



STE
zdraví?

Svetlo pre teba i všetkých

Ste zdraví?

Zdravie patrí medzi najväčšie hodnoty nášho života. Iba keď sme zdraví, môžeme žiť plným životom po fyzickej, psychickej, spoločenskej i duchovnej stránke. Biblia to nazýva „životom v hojnosti“. (Evanjelium podľa Matúša 10,10) Bohu veľmi záleží na tom, aby boli ľudia šťastní. Dáva im viac, než potrebujú na to, aby boli zdraví. Napriek tomu si jeho dary nevážia a nevyužívajú ich pre svoje dobro.

Hoci nemôžeme ovplyvniť všetko, čo spôsobuje choroby a nehody, výrazne môžeme znížiť riziko, že nás tieto negatívne javy ohrozia. Preto uvádzame osem jednoduchých krokov na posilnenie zdravia, ktoré vám majú pomôcť žiť naplno.

1. krok – Lepšie sa stravujte

Jedlo ovplyvňuje to, ako sa cítime a ako sa dokážeme tešiť zo života. Pôvodne Pán Boh určil pre človeka stravu, ktorá sa skladala z ovocia, obilnín, orechov a zo semien. Neskôr k tomu pridal byliny a korene (koreňová zelenina). Zaujímavé však je, že neobsahovala nijaké tučné živočíšne produkty, ktoré zvyšujú hladinu cholesterolu v krvi. Veď už len keby sa v tejto chvíli západné krajiny preorientovali na vegetariánsku stravu, výrazne by poklesol výskyt smrteľných chorôb, napríklad rakoviny a srdcovo-cievnych ochorení. Množstvo odborných štúdií dokázalo, že rastlinná strava, ktorú človek dostal pri stvorení (**Prvá Mojžišova kniha 1,29.30**), je pre človeka najlepšia.

2. krok – Viac cvičte

Naše telo je stvorené pre pohyb. Byť v dobrej fyzickej kondícii znamená byť schopný plniť svoje každodenné povinnosti, pričom nám zostane energia aj pre rodinu a voľný čas.

Každodenná pohybová aktivita alebo fyzicky zameraná záľuba vám pomôže dosiahnuť uspokojujú úroveň fyzickej kondície. Na začiatok postačí aj obyčajná chôdza. Začnite pomaly. Postupne zvyšujte intenzitu a čas, ktoré pohybu venujete. Možno ste počuli anglické príslovie: No pain, no gain. (Bez bolesti niet zisku.) Tento princíp však neplatí vždy, lebo bolesť pri cvičení môže znamenať aj to, že ste prekročili hranicu svojich telesných možností. Pri cvičení nezabúdajte zhlboka dýchať a rešpektujte svoje telo, ktoré vám dáva najavo, keď už nevládze. Určite sa poteší aj polhodinke pohybu denne. Radšej cvičte kratšie tri až päťkrát do týždňa ako niekoľko hodín raz v týždni.

Často počujem výhovorku: „Rád by som cvičil, ale nemám čas!“ To neznamená, že vôbec neoddychujete. Skôr svoj voľný čas venujete iným formám pasívnej zábavy. Keď však tieto aktivity obmedzíte a namiesto nich sa začnete venovať cvičeniu alebo chôdzi, budete sa cítiť oveľa lepšie. Zrazu zistíte, že cvičenie má množstvo výhod – získate napríklad kontrolu nad svojou váhou, odolnosť voči stresu, posilníte svoj imunitný systém a znížite riziko rôznych ochorení. Pohyb vám pridá viac rokov života a viac života do vašich rokov.

3. krok – Pite dostatočné množstvo vody

Voda je nevyhnutnou podmienkou pre život. Mnohí považujú pocit smädu za meradlo, koľko vody majú vypiť. No ak už pociťujete smäd, je to prvý signál dehydratácie, ktoré naše telo vysiela. Vodu strácame močom, potom, zažívaním a dýchaním, pričom dospelí by mali vypiť šesť až osem pohárov vody denne. V horúcom počasí alebo počas cvičenia aj viac. Táto tekutina je životne dôležitá pre funkciu obličiek, reguláciu telesnej teploty a podporu prúdenia krvi. Je z toho nad slnko jasné, že vodu naozaj potrebujeme. A nakoniec to najlepšie: nezatažuje nás kalóriami! Preto pime viac!

Káva, sladené nápoje a alkohol nie sú vhodnou náhradou vody. Škodí nášmu zdraviu. Káva odčerpáva z tela viac tekutín, akomu dodáva. Alkohol je zase jed, ktorý poškodzuje orgány a oslabuje schopnosť rozumného úsudku. A napokon sladené nápoje – tie obsahujú veľa nežiaducich chemikálií a kalorického cukru.

4. krok – Nevyhýbajte sa slnku

O slnečnom svetle sa v poslednom čase hovorí ako o nebezpečnom jave, ktorý ohrozuje naše zdravie. No na druhej strane, slnečný svit je nevyhnutnou podmienkou nielen pre naše prospievajúce zdravie, ale pre život na zemi ako taký! Všimli ste si, ako ľahko podliehame depresii v jesenných a zimných mesiacoch, keď sú dni krátke, počasie daždivé a obloha zamračená?

