

DON COLBERT, dr. med.

SEDEM
STEBROV
ZDRAVJA



SEDEM STEBROV ZDRAVJA

Vaše zdravje je v zelo veliki meri odvisno od vas.

Raziskave kažejo, da lahko posameznik zmanjša tveganje za srčne bolezni za več kot 80 % in tveganje za rakasta obolenja za več kot 60 %, in to preprosto z zdravo izbiro prehrane in načina življenja. Celo mnogi, ki mislijo, da bodo zboleli za boleznimi, ki so jih imeli njihovi predniki, so podedovali samo nezdrav način življenja, ki prej ali slej povzroči takšne bolezni – to pa je možno spremeniti!

V tej knjigi vas k pozitivnim spremembam vodi izkušeni doktor družinske medicine Don Colbert, avtor več knjižnih uspešnic s področja zdravja. V petdesetih majhnih korakih, kot vam jih predstavlja, lahko osvojite, kar ste morda mislili, da za vas ni mogoče. Tudi če ste že precej poučeni o varovanju zdravja, boste v knjigi našli mnoge nove, pomembne, koristne in praktične informacije, ki bodo vam in vašim bližnjim pomagale k boljšim odločitvam za zdravje in življenje.



Originally published in English by Siloam, Charisma Media/Charisma House Book Group, 600 Rinehart Road, Lake Mary, Florida 32746, under the title THE SEVEN PILLARS OF HEALTH
Copyright © 2006 by Don Colbert. All rights reserved.
Slovenian translation published by permission.
Copyright © 2013 in Slovenian by Ekarris d.o.o., Karis Publishing.
For worldwide distribution. Available in other languages from Charisma Media, 600 Rinehart Road, Lake Mary, FL 32746 USA, email: charismahouse@charismamedia.com

Slovenska izdaja: SEDEM STEBROV ZDRAVJA
Založila in izdala: Založba Karis
info@ekarris.net, www.ekarris.net

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613(035)

COLBERT, Don

 Sedem stebrov zdravja / Don Colbert ; [prevod Boštjan Cerk]. -
Ljubljana : Karis, 2013
Prevod dela: The seven pillars of health

ISBN 978-961-93001-1-4

267518208

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja založnika nobenega dela te knjige ni dovoljeno na kakršen koli način reproducirati, kopirati ali kako drugače razširjati. Ta prepoved velja tako za mehanske kot tudi za elektronske oblike reprodukcije (fotokopiranje, snemanje ali prepisovanje na kakršen koli pomnilniški medij).

Svetopisemsko besedilo je vzeto iz Slovenskega standardnega prevoda Svetega pisma (SSP). Copyright (C)1996, 2003 Društvo Svetopisemska družba Slovenije, z dovoljenjem. Vse pravice pridržane.

Podrobnosti dogodkov in imena ljudi, ki jih avtor navaja v tej knjigi, so bili zaradi zaščite njihove zasebnosti namenoma spremenjeni. Vsaka podobnost med njimi in posamezniki, ki jih morda poznate, je zgolj naključna.

Avtor in založnik ne moreta prevzeti odgovornosti za to, kako bralec uporabi v tej knjigi podana priporočila, ideje in predloge, niti za morebitno škodo oz. neugodne posledice, ki bi domnevno ali dokazano izhajale iz tega. Pri odločitvah, na katere avtor izrecno opozarja, in če imate kronično bolezen oziroma jemljete zdravila, se obvezno posvetujte s svojim zdravnikom oz. zdravnico, preden upoštevate nasvete v knjigi. Vaše življenje in zdravje sta dragocena, zato pri odločitvah, ki vplivajo nanju, potrebujete strokovno mnenje zdravnika, ki vas pozna in ki po potrebi lahko izvaja tudi ustrezen nadzor vašega zdravstvenega stanja.

Kazalo

Uvod	9
------------	---

STEBER 1: Voda

1. dan: Voda in vi.....	13
2. dan: Kaj se zgodi, ko ne pijete vode?.....	16
3. dan: Vrelec mladosti.....	21
4. dan: Kruta realnost o vodi iz vodovoda	24
5. dan: Je ustekleničena voda boljša?.....	30
6. dan: Filtrirana voda	35
7. dan: Koliko in kdaj piti	41

STEBER 2: Spanje in počitek

8. dan: Obnavljanje telesa s spanjem.....	47
9. dan: Vzroki nespečnosti.....	52
10. dan: Koliko spanja res potrebujete?.....	56
11. dan: Načrtovanje popolnega nočnega spanja.....	60
12. dan: Vaša spalnica – skladišče ali zavetje počitka?.....	65
13. dan: Pripomočki za spanje.....	69
14. dan: Naučite se počivati.....	74

