



Živi in zdravi

KAKO LAHKO OKREPIMO SVOJE ZDRAVJE

Vodnik samopomoči do boljšega zdravja in
kvalitetnejšega življenja



Besedilo predstavlja kratek opis splošnih temeljnih stebrov našega zdravja. Ne nadomešča specifičnega, individualnega posveta z zdravnikom, integrativnim zdravnikom ali terapevtom določene smeri.

Nagovarja pa načine, kako doseči večje zavedanje, pogum in moč, da prisluhnemo sporočilom svojega telesa in naše notranjosti. Prav tako daje smernice za zmanjšanje potrebe po sistemski zdravniški oskrbi in poudarja dobrobiti dolgoročnega ustreznega življenjskega sloga.

Če ste že bolni in še posebej, če že redno jemljete zdravila, je individualen posvet nujen.

TEMELJNI STEBRI NAŠEGA ZDRAVJA SO

1. PREHRANA

Od začetka do konca življenja hrana, ki jo zaužijemo, tvori naše telo. Zato je pomembno, kaj, koliko in kako jemo.

KAJ JESTI?

- raznovrstno hrano, ki poleg ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob vsebuje tudi veliko zelenjave in sadja, oreščke, začimbe in druga zelišča;
- večinoma svežo, ekološko in sproti pripravljeno hrano;
- izogibajmo se pakiranih, pred pripravljenih, kemično obdelanih živil.



ZAKAJ IZBRATI TAKŠNO HRANO?

- Naše telo poleg kvalitetnih ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob potrebuje tudi vitamine, minerale, encime, mikroelemente, ki igrajo pomembno vlogo ne le v procesih presnove v jetrih, temveč tudi v procesih celične presnove. Nujni so za ustrezno delovanje hormonov na celični ravni, prehajajo v sestavo različnih encimskih sistemov in še veliko več. Zato potrebujemo raznovrstno in pestro hrano.
- Sveža hrana in iz nje sveže pripravljene jedi vsebujejo za nas veliko dobrih in koristnih snovi in lastnosti. Če sveža in sveže pripravljena hrana predolgo stojijo na zraku, se kakovost in sestava hrane spremenita in je takšna hrana ne le manj uporabna za naše telo, ampak je lahko tudi škodljiva.
- Ekološka hrana je hrana (ne glede na to, ali je rastlinskega ali živalskega izvora), ki je vzgojena v skladu s svojo lastno naravo, pod soncem, idealno z ljubeznijo, predvsem pa brez kakršnih koli kemikalij. Takšna hrana vsebuje z vitalnostjo sonca aktivirana hranila in ne vsebuje škodljivih snovi, kot so zatiralci škodljivcev, plevela, umetnih mineralnih gnojil, ki se v telesu pogosto dolgoročno nalagajo.
- Pakiranim, na pol pripravljenim, konzerviranim živilom so dodane različne kemikalije, ki ohranjajo barvo živila, njegovo "svežino" in upočasnjujejo procese razpadanja. Sintetične kemikalije kontrolirajo in usmerjajo naravne procese v živilih na policah trgovin v namen zaslužka in ne zdravja.

Te snovi so breme za naša jetra, ki so osrednji razstrupljevalni organ telesa. Nekatere so za telo zelo škodljive (rakotvorne, nevrotoksične, itd.). V času kolektivne obremenjenosti z vsemi drugimi dejavniki onesnaženja iz zraka, tal in vode je dodatna obremenitev telesa z nezdravo hrano lahko tista zadnja kapljica čez rob, ko telo ne zmore več in zboli. To še posebej velja za ljudi, ki so od rojstva krhkega zdravja, so izčrpani po daljši bolezni ali so izpostavljeni daljšemu psihofizičnemu stresu.

KOLIKO JESTI?

- Ne prenejedajmo se. Od mize naj bi odšli lahki, ne pa obremenjeni. Prenajedanje dolgoročno izčrpava telo, slabi prebavno in presnovno moč, da človek kljub polni mizi in polnemu želodcu postaja vse bolj podhranjen.
- Izogibajmo se psihološkemu hranjenju. Ne uživajmo hrane za potešitev stiske, nervoze, dolgočasje ali kakšne druge psihološke potrebe.



2. VODA IN TEKOČINE

Voda prežema vsa naša telesna tkiva, izpolnjuje skoraj vsako celico telesa in je nujna za delovanje telesa. Vsak dan telo izloči določeno količino vode; ne le čez ledvice, ampak tudi z izhlapevanjem skozi kožo, z izločki sluznic in z ostalimi telesnimi izločki. Za nemoteno delovanje telesa je izločeno tekočino potrebno nadomestiti.