Slnčný svit sa v našom tele podieľa na tvorbe vitamínu D. Tento nevyhnutný prvok kontroluje hormóny v organizme a rast buniek, pomáha vstrebávať a využívať vápnik, ktorý potrebujeme na pevné kosti a zuby, udržuje zdravý imunitný a nervový systém. Príliš veľa slnečného svetla môže pôsobiť škodlivo, keďže súvisí so vznikom rakoviny kože. Nevystavujte sa preto dlhodobo ostrým slnečným lúčom. Takisto je lepšie nosiť klobúk a oblečenie, ktoré chráni kožu pred spálením a, samozrejme, používať opaľovacie krémy.

5. krok – Žite vyvážené

Vyvážený životný štýl je pre zdravie veľmi prospešný, nemýľme si to však s tvrdením „všetko s mierou“. Skôr ide o to, aby sme si osvojili dobré návyky a vyhli sa všetkému, čo podkopáva naše zdravie. Dôležitým princípom je teda vyváženosť. Napríklad prejedanie vedie k útlmu, zažívacím problémom a obezite. Hladovanie, naopak, spôsobuje podvýživu. Dôsledkom prepracovanosti býva vyčerpanie, prípadne úrazy. Príliš málo práce zase podporuje lenivosť a vedie k ochabovaniu svalstva. Vyváženosť, čiže určitá harmónia je kľúčom k zdravému a šťastnému životu.

6. krok – Zhlboka dýchajte

Vzduch má pre náš život rozhodujúci význam, keďže bez dýchania vydržíme len niekoľko minút. Rovnako dôležitá je však kvalita vzduchu, ktorý dýchame. Znečistené ovzdušie

môže zapríčiniť rôzne choroby, dokonca aj smrť. A tak pobyt v prostredí, kde je niekoľko dní alebo týždňov zvýšená koncentrácia škodlivých látok v ovzduší, predstavuje nebezpečenstvo. Najmä pre malé deti a starších ľudí, ale aj pre tých, ktorí trpia poruchou srdcového rytmu alebo chronickým ochorením pľúc.

Pravdepodobne najničivejší vplyv na ľudský organizmus má vzduch znečistený cigaretovým dymom. Škodlivé účinky fajčenia sú dnes všeobecne známe. Nikto nepochybuje o tom, že fajčenie škodí zdraviu, spôsobuje rôzne choroby a zapríčiňuje predčasnú smrť. Aby sme sa teda tešili z dobrého zdravia, potrebujeme zhlboka dýchať čistý vzduch.

7. Krok – Doprajte si odpočinok

Štúdie ukazujú, že väčšina dospelých potrebuje osem hodín kvalitného nočného spánku, ak chce na ďalší deň podať dostatočný pracovný výkon. Práve nedostatok spánku v dnešnej uponáhľanej spoločnosti môže spôsobiť vážne problémy.

V živote potrebujeme nielen dostatok spánku, ale aj čas na rekreáciu. Možno stačí stráviť jeden deň v prírode, poprechádzať sa po lese alebo sa brodiť vo vode na brehu jazera. Už len také maličkosti nás osviežia a pomôžu nám lepšie zvládnuť stresové situácie. Boh pamätal na to, že potrebujeme odpočinok, a preto z každého týždňa oddelil

jeden deň na odpočinok. Určil na to siedmy deň – sobotu.
(Druhá Mojžišova kniha 20,8-11)

8. krok – Prehlbuj dôveru v Boha

Často zanedbávaná duchovná dimenzia nášho zdravia je pre šťastný život rovnako dôležitá ako všetky ostatné. Denno-denný stres, starosti a pocity viny nás okrádajú o životnú energiu a môžu spôsobiť vážne choroby. No iba dôvera v Boha dáva nášmu životu zmysel a cieľ, ktorý pomáha prekonávať starosti a pocity viny.

Dôveru v Boha môžeme prehľbovať každodenným štúdiom Biblie. (List Rimanom 10,17) Boh sľubuje: „Tí, čo očakávajú Hospodina, dostávajú novú silu, ako orly stúpajú na krídlach, budú utekať a neustanú, pôjdu a nevyčerpajú sa.“ (Izaiáš 40,31) Dôvera v Boha je životne dôležitou podmienkou pre dobré zdravie.

Záver

Možno sa vám zdá, že tieto kroky na zlepšenie zdravia sú až príliš jednoduché. Majú však obrovský vplyv. Pokúste sa ich uviesť do praxe práve teraz a pocítite rozdiel!

Ponuka NEWSTART pobytov:

www.magazinzdravi.cz – zizka@pramenyzdravi.cz

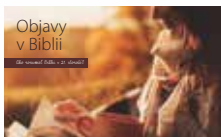
www.czeden.cz – czeden@seznam.cz

Vyhľadajte Klub zdravia vo vašom meste: www.zivotazdravie.sk



Svetlo pre teba i všetkých

www.glowonline.org/glow-slovak



Ďalšie zaujímavé témy nájdete na online stránke Kurzy pre život:

www.kurzyprezivot.sk



Bližšie info na:

info@kurzyprezivot.sk
(alebo 02 4341 5502)

STREDISKO KOREŠPONDENČNÝCH KURZOV