STEBER 3: Živa hrana

15. dan: Živa hrana proti mrtvi hrani	79
16. dan: Vaše telo je svetišče	83
17. dan: Kaj Sveto pismo pravi o hrani?.....	90
18. dan: Čemu se izogniti – temne strani sveta hrane	93
19. dan: Kaj jesti – seznam žive hrane	110
20. dan: Kaj jesti preudarno – meso in mlečne izdelke	120
21. dan: »Večerja!« – Priprava in postrežba hrane.....	130

STEBER 4: Telovadba

22. dan: Premešajmo telesne tekočine.....	137
23. dan: Koristi telovadbe, I. del.....	140
24. dan: Koristi telovadbe, II. del	145
25. dan: Aerobna vadba.....	149
26. dan: Anaerobna vadba.....	154

27. dan: Zabavne, drugačne vaje	158
28. dan: Telovadba za vse življenje!	160

STEBER 5: Razstrupljanje

29. dan: Verjeli ali ne, verjetno ste toksični	167
30. dan: Od kod pridejo strupi?	170
31. dan: Nepričakovani viri strupov	177
32. dan: Kaj strupi povzročajo telesu?	184
33. dan: Čas je, da se znebite strupenih smeti	188
34. dan: Razstrupljanje skozi kožo	196
35. dan: Drugi pomembni razstrupljevalci	199

STEBER 6: Prehranski dodatki

36. dan: Vaš prehranski primanjkljaj	205
37. dan: Najpogostejši primanjkljaji hranil	210
38. dan: Vaša potreba po antioksidantih	222
39. dan: Moč fitohranil	230
40. dan: Razčistimo vitaminsko zmedo	240
41. dan: Mega odmerjanje	244
42. dan: Kako izbrati prava dopolnila	247

STEBER 7: Obvladovanje stresa

43. dan: Stres in vaše zdravje	255
44. dan: Vadba čuječnosti	260
45. dan: Preokvirjanje	264
46. dan: Moč smeha in veselja	270
47. dan: Odpustite	274
48. dan: Rezerva	278
49. dan: Navade za zmanjševanje stresa	281
50. dan: Vaš dan jubileja – glavni vogelni kamen	286

Dodatek A: Priporočeni izdelki	289
--------------------------------------	-----

Dodatek B: Vitamini, minerali in njihov priporočeni vnos	291
--	-----

Dodatek C: Primerjava ustekleničene vode	297
--	-----

Opombe	299
--------------	-----

Stvarno kazalo	314
----------------------	-----

Uvod

Dobrodošli v knjigi *Sedem stebrov zdravja!* Predstavila vam bo sedem temeljnih stebrov zdravega načina življenja. Napisana je tako, da bi vam lahko vse življenje služila kot kašipot za vaše zdravje.

Ta knjiga se v več pomembnih vidikih razlikuje od drugih knjig o zdravem življenju. Prvič, avtorji večine priljubljenih knjig o zdravju niso zdravniki, jaz pa sem doktor medicine od leta 1984 in imam certifikat za področje družinske medicine od leta 1987. Svojim pacientom pomagam do zdravja v zdravstvenem centru v Orlando na Floridi, ki ga tudi vodim. Če me obiščete v moji pisarni med tednom, me boste videli v modri zdravniški obleki s stetoskopom okoli vratu, kako pregledujem kartoteka bolnikov in se srečujem z njimi. Svoje življenje sem posvetil pomoči ljudem, da bodo zdravi. Živeti zdravo zame ni le teorija in raziskovanje, ampak dejstvo.

Ker sem poklicni zdravnik, nasveti v tej knjigi niso samo nekaj, kar sem pobral z interneta ali od drugih medicinskih strokovnjakov. To ni le »sedem modnih muh« za zdravje ali »sedem teorij« o zdravju, ampak sedem stebrov zdravja. Podprti so z medicinskimi raziskavami, dejanskimi izkušnjami in resničnimi težavami ljudi iz moje več kot dvajsetletne prakse. Prispevali so k zdravju in svobodi tisočih ljudi.

V zadnjem desetletju je sedem stebrov zdravja postala osnova moje zdravstvene dejavnosti in pomoči ljudem. *Sveto pismo* v 9. poglavju *Pregovorov* pravi, da »si je modrost naredila hišo in si izklesala sedem stebrov«. Ko sem pred več kot desetimi leti prebral ta odlomek, me je navdihnil za sporočilo, ki je zdaj v vaših rokah. Vse od takrat sem učil o teh stebrih mnoge voditelje in skupine v Združenih državah Amerike. Stotine poslušalcev mi je poročalo o pomembnih izboljšavah njihovega zdravja, že samo po udeležbi na eno- ali dvodnevem seminarju. Ta knjiga vsebuje informacije s

Prihodnost zdravstva

Thomas Edison je nekoč dejal: »Zdravnik prihodnosti ne bo predpisoval zdravil, ampak bo spodbudil svoje paciente, da skrbijo za svoje telo in prehrano ter da razumejo vzroke in preprečevanje bolezni.«

takšnih seminarjev in še veliko več, vse v obliki prijaznega, lahko berljivega, pozitivnega priročnika o zdravju.

Postavljanje temelja

Da bi vam čim bolj pomagal izboljšati vaše zdravje, sem uporabil nekaj učnih pripomočkov. Na koncu vsakega »dneva« oz. poglavja sem zapisal tako imenovane gradnike zdravega življenja. V njih so:

- *Dejstva za premislek.* Vsak povzetek poudarja načela, ki so bila obravnavana v gradivu za posamezni dan. Priporočam vam, da jih po branju poglavja premišljujete ves dan.
- *Akcijski korak.* Če uporabimo, kar smo se naučili, se nam bo globoko vtisnilo v zavest. Vsak dan boste lahko naredili nekaj majhnih sprememb, ki vam bodo pomagale živeti v božanskem zdravju. Lažje je spremeniti življenje z majhnimi koraki, glede na to, kar se sproti naučite.

Knjiga Sedem stebrov zdravja je daleč od navodil v slogu »ne smeš, ne dotikaj se, ne bi smel«. Zasnovana je tako, da vas osvobodi in vas spodbuja k odločitvam, ki vam bodo prinesle svobodo na vsa področja življenja. Da bi lahko vzdržali viharje življenja, ki prihajajo proti vašemu telesu in duši, vam priporočam, da gradite na temeljnih načelih, na večnih svetopisemskih resnicah, ki jih razumljivo predstavlja ta knjiga.

Nekateri avtorji pišejo knjige tako, kot da bi bilo vse samo mrak in poguba, kar vas lahko obremeni z občutki brezupa. Ne, ne bom vas rotil niti vam naprtil krivde ali vam nalagal težkih bremen. Moj namen je, da vam pokažem, kako lahko postanete močni, zdravi, energični, odporni na bolezni, mladostnejši, modrejši, bistrejši in lepši. Študije kažejo, da lahko samo z zdravim življenjem zmanjšamo tveganje za smrtonosne srčne bolezni za 80 odstotkov ali več, za rak pa za 60 odstotkov ali več.¹ Posredoval vam bom znanje o telesu in njegovem delovanju, da ne boste »propadali zaradi pomanjkanja znanja«, kot je rekel starodavni prerok. Preprosto boste zamenjali stare navade za nove.

Navajam samo en primer za lažjo predstavo: mnoge knjige o zdravju bralcem govorijo, naj se izogibajo kavi, kot da bi bila nekakšna kuga. Sam ne pravim tega, ampak vam pokažem, kako si lahko vsak dan pripravite zdravo kofeinsko kavo, če želite. Pokazal vam bom tudi, kako dobro spati celo noč, kako bolje obvladovati

stres, kako se znebiti umske zamegljenosti, in še veliko več. Bog nam je dal življenje, da se ga veselimo. Sedem stebrov zdravja sem napisal, da bo priročnik za prijetno življenje.

Zakaj petdeset dni

Knjiga je oblikovana kot petdesetdnevno potovanje, po eno poglavje na dan. Po izraelskem koledarju je bilo vsakih petdeset let leto jubileja, ko so bili sužnji osvobojeni suženjstva in dolžniki oproščeni svojih dolgov. Podobno vam bo knjiga pomagala, da se osvobodite slabega zdravja, slabih navad in bolezni.

V naslednjih petdesetih dneh preberite vsak dan eno poglavje in sproti vključujte te dragocene stebre v svoje življenje. Prosim, ne poskušajte hiteti skozi ta program, ker se lahko zgodi, da bi bili preobremenjeni z informacijami. Berite jo v enodnevnih odmerkih, »prebavite« prebrano gradivo, naredite si zapiske in prosite Boga, naj vas razsvetli. Moj glavni namen je, da bi teh sedem stebrov zdravja res postalo vaš temelj za življenje.

Ponovno vam izrekam dobrodoščico! Naj ta knjiga za vedno spremeni vaše življenje.

Don Colbert, dr. med.

A grayscale photograph of classical columns. The columns are fluted and have a decorative base. The lighting is soft, creating a sense of depth and texture. The text 'STEBER 1:' is overlaid in the upper left quadrant.

STEBER 1:

Voda

1. dan: Voda in vi

Zženo Mary sem potoval v mesto, kjer sem bil govornik na konferenci, in tamkajšnja družina nas je sprejela na letališču. Na moje presenečenje so me mož in otroci objeli in nekaj otrok je začelo jokati. Še nikoli prej nisem bil deležen tako tople dobrodošlice.

»Pomagali ste nam dobiti nazaj našo mamo,« so mi povedali. Njihova mama je slišala predavanje iz moje knjige *Biblično zdravilo za glavobole*.² Sledila je priporočilom, da je dobro piti dva do tri litre filtrirane vode vsak dan. V nekaj tednih so glavoboli izginili. To je bilo pred pol leta in ves ta čas je bila brez bolečin, spet je zmogla skrbeti za svojo čudovito družino.

