivajte ili radite u vrtu umjesto da gledate televiziju.
- Pripremite **mlaku kupku** (ne vruću) uz nježnu glazbu i prigušeno svjetlo kako biste opustili tijelo i um.
- Popijte topli napitak. Ali **izbjegavajte kofein**, čak i tijekom dana. To je stimulans koji često uzrokuje nesanicu.
- Nastojte se držati **redovitog rasporeda** za odlazak na spavanje i za ustajanje.
- **Prazan želudac** pripomoći će kvalitetnijem odmoru. Večerajte najmanje nekoliko sati prije odlaska na spavanje i neka vaša večera bude najlaganiji obrok u danu.
- Učinite ove **jednostavne vježbe** za opuštanje: istegnite se, okrećite glavom u velikim polaganim krugovima, nasmiješite se i zadržite osmijeh, namršтите se i zadržite izraz, podignite obrve i zadržite izraz, nekoliko puta duboko udahnite, opustite se.
- Nemojte u krevetu razmišljati o gorućim problemima. **Razmišljajte o primljenim blagoslovima** i ispunite um zahvalnošću i zahvaljivanjem.
- **Pravi odmor** je u Kristu. Položite svoj teret na Gospodina i prihvatite Njegov mir i oprost.
- Gospodin je odredio da šest dana radimo, a sedmog se odmaramo – to je Njegov plan za **pravilnu ravnotežu** između rada i odmora.



POVJERENJE

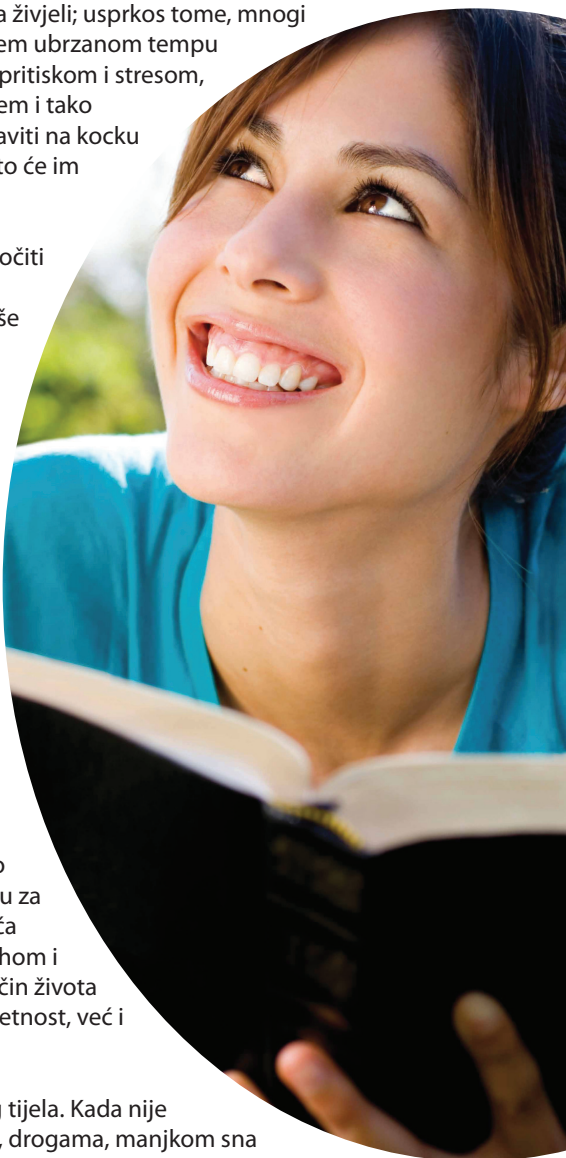
Ljudi žive duže nego što su ikada živjeli; usprkos tome, mnogi su sve nezadovoljniji. U današnjem ubrzanom tempu života ljudi su često pod takvim pritiskom i stresom, toliko ispunjeni boli i razočaranjem i tako beznadni da su sve spremniji staviti na kocku zdravlje, čak i svoj život za ono što će im donijeti olakšanje.

Emocionalni stres može prouzročiti fizičku bolest. Obeshrabrenje, ogorčenost i ljutnja iscrpljuju vaše tijelo i slabe imunološki sustav. Bog je obećao da će ukloniti te terete ako ih donesemo k Njemu. "Povjeri Jahvi svu svoju brigu, i on će te pokrijepiti." (Psalam 55,23)

Pozitivne emocije poput ljubavi, radosti, vjere i nade potiču proizvodnju tvari koje jačaju imunitet i štite nas od bolesti. Spokojan um ima oživljujuć, okrepljujuć utjecaj. "Veselo je srce izvrstan lijek, a neveselo duh suši kosti." (Izreke 17,22)

Mnogi ljudi koji su inače tjelesno zdravi, nose u sebi duboku težnju za nečim višim. U temelje našeg bića usađena je potreba za višom svrhom i značenjem u životu. Ispravan način života ne obuhvaća samo zdravlje i poletnost, već i duhovni rast.

Mozak je glavni kontrolor našeg tijela. Kada nije umrtvljen alkoholom, duhanom, drogama, manjkom sna ili prejedanjem, kada vježbamo i dobivamo svjež zrak i sunčevo svjetlo, moći ćemo jasno razmišljati. Donosit ćemo ispravne odluke i dopustiti Bogu da nam govori.



Povjerenje u Boga karika je koja nedostaje u našem životu. Ono donosi ispunjenje i nadu za budućnost. Povjerenje u Njega otvara vrata Njegovoj nadnaravnoj intervenciji. Mnogi ljudi iskusili su da je odnos s Bogom ključ za uspjeh u postizanju zdravog načina života.

Da bismo Mu vjerovali, moramo Ga upoznati. Odvojite malo vremena u danu da Ga bolje upoznate. Odvojite vrijeme za razmišljanje, daleko od zauzetosti i buke svakidašnjeg života. Istražite dublju stranu života. Odvojite vrijeme za pogled unatrag kako biste razmislili o onome što vam je uistinu važno.

Provedite nešto vremena čitajući Bibliju. U njoj se Bog obraća čovjeku. Biblija je iskušano sredstvo za jačanje našeg uma i može nam donijeti novu nadu i životnu perspektivu.



Istinsko ZAJEDNIŠTVO s pravim BOGOM,
našim Stvoriteljem,
nema alternative – to je TEMELJ
savršenog ZDRAVLJA.