



KORACI PREMA
zdravlju

KORACI PREMA ZDRAVLJU

Biti zdrav je više negoli samo ne biti bolestan. Dobro zdravlje je provođenje života u potpunosti — i tjelesno, i duševno, i društveno, i duhovno. Biblija to naziva „životom u izobilju“ (Ivan 10,10), i to je upravo ono što Bog želi da imate. On poručuje: „Želim ti u svemu dobro i da budeš zdrav, kao što je dobro tvojoj duši.“ (3. Ivanova 1,2)

Kako bi vam pomogao da iskusite ovaj život u izobilju, Bog je dao neke jednostavne preporuke za bolje zdravlje koje je vrlo lako slijediti. Ne možete ovladati svime što izaziva bolesti ili nezgode, ali možete donositi odluke koje smanjuju rizike i promiču zdravlje. Preporučujemo osam jednostavnih koraka za bolje zdravlje, koje možete već danas početi provoditi u životu.

Prvi korak: prehrana

Hrana koju jedete utječe na to kako se osjećate, kao i na vašu sposobnost uživanja u životu. Stoga je važno uvijek birati dobru hranu. Prvobitna prehrana u Edenskom vrtu sastojala se od voća, žitarica, orašastih plodova i sjemenki.

Nakon pada u grijeh, u prehranu ljudi dodane su biljke koje su dotad služile za prehranu životinja. Zanimljivo je da namirnice životinjskog podrijetla s visokim udjelom kolesterola uopće nisu bile pred-

viđene za prehranu. Kad bi ljudi na Zapadu primjenjivali vegetarijansku prehranu, mnoge smrtonosne bolesti, poput otvrdnuća arterija, potpuno bi nestale. Studija za studijom pokazuje kako je božanska prehrana, temeljena na biljnoj osnovi, bolja od bilo koje druge (vidi Postanak 1,29.30).

Drugi korak: vježbanje

Vaše tijelo je stvoreno za rad. Biti u tjelesnoj formi jednostavno znači moći učiniti sve što morate učiniti svakog dana, i da vam još preostaje snage za obitelj i sve ostalo u slobodnom vremenu.

Dnevna navika vrlo jednostavnog vježbanja pomoći će vam da postignete upravo takvu razinu tjelesne spremnosti. Hodanje je sjajan način za početak. Počnite vježbati lagano, i postupno povećavajte vrijeme i napore. Možda ste čuli izreku da „bez boli nema napretka“ (*no pain, no gain*), ali to nije istina. Bol može ukazivati jedino na to da ste pretjerali. Vježbajte dok ne počnete duboko disati, ali nemojte ostati bez daha. Trideset minuta dnevno izvrstan je cilj, ali budući da su prednosti tjelovježbe kumulativne, korisna su čak i kraća razdoblja, otprilike tri do pet puta tjedno.

Ne možete pronaći vremena za vježbanje? Često je u našem društvu slobodno vrijeme pretrpano mnogim vrstama pasivne zabave kao što su gledanje televizije, video igrice i internet. Kad netko odluči isključiti računalo, televizor i video igre i provesti

vrijeme u zdravoj tjelovježbi, to uvijek završi zdravim pogodnostima. Otkrit ćete da tjelovježba ima mnoge prednosti — nadziranje težine, upravljanje stresom, jačanje imunskog sustava i smanjenje opasnosti od bolesti. Vježbanje može dodati godine vašem životu, ali — što je još važnije — dodaje i život vašim godinama.

Treći korak: voda

Voda je prijeko potrebna za život. Mnogi ljudi koriste žeđ kao smjernicu koliko vode trebaju popiti; ali žeđ je prvi znak dehidracije tijela. Svakog dana gubimo vodu urinom, pražnjenjem crijeva, znojenjem i isparavanjem iz pluća. Odrasli bi trebali piti oko šest do osam čaša vode svakog dana, a po vrućem vremenu ili tijekom vježbanja čak i više. Voda je životno važna za rad bubrega, održavanje tjelesne topline i smjenjivanje tjelesnih tekućina. Stoga je pijte. Voda je dobra za vas, i u potpunosti je bez kalorija!

Upamtite: kava, gazirana pića i alkoholna pića ne mogu biti zamjena za vodu! To su vrlo štetni proizvodi za zdravlje. Studije su pokazale da kava potroši više tekućine iz tijela, nego što je daje.

Četvrti korak: sunčeva svjetlost

Možda ne razmišljate o sunčevoj svjetlosti kao o nečemu što utječe na vaše zdravlje. Ipak, jeste li ikada primijetili koliko lakše padate u depresiju i

obeshrabrenost tijekom zimskih mjeseci, kad su dani kratki a vrijeme oblačno i kišno?