Vse od svojega otroštva je trpela zaradi migrenskih glavobolov, ki so jo onespobljali za normalno življenje in družinske odgovornosti. Glavoboli so jo napadali tudi v poklicnem življenju na delovnem mestu psihologa. Obiskovala je nevrologe in zdravnike, preizkusila več deset zdravil, a ji ni nič pomagalo. Sčasoma so se njeni glavoboli okrepili in niti najmočnejša zdravila ji niso mogla več pomagati.

Ta ženska je bila blago dehidrirana večino svojega življenja, a zelo dolgo ni spoznala, da je bilo zdravilo za njene glavobole tako blizu – njen kozarec vode.

Ali ste vedeli?

- ▶ Vaše telo vsebuje približno 70 odstotkov vode.
- ▶ Mišice imajo okoli 75 odstotkov vode.
- ▶ Vaše možganske celice vsebujejo okoli 85 odstotkov vode.
- ▶ Vaša kri ima okoli 82 odstotkov vode.
- ▶ Celo vaše kosti imajo približno 25 odstotkov vode.³

Zakaj voda?

Naše preučevanje sedmih stebrov zdravja začenjam z vodo, ker je to temeljni vidik zdravja.

Voda je najpomembnejše hranilo za naše telo. Vpletena je v vsako funkcijo našega telesa. Živite lahko pet do sedem tednov brez hrane, a povprečno človek ne bi preživel več kot pet dni brez vode.⁴

Kot državljani Floride sem preživel več sušnih obdobij, in ko ne dobimo zadostne količine padavin, lokalna vlada omeji porabo

vode. Svoje trate takrat lahko zalivamo le ob določenih dnevih in urah. Podobno se odzove vaše telo, ko postane dehidrirano: začne omejevati porabo vode.

Pa vendar bi nekateri ljudje zalivali svoje hišne rastline bolje kot svoje lastno telo. Dragoceni ste, zato poskrbite zase in dajte svojemu telesu dovolj tekočine.

Čudežno zdravilo

Mnogo ljudi nikoli ne pije vode. Nekaterim ni všeč njen okus ali pa niso bili poučeni, kako pomembno jo je piti. Morda so jim njihovi starši dajali sokove, brezalkoholne pijače, mleko – vse razen vode. Zaradi tega mnogi preživijo dan samo s kofeinskimi ali sladkimi pijačami. Zjutraj se prebudijo s kavo, sredi dopoldneva spijsajo gazirano pijačo za drugo spodbudo, potem slajen ledeni čaj s kofeinom ob kosilu, pozno popoldne pa še eno pijačo na osnovi kave, ki vsebuje »deset odstotkov sadnega soka«. Ne zavedajo se, da ves ta kofein in sladkor kradeta vodo iz njihovih teles in jim povzročata več škode kot koristi.

Pri svojem delu ves čas vidim ljudi, katerih telesa hlepijo po čisto navadni vodi. Zanimarili so najosnovnejši steber zdravja, zato pa njihovo telo in um plačujeta strašno ceno. Ko jih srečam, priznajo, da imajo pogoste glavobole, bolečine v hrbtu, artritis, težave s kožo ali prebavo ali kaj drugega. Večinoma so bili že pri drugemu zdravniku, ki jim je morda dal zdravila, a ta niso reševala problema, temveč so samo izklopila simptome.

To stanje je podobno utripajoči rdeči opozorilni lučki v vašem avtomobilu, ki vas obvešča, da preverite motor. Če se odločite preprosto odstraniti varovalko in s tem izklopiti opozorilni signal, namesto da bi svoj avto peljali na servis, boste sčasoma uničili motor. To je preprosta ponazoritev tega, kar mnogi delajo z jemanjem zdravil namesto z odpravo vzroka, zakaj njihovo telo prižiga »opozorilno lučko«. So namreč dehidrirani in potrebujejo ustrezno količino čiste vode.

Mnogi živijo v rahlo dehidriranem stanju z različnimi motečimi simptomi in tega nikoli ne dojamejo. Pogosto povem pacientom, da kadar imajo glavobol, jim ne manjka paracetamola. Ko jih bolijo

H₂O osnove

Vaše telo izgubi okoli dva litra vode dnevno s potenjem, z uriniranjem in z dihanjem.⁵

sklepi, jim ne manjka ibuprofen. Ko imajo zgago, jim ne manjka tablet za zmanjšanje želodčne kisline, in če so depresivni, nimajo premalo prozaca. V vsakem izmed teh primerov njihovo telo pogosto kliče po vodi.⁶

Mary in jaz sva nehala šteti ljudi, ki pridejo k nama in rečejo: »Imel sem ta ali oni problem, ampak sprejel sem vaš nasvet in začel piti vodo in problem je izginil.« Ljudje izgubijo odvečno težo, težave z artritisom izginejo in njihov visok krvni tlak se začne vračati na normalno raven.

Ali to zveni kot čudežno zdravilo? Saj je! Bog nas je ustvaril, da je naše življenje odvisno od vode. Če ste že kdaj brali *Sveto pismo*, ste lahko opazili, kako pomembna tema je voda v stari zavezi. Ljudje so kopalili v globino zemlje, da bi našli vodo, in ko so jo našli, so dali svojemu izviru ime in ga branili, ko da gre za življenje. Tako nujna je bila takrat voda za preživetje.

Voda je danes prav tako pomembna za vas in zame.

Vsa tega pacienta, ki me obiše v ordinaciji, najprej zdravim z vodo. Večini mojih pacientov se stanje izboljša, ko pijejo toliko vode, kot je njihovo telo zahteva. Pitje zadostne količine ustrezne vode bo vplivalo tudi na izboljšanje vašega zdravja bolj kot karkoli drugega, kar lahko storite!

Kratek kviz

Kolikšen odstotek vode vsebuje telo povprečnega odraslega moškega?

- ▶ a. 40 – 50 odstotkov
- ▶ b. 50 – 60 odstotkov
- ▶ c. 62 – 65 odstotkov

Odgovor: c. Telo odraslega moškega povprečno vsebuje 62 do 65 odstotkov vode, v primerjavi z ženskami, katerih telo ima 51 do 55 odstotkov vode. Moški imajo več vode v telesu, ker imajo večinoma več mišične mase, medtem ko imajo ženske višji odstotek telesne maščobe.⁷

GRADNIKI Z DRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Voda je najpomembnejše hranilo za naše telo in je »čudežno zdravilo« za mnoge zdravstvene težave. Vpletena je v vsako funkcijo našega telesa. Vaše telo izgubi okoli dva litra vode na dan z znojem, urinom in izdihi. Če čakate, da začutite žejo, preden pijete vodo, potem ste zelo verjetno že dehidrirani.

AKCIJSKI KORAK: Namesto umetne pijače ali čaja pijte čisto naravno vodo.

2. dan: Kaj se zgodi, ko ne pijete vode?

Moj pacient je občutil hudo bolečino v hrbtu vsako jutro, ko je vstal. Večkrat je bil že pri zdravniku in je jemal protivnetno zdravilo, vendar ni pomagalo. Bolečina in otrdelost sta bili hujši dopoldne, zato je začel vstajati bolj zgodaj, ko bolečina še ni bila tako intenzivna. Ko mi je govoril o svojem stanju, sem zaznaval njegov obup. Mislil je, da mu bom predpisal neko novo zdravljenje ali zdravila, ampak nisem. Predpisal sem mu kozarec alkalne vode in mu povedal, naj ga ima na svoji nočni omarici in pije, ko se zbudi ponoči. Ni bil prepričan, da bo to rešilo njegov problem. Zdelo se mu je preveč preprosto, skoraj otročje, vendar je vseeno poskusil in – bolečina v hrbtu je izginila.

H₂O osnove

Voda ima ključno vlogo pri uravnavanju telesne temperature, prenosu hranil in kisika do celic, odstranjevanju odpadkov, blaženju obrabe sklepov in varovanju organov in tkiv.⁸

Njegovo telo je bilo blago dehidrirano in zakisano, zato je v bistvu »kradlo« vodo iz njegovih vretenc, diskov, mišic in veznega tkiva hrbta, da bi »zalivalo« njegove pomembne organe. To je poenostavljena razlaga za kompleksno patofiziologijo, ki pa sega izven namena te knjige, saj vas ne želim preveč mučiti z medicinsko terminologijo.

Priznani zdravnik F. Batmanghelidj v svoji knjigi z naslovom *Voda za zdravje, za zdravljenje, za življenje* poudarja naslednje koristi vzdrževanje ustreznega deleža vode v vašem telesu:⁹

- Voda je glavno mazivo v sklepih ter pomaga preprečevati artritis in bolečine v hrbtu.
- Voda poveča učinkovitost imunskega sistema.
- Voda preprečuje zamašitev arterij v srcu in možganih ter tako pomaga zmanjšati tveganje za srčni infarkt in možgansko kap.
- Voda je neposredno povezana z delovanjem možganov, saj je potrebna za učinkovito proizvodnjo nevrotransmiterjev, tudi serotonina; potrebna je za izdelavo hormonov, ki jih

tvorijo možgani, npr. melatonina; prepreči lahko motnjo pomanjkanja pozornosti (ADD); izboljšuje našo zmožnost za pozornost.

- Voda pomaga preprečiti izgubo spomina, ko se staramo; zmanjšuje nevarnost degenerativnih bolezni, kot so Alzheimerjeva bolezen, multipla skleroza, Parkinsonova bolezen in Lou Gehrigova bolezen.
- Voda vpliva na naš videz, saj naredi našo kožo bolj gladko in ji daje sijoč lesk; zmanjšuje tudi učinek staranja.

Ko vašemu telesu primanjkuje vode, ki jo potrebuje, preklopi v nekakšen varčevalni režim, kot sem opisal v prvem poglavju. Pomislite na zalivalni sistem, ki mu je upadel pritisk vode in zato ne more več doseči vse trave na vaši trati. Nekateri deli ostanejo zeleni, ostali pa se začnejo sušiti in umirati. Ko živite v sušnem okolju, vaše telo pametno upravlja z vodo, ki mu jo dajete, tako da so vitalni organi dobro napojeni s hranili.¹⁰ Te vitalne organe imenujem prva peterka, kot je to pri košarki. To so:

- možgani,
- srce,
- pljuča,
- jetra,
- ledvice.

Telo ohranja te organe dobro preskrbljene z vodo, da ne bi utrpeli resnih posledic, vendar pa trpijo manj življenjsko nujni organi. V sistemu razvrščanja, ki ga ima vaše telo, so manj pomembni telesni deli koža, prebavni trakt in sklepi, zato se simptomi dehidracije običajno pokažejo najprej na njih.

Bolezni, poslabšane zaradi dehidracije

Vaše telo vam ne more poslati e-poštnega sporočila niti dostopati do glasovne pošte, zato vam pove o dehidraciji na edini način, ki ga pozna: z neprijetnimi simptomi. V nadaljevanju so navedeni nekateri glavni znaki dehidracije.

Bolečine v sklepih in artritis

Sklepni hrustanec ima gladko površino, tako da sklepi z lahkoto drsijo med gibanjem. Hrustanec je približno petkrat bolj gladek kot

led, sestavljen pa je iz 80 odstotkov vode. Če je hrustancu odvzeta tekočina, bodo sklepi sčasoma škripali, pokali in cvilili kot vrata na zarjavelem tečaju. Povečano trenje povzroči, da hitreje degenerirajo, kar navsezadnje privede do artritisa.

Ko se ljudje bližajo petdesetim letom, bolečina v hrbtu pogosto postane resničen problem. Ni čudno: tri četrtine teže telesa podpira tekočina znotraj diskov. Ko diskom v vaši hrbtenici primanjkuje vode, se hitreje degenerirajo in nastane hernija. To je podobno vožnji z avtom, ki ima premalo napolnjene gume: pnevmatike se bodisi hitreje obrabijo ali počijo.

Visok krvni pritisk

Ko je telo rahlo dehidrirano, omeji pretok krvi v območjih, ki niso življenjsko pomembna, in se osredotoči na vitalne organe. Takojšnja posledica je, da lahko vaš krvni tlak naraste. Predstavljajte si cev za zalivanje vrta, na kateri s palcem zadržite pretok vode – tlak v njej se takoj poveča.

Ko pa pijete dovolj vode, se začnejo zožene krvne žile širiti, kar znižuje krvni tlak. Seveda, lahko bi jemali zdravilo za krvni tlak, ampak zakaj, ko je običajno varnejša in cenejša rešitev ta, da pijemo dovolj vode? Veliko mojih pacientov je znižalo svoj krvni tlak na normalnega z zadostnim pitjem vode. Seveda pa so za zniževanje krvnega tlaka pomembni tudi zmanjšanje odvečne telesne teže, zmanjšanje stresa in preudarna prehrana.

Kratek kviz

Katera hrana ima najvišjo vsebnost vode?

- ▶ a. lubenica
- ▶ b. solata
- ▶ c. grenivka

Odgovor: b. solata.

Čeprav imajo vsa ta živila visok delež vode, ima solata najvišjega, 95 odstotkov.¹¹

Prebavne težave

Ali morate vedno imeti pri sebi zdravilo proti zgagi? Voda je nepogrešljiva v prebavnem traktu. Je osnova vsake tekočine, ki jo vaše telo potrebuje za prebavo: sline, žolča, želodčne kisline, sokov trebušne slinavke in tudi sluzi, s katero so obloženi prebavni organi. Brez zadostne količine vode celoten prebavni sistem preklopi v zasilno delovanje in zaradi tega morda dobite zgago, slabo prebavo, zaprtje, hemoroide in celo razjede.

Plast sluzi v vašem želodcu vsebuje 98 odstotkov vode in ščiti pred želodčno kislino. Vsebuje bikarbonat, ki nevtralizira to kislino. Ko ima vaše telo dovolj vode, je ta sluz debela in preprečuje

želodčni kislini, da bi ožgala želodčno sluznico. Zaradi stanjšane zaščitne sluzi pa lahko doživljate kronično pekočo bolečino vsakič, ko jeste.

Zdravila za želodčne razjede lahko naredijo več škode kot koristi, saj zdravijo simptome, tako da se bolje počutite, vendar bodo sčasoma zmanjšala količino vaše želodčne kisline. Tako bo dobila več manevrskega prostora bakterija *Helicobacter pylori* ali *H. pylori*, glavni tovrstni povzročitelj razjed, da se lahko brez težav razbohoti.

Voda pa zagotavlja zadostno količino prebavnih sokov in pomaga vašemu telesu ustvarjati vso kislino, ki jo potrebuje. Želodčna kislina je v tem pogledu vaš prijatelj, saj ubija bakterije *H. Pylori*, ki povzročajo razjede, in tudi izboljšuje prebavo.