Ni pa vseeno, katere tekočine vnašamo v telo. Čista, živa voda prinaša telesu vitalnost. Mrtva, stoječa, s kemikalijami tretirana voda in pijače, mu potencialno lahko škodujejo.



KAJ IN KOLIKO PITI?

- Povprečna zaželena količina tekočine brez juh in sadja, ki naj bi jo dnevno s pitjem vnesli v telo, je liter in pol. Potrebna količina se spreminja glede na telesno maso, letni čas in fizično aktivnost. Od skupne dnevne količine popitih tekočin, spijmo minimalno 3/4 litra čiste vode na dan.
- Idealno bi bilo piti svežo izvirsko vodo. Ker nimamo vsi dostopa do naravnih izvirov, lahko izboljšamo klorirano vodo iz pip z nastavitvijo ustreznih filtrov. Uporabimo lahko posode določenih oblik, vodo izpostavimo jutranjemu soncu, glasbi, mantram, molitvam.
- Zdrave pijače so poleg vode še sveža limonada, sveže stisnjeni sokovi iz sadja in zelenjave, zeliščni čaji.
- Če smo v stresnem obdobju, bodimo še posebej previdni z vnosom stimulansov, kot so kava, pravi čaj in alkohol.
- Izogibajmo se umetnim in sladkanim pijačam, kot so razne kole, oranžade in energijske pijače, vode z okusom in tudi vodi iz plastenk.
- Ljudje, ki imajo več telesne mase, izločijo dnevno več vode, zato potrebujejo več kot 1,5 litra tekočine na dan.
- V poletnem času ali ob večjih fizičnih naporih, ko se bolj potimo, ravno tako potrebujemo več kot 1,5 litra tekočine dnevno.
- Sveža izvirska voda ima v sebi bistveno več vitalnosti kot klorirana voda. Najbolj izrazita razlika je v prisotnosti solarne vitalne energije (prane) in vsebnosti mikroelementov v sveži izvirski vodi.



- Kava in pravi čaj dražita živčni sistem in delujeta kot močan diuretik - iz telesa odvajata vodo in ga sušita. Zato je dobro ob pitju kave in pravega čaja vedno popiti kozarec vode.
- Pogosto pitje alkohola obremenjuje jetra, kar v telesu (še posebej s stresom obremenjenega človeka) pripelje do škodljive izsušitve telesnih tkiv.
- Umetne in sladkane pijače niso le prazne, ampak tudi škodljive. Dražijo in obremenjujejo trebušno slinavko s koncentriranim rafiniranim sladkorjem, jetra z dodanimi sintetičnimi substancami in nas ne odžejajo. Telesna tkiva po teh pijačah niso hidrirana, ampak izžeta.

KAKŠNO EMBALAŽO IZBRATI?

- Pijače se nahajajo v embalaži različnih tipov plastike. Na vsaki embalaži je simbol, običajno na dnu, s številko od 1 do 7 v trikotniku. Te številke nam povedo, katera plastika je uporabljena in kakšen je njen vpliv na naše zdravje. Najslabša izbira je 3 (PVC), 6 (PS) in 7, ki sproščajo številne škodljive kemikalije v pijačo ali hrano. Med zdravju manj škodljive pa spadajo tiste plastike z oznakami 2 (HDPE), 4 (LDPE) in 5 (PP). Slednje plastike lahko izberemo tudi, ko kupujemo bidone.
- Ponovna uporaba plastične embalaže je prav tako lahko škodljiva, čeprav se na prvi hip sliši kot ekološko zelo osveščena izbira. Plastika lahko začne sproščati škodljive kemikalije kasneje, ko je že nekoliko poškodovana. Posebej problematične so PET (1), v katerih običajno prodajajo vodo in gazirane pijače, PVC (3) in PS (6). Plastenke se po določenem času, še posebej, če so izpostavljene mrazu ali vročini, začnejo raztapljati. V tekočino spuščajo drobne delce plastike, ki jih ob pitju vnašamo v telo.
- Steklo in keramika veljata za zdravju najmanj škodljivo embalažo. Aluminiij pa se povezuje s številnimi kroničnimi boleznimi našega časa, tako da se je ALU folij, živil v pločevinkah in pločevink za vodo pametno čim bolj izogibati.

KAJ LAHKO NAREDIMO ZA DOBRO VODO?

- Poiščimo čiste izvire vode v naravi.
- Zavzemajmo se za ohranjanje čistih vodnih tokov. Ne dovolimo izsekavanja obal rek, potokov in jezer.
- Preprečimo privatizacijo obvodnega pasu vodnih tokov, ker to odpira vrata številnim zlorabam in pomeni odvzem kontrole nad kvaliteto vode.



3. SPANJE IN SPROŠČANJE

Za telesno in duševno zdravje je potrebno redno in zadostno spanje ponoči, pa tudi umiritev in sproščanje čez dan.

VPLIV SPANJA IN SPROŠČANJA

Celotno naše bitje se telesno in duševno odziva na vsako spremembo naše zvezde – sonca. Temu v sodobnem svetu rečemo “bioritem”.

Naš planet in vsa bitja na njem smo v elektromagnetnem polju sonca, ki vpliva na nas. Spomnimo se samo, kako izbruhi sončnih peg povzročijo med ljudmi več duševnega nemira, napadalnosti in duševnih stisk. Podobno količina in kvaliteta sončnih žarkov vsak dan vplivata na vse telesne in duševne procese - na naš hormonski sistem, na stanje živčnega sistema, na psihološke procese in razpoloženje.

Ritem izločanja hormonov v našem telesu sledi dnevnemu (in letnemu) ritmu sonca. V povezavi z njim se spreminja moč naše prebave in presnove, intenziteta delovanja ledvic, možganov, trebušne slinavke ... Spreminjata se tudi naše duševno stanje in razpoloženje ter še vrsta drugih duševnih in telesnih procesov. Pravzaprav se s sončnimi ritmi ves čas usklajuje celota našega telesa in duševnosti. Ko sonce zaide in se spusti tema, se hormonsko stanje v telesu spremeni tako, da podpira globoko sproščenost. To obdobje, okoli 3-4 ure po sončnem zahodu, je čas, ko najlažje potonemo v globok, sproščujoč spanec. Takšen spanec pa je za telo priložnost, da se njegova tkiva temeljito prekrvavijo in nadomestijo morebitni dnevni manko hranil in ostalih pomembnih telesnih substanc. Prav tako se med spanjem predelajo duševne vsebine, ki nam lahko “zastrupljajo” duha in izkrivljajo naš pogled na življenje.

Na dogodke v svoji okolici se odzivamo različno. Pogosto smo zaradi njih v stiski, zaskrbljeni, prestrašeni, v naglici. Živčni sistem se odziva na ta duševna stanja praviloma s stiskanjem ožilja v večini telesnih organov, razen v nekaj vitalnih. Zato naše telo ni ustrezno prekrvavljeno, saj tkiva s krvjo ne dobivajo dovolj hranil. Zaradi teh čustvenih stanj postane gibanje v organih, na primer v prebavilih; neritmično in neustrezno. Mišice ob določenih segmentih hrbtenice postanejo zakrčene in na koncu se bolezensko lahko spremenijo tudi sklepi in kosti. Tudi zaradi vsega tega je globok nočni počitek za telo priložnost, da se globoko sprosti in obnovi.

Reden in zadosten nočni počitek je čas, ko se telo lažje in bolje regenerira kot podnevi. Toda tudi čez dan so potrebna kratka obdobja tišine, umirjanja, ko se naš um in živčni sistem obnavljata in tako dolgoročno lažje ohranjata ubrano delovanje.



KAKO DO VEČ SPROŠČENOSTI?

V svoj dnevni urnik lahko vpeljemo vsaj 30 - 60 minutno obdobje tišine. Lahko gremo v naravo, posvetimo ta čas meditaciji, molitvi ali stiku s svojim telesom skozi zavestno globoko dihanje na svežem zraku. Dobrodejne so tudi s prisotnostjo napolnjene telesne vaje.

4. FIZIČNA AKTIVNOST

Človek je psihosomatsko bitje, zato je pogoj za zdravje optimalno stanje obeh - tako duševnosti kot telesa - in harmonično razmerje med njima. Čeprav nam vsakdanjik nalaga veliko dela, ki ga opravljamo praviloma sede v zaprtih prostorih in pred ekrani, ne pozabimo na ustrezno fizično aktivnost, ki je nujna za zdravje telesa. Gibanje je življenje.



POMEMBNOST GIBANJA

- Redno telesno gibanje je nujno za ohranjanje optimalne ravni cele vrste telesnih procesov. Tako ohranjamo zdravo okostje, elastične sklepe in dober mišični tonus.
- Redno in ustrezno gibanje je tudi predpogoj za učinkovito prebavo in presnovo.
- Z redno fizično aktivnostjo ohranjamo zdravje pljuč in srca.
- Z gibanjem v naši duševnosti krepimo vidik volje. Fizična telesna dejavnost in volja sta soodvisna.

NAČINI GIBANJA

- Kadar koli je možno, izberimo hojo ali kolesarjenje. Če živimo v mestu, po opravkih pojdimo peš, kadar koli je to mogoče. Za vikende izberimo aktivno preživljanje časa v naravi - hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, tek na smučeh, itd.
- Morda si lahko omislimo majhen košček zemlje, kjer lahko vzgajamo svojo, kemikalij prosto hrano. Tudi tako smo lahko fizično aktivni. Narava nas hrani, krepi, zdravi in osrečuje.
- Zelo pomemben je stik našega telesa z zemljo. Na ta način se ozemljimo, kar nam obutev z gumijastim ali plastičnim podplatom preprečuje. Ozemljitev je še posebno pomembna dandanes, ko smo ves čas podvrženi elektromagnetnemu sevanju, ki ga oddajajo električne naprave okoli nas. Čim večkrat hodimo bosi po travi, zemlji ali pesku, ležimo na travniku, vrtnarimo brez rokavic in plavajmo v jezeru ali morju.



5. ZRAK

Čist zrak je pomemben pogoj za zdravo življenje človeka in narave. Iz zraka jemljemo kisik, ki v pljučih prehaja v kri in je nujno gorivo za vse telesne procese.

POMEMBNOST ČISTEGA ZRAKA

- Kjer je veliko dreves in ni onesnaženja, je zrak energiziran s sončno energijo (prano). Tako zrak postane medij, s katerim vitalnost sonca prihaja v nas in nas krepi. Še posebej sta od čistega zraka odvisna zdravje pljuč in srca.
- Se spomnite prijetne utrujenosti, ko po daljšem času bivanja v zaprtih prostorih ali v mestu, ves dan prebijete v čisti naravi? To prijetno opitost občutimo zaradi prežetosti telesa z visoko energiziranim, vitaliziranim zrakom, ki ga v mestih in zaprtih prostorih ne dihamo.
- Pljuča so organ, kjer na veliki površini sluznice pljučnih mešičkov neprestano prihajamo v stik z zrakom. Iz njega izvlečejo kisik, ki preide v našo kri, kri pa v pljučne mešičke odda ogljikov dioksid, ki ga z izdihanim zrakom telo odstrani. Kvaliteta in sestava zraka zato neposredno vplivata na stanje in zdravje pljučnih mešičkov.
- O vplivu cigaret in njenih sodobnih različic na zdravje pljuč in celotnega psiho - fizičnega sistema pa tako že vse vemo, kajne?



6. UMIRJEN UM IN HARMONIČNI ODNOSI

Tako kot dejavniki okolja neposredno in vitalno vplivajo na naše telesno zdravje, imajo nanj pomemben vpliv tudi vsa naša čutna in duševna doživetja ter naše ponavljajoče se duševne reakcije.

POVEZANOST TELESA IN DUHA

- Telo in psiha sta krožno povezana. Telesno doživljanje bolečine ali dobrega počutja vpliva na psiho in tudi obratno - duševna stanja vplivajo na naše telesno počutje.
- Notranji duševni konflikt (nesprejemanje življenjskih sprememb, delovanje zoper svojo vest, travme) slabi živčni in imunski sistem, kar vodi v splošno stanje telesne šibkosti in neodpornosti. Povezan je lahko tudi z nastankom prezgodnje demence, nevroloških bolezni, rakavih obolenj, različnih avtoimunih bolezni.
- Biološka znanost vsaj že 50 let ve, da naše misli, čustva, spoznanja, duševne reakcije hipoma vplivajo na stanje telesnih celic. Če so le-ti zelo pogoste, vplivajo tudi na spremembe telesnih tkiv in celic. Tako imajo naša duševna stanja potencial telo krepiti ali poškodovati.

KAKO SE UMIRITI?

- V življenje lahko vpeljemo redno negovanje tišine. Tako bomo v bolj intimnem stiku s svojim središčem in bomo postopoma pridobivali sposobnost pogledati na situacije, ki nas vznemirjajo, tudi iz drugih perspektiv.
- Povežimo se in prijateljujmo z ljudmi, ki izžarevajo mir in stabilnost. Od njih se lahko učimo in z njimi delimo svoj čas, notranja dogajanja in ustvarjalnost.
- Poiščimo pomoč celostnih psihoterapevtov, ko potrebujemo podporo pri soočanju z življenjskimi izzivi.
- Potrudimo se za harmonične odnose z družinskimi člani, sosedi, znanci, sodelavci ... Včasih to pomeni najti ravno pravšnjo mero distance, ki omogoča komunikacijo ne glede na različne življenjske nazore. Včasih to pomeni prekinitev kakšnega razmerja. Včasih pa je potrebno le pogledati na stvari iz drugačnega, širšega kota.