Sunčeva svjetlost pomaže tijelu da proizvodi vitamin D. Taj bitan nutrijent nadzire tjelesne hormone i rast stanica, pomaže tijelu da upije i iskoristi kalcij potreban za jake kosti i zube, i djeluje na razvoj zdravog imunosnog i živčanog sustava.

Jasno je da previše sunčeve svjetlosti može biti štetno i izazvati rak kože. Svakako izbjegavajte dugotrajno izlaganje jakoj sunčevoj svjetlosti tijekom podnevnih sati; nosite šešir i koristite kremu za sunčanje.

Peti korak: ravnoteža ili umjerenost

Uravnotežen način življenja je zdrav način življenja. Takav način ne znači „sve umjerenost“. Umjesto toga, znači pažljivo koristiti sve dobre namirnice i navike koje promiču zdravlje, i potpuno izbjegavati sve namirnice i navike koje uništavaju dobro zdravlje. Ravnoteža je način življenja koji povećava njegovu kakvoću. Na primjer, prejedanje dovodi do želučanih tegoba ili pretilosti. Nedovoljno hranjenje dovodi do pothranjenosti ili gladovanja. Pretjerani rad dovodi do iscrpljenosti i ozljeda. Nedovoljan rad dovodi do lijenosti i slabosti mišića. Umjerenost je ključni pojam zdravog i sretnog življenja.

Šesti korak: zrak

Zrak je očito presudan; naposljetku, bez disanja možemo živjeti samo nekoliko minuta. Ipak, važna

je i kakvoća zraka koji udišemo. Onečišćenost zraka može prouzročiti bolest i smrt, ako se „zagađivači“ koncentriraju nekoliko dana ili tjedana — posebno za vrlo mlade i vrlo stare ljude, ili za one koji pate od kongestivnog zatajenja srca ili kroničnih plućnih bolesti.

Najštetnije onečišćenje zraka zasigurno dolazi od pušenja. Štetni učinci pušenja su toliko dobro dokumentirani da više nema sumnje koliko je ono ubojito. Kako biste pomogli u održavanju dobrog zdravlja, udišite duboko čist i svjež zrak.

Sedmi korak: odmor

Studije i dalje ukazuju kako je odraslima potrebno osam sati dobrog noćnog sna kako bi živjeli doista učinkovito. Možemo zaključiti da je moguće proći i s manje sna, ali nedostatak sna je ozbiljan izazov u današnjem ubrzanom društvu.

Osim dovoljno sna, u svoj život morate uključiti i rekreaciju. Odlazak na jedan dan u prirodu, šetnja planinom ili morskom obalom može vas osvježiti i pomoći vam da se lakše nosite sa stresom. Bog je prepoznao našu potrebu za odmorom i opuštanjem dajući nam tjedni dan odmora — sedmi dan, subotu (vidi Izlazak 20,8–11).

Osmi korak: pouzdanje u Boga

Duhovno značenje zdravlja važnije je za vaše ukupno blagostanje od tjelesnih čimbenika. Stres,

briga i krivnja oduzimaju životnu snagu i mogu prouzročiti bolest. Pouzdanje u Boga Stvoritelja daje životu osjećaj svrhe, koji nam može pomoći da prevladamo negativne učinke stresa, brige i krivnje.

Povjerenje u Boga možete povećati čitajući svakodnevno Njegovu Riječ ili Bibliju (vidi Rimljanima 10,17). Postoji jednostavan način da naučite više o Bogu i Bibliji, i stoga potražite besplatnu ponudu na posljednjoj stranici ovog traktata. Bog kaže: „Al' onima što se u Jahvu uzdaju snaga se obnavlja, ... trče i ne sustaju, hode i ne more se.“ (Izaija 40,31) Povjerenje u Boga je zapravo najvažnije za dobro zdravlje.

Zaključak

Nabrojanih osam jednostavnih koraka do boljeg zdravlja možda se čine previše jednostavnima, ali su snažni. Počnite ih primjenjivati u svojem životu od danas — i provjerite razliku!

Ukoliko nije navedeno drukčije, navodi iz Svetog pisma preuzeti su iz Jeruzalemske Biblije.

Slika s naslovnice: ©www.photodune.net



.....

Više o ovoj temi pronađite u knjizi
Živite dut i sretan život
www.znaci-vremena.com



Slušajte najveću zbirku
audio knjiga na
youtube.com/znacivremena

.....

Ako želite besplatno proučavati
Bibliju, javite nam se!



HopeChannel

Pronađite video uratke
o ovoj temi na:
youtube.com/hopechannelhrvatska

01/2361-900
misli@hopechannel.hr
www.hopechannel.hr