Astma

Astmatiki imajo navadno visoke vrednosti histamina. Histamin je neurotransmitter, ki povzroči, da se bronhialne cevi ožajo in tako omejujejo pretok zraka. Vaši bronhiji potrebujejo zadostno hidracijo, da preprečijo zoževanje. Študije na živalih so pokazale, da se tvorjenje histamina zmanjšuje, ko povečujemo pitje vode. Enako velja za alergije, ki so običajno tudi povezane s povišano ravno histamina.

Ljudje z astmo naj bi *nekoliko* povečali količino zaužite soli, če le nimajo visokega krvnega tlaka ali srčne bolezni. Dr. Batmanghelidj pojasnjuje, zakaj je sol pomembna za astmatike:

»V prvi fazi astme se v dihalih izloča sluz z namenom zaščite tkiva, vendar se sčasoma ta sluz nakopiči in preprečuje normalen prehod zraka skozi dihalne poti. Natrij je naravni »uničevalec sluzi« in se običajno izloča, da bi pomagal odpraviti sluz. Zato ima izkašljani izmeček slan okus. Sol je potrebna za razgrajevanje in mehčanje sluzi v pljučih, da jo lahko izkašljamo iz dihalnih poti.«¹²

Če ste astmatik ali ste nagnjeni k alergijam, lahko voda zmanjša simptome bolj kot najnovejši inhalatorji ali tablete iz farmacevtskih podjetij. Poleg tega je voda cenejša. Kot pogosto pravim: »Zdravje je poceni; bolezen je draga.«

Danes smo obravnavali neugodne posledice, ki jih lahko dehidracija povzroči v vašem telesu. Jutri pa vam bom razkril preprosto skrivnost proti staranju.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Dehidracija povzroča odvzem vode iz določenih delov telesa, da bi lahko možgani, srce, pljuča, jetra in ledvica ostali dobro preskrbljeni z vodo. Mnogi simptomi bolezni so prvi znaki, da telo potrebuje večjo količino vode. Nekateri simptomi nezadostnega zaužitja vode so: glavoboli, bolečine v hrbtu, bolečine v sklepih, suha koža, alergije, zgaga, zaprtje in izguba spomina.

AKCIJSKI KORAK: Prepoznajte, če trpite zaradi enega ali več zgoraj navedenih simptomov. Postopno povečujte količino vode, ki jo pijete vsak dan. Čez nekaj časa lahko ti simptomi začnejo izginjati.

Don Colbert, dr. med.: SEDEM STEBROV ZDRAVJA

Spoštovani,

Če vam je knjiga všeč, lahko pri nas naročite svoj izvod s 34% popustom (19 €). Za naročilo izvodov, ki bi jih podarili drugim, pa prejmete kar 48% popusta (cena 15 €). Poštni stroški so 5 €, ne glede na število izvodov.

Pri nakupu knjige vam pripada možnost vračila kupnine za vrnjene nepoškodovane izdelke in druge zakonske pravice.

[Kliknite to povezavo](#) za naročilo preko spleta ali nam pošljite sporočilo na info@ekaris.net.

Dodatne informacije:

E-pošta: info@ekaris.net

Telefon: (01) 3631 048

STEBER 2:

Spanje in počitek

8. dan: Obnavljanje telesa s spanjem

Vsako noč, ko Walt Disney World zabavišni parki zaprejo svoja vrata in množice odidejo domov, se začnejo najpomembnejše ure Disneyevega dne. Prižgejo se močne luči in nato velike ekipe delavcev popravljajo in čistijo vsako progo, vsako sprehajalno stezo in vsak kiosk. Ko se naslednje jutro odprejo vrata, so parki povsem obnovljeni. Smeti iz prejšnjega dneva ni več in vlakci smrti so spet v vrhunski kondiciji.

Nekaj podobnega se zgodi vsako noč v vašem telesu. Med temi dragocenimi urami se vaše telo zaustavi in v sebi izvede potrebna popravila. Vaš imunski sistem se okrepi in pripravi na nov dan. Vaši glavni organi so obnovljeni, stare celice nadomestijo nove. Vaš um se sprosti in uredi svoje misli ter tako ustvari zdravo mentalno stanje.

Zato je drugi steber zdravja čudovito, negujoče, krepčilno *spanje in počivanje*.

Na robu zloma

Kaj če bi Walt Disney World ostal odprt celo noč ali odprl vrata obiskovalcem že ob 3. uri zjutraj, s tem pa skrajšal čas za popravila? Park bi bil prej ali slej nevaren, nezdrav in neprivlačen. Končal bi kot zanemarjena senca samega sebe, ki se nagiba k finančni katastrofi, in kar je še hujše, povzročil bi poškodbe ali smrti na progah, ki ne bi bile pravilno vzdrževane.

Pomanjkanje spanja je ravno tako katastrofalno za vas kot posameznika. Dobro spanje je zastoj, slabo spanje pa je drago, ker ga plačate s svojim zdravjem.

Toda tako kot mnogo Američanov živi v stanju neprepoznane dehidracije, jih med petdeset in sedemdeset milijonov živi na robu mentalnega in fizičnega zloma zaradi pomanjkanja spanja.⁷⁷ Raziskovalci so odkrili, da je bilo samo v enem letu izpolnjeno dvainštirideset milijonov

Ali ste vedeli?

Če dobite dovolj spanja, vam to pomaga, da se naučite novih telesnih veščin. Študije kažejo, da spanje gradi proceduralni spomin. Kar vadite preko dneva, se še naprej učite, medtem ko spite.⁷⁶

receptov za uspavalne tablete za ameriške odrasle in otroke.⁷⁸ Več kot polovica ameriških odraslih trpi zaradi nespečnosti vsaj nekajkrat vsak teden. Zaradi tega več kot polovica ameriške populacije doživlja zaspanost preko dneva.⁷⁹

Varnost prevoza in pomanjkanje spanja

Ko je Exxon Valdez leta 1989 nasedel in povzročil za 1,85 milijard dolarjev škode v okolju, je bil za krnilom tretji krmar, ki je spal le šest ur v preteklih 48 urah.⁸⁰

Nesreča letala Korean Air na letu 801 je leta 1997 ubila 228 ljudi. Snemalnik v pilotski kabini je ujel, kako je pilot izgovoril besede »... res ... zaspan ...«, ko se je letalo približevalo pristajalni stezi. Potrjeno je bilo, da je utrujenost pilota pomembno prispevala k tej tragediji.⁸¹

Enako vidim pri svojem delu. Najpogostejša pritožba, ki jo slišim od pacientov, ki pridejo v mojo ordinacijo, je: »Utrujen sem.« Omahnejo naprej v svojem stolu in škilijo vame pod težo utrujenosti. Nekatere izmed njih se bojim poslati domov, ker niso videti dovolj budni, da bi vozili do doma!

Živimo v svetu, kjer dan in noč nista več pomembna. Zahvaljujoč moderni tehnologiji lahko delamo in se igramo 24 ur na dan. To pa ni način delovanja, za katerega sta bila narejena naše telo in um. Bog nam je dal obljubo globokega, krepčilnega spanja. *Psalm 127,2* pravi, da Bog daje spanje tistim, ki jih ljubi. Tistim, ki so utrujeni, pa pravi: »Pridite k meni vsi, ki ste utrujeni in obteženi, in jaz vam bom dal počitek« (*Matejev evangelij 11,28*).

Spanje in počitek sta tako pomembna, ker delata za vaše zdravje.

1. *Spanje uravnava sproščanje pomembnih hormonov.* Ko spite, se izloča hormon za rast. Ta povzroča, da otroci rastejo, uravnava mišično maso ter pomaga nadzorovati maščobo pri odraslih. Kadar ne spite dovolj, je delovanje tega hormona moteno. Morda je pomanjkanje spanja delno krivo za dejstvo, da sta dve tretjini Američanov pretežki ali debeli. Leptin je še en hormon, ki se izloča v spanju in neposredno vpliva na apetit in nadzor teže. Telesu pove, kdaj je »sito«. Oseba, ki nima dovolj tega uravnalnega hormona, ima pogosto apetit izven nadzora.
2. *Spanje upočasni proces staranja.* Izraz »lepotni počitek« je dobesedno resničen. Spanje upočasni staranje in nekateri pravijo, da je eden od najpomembnejših »skrivnosti« za

preprečitev gub. Kako dobro človek spi, je tudi eden najpomembnejših kazalcev, kako dolgo bo živel.

3. *Spanje krepi imunski sistem.* Ljudje, ki ponoči spijo devet namesto sedem ur, imajo nadpovprečno aktivnost »naravnih celic ubijalk«. Celice ubijalke uničujejo viruse, bakterije in rakave celice.
4. *Spanec izboljša delovanje možganov.* Ena izmed študij je pokazala, da kratkotrajno pomanjkanje spanja lahko zmanjša možganske aktivnosti, povezane s čuječnostjo in kognitivnim delovanjem.⁸²
5. *Spanje zmanjšuje raven kortizola.* Prekomeren stres zvišuje raven kortizola, ki moti ravnovesje nevrotansmitterjev v možganih in povzroča, da so bolj razdražljivi in nagnjeni k depresiji, anksioznosti in nespečnosti. Visoka raven kortizola je povezana s številnimi boleznimi. Vedite pa, da je zdravilo blizu – vaša postelja. Zadosten spanec pomaga zmanjšati raven kortizola.

Dober spanec je eden najboljših »principov zdravja«, ki so vam na voljo, vendar razmeroma malo ljudi dovolj spi. Kot družba so Američani kronično prikrajšani za spanje. Vsak šesti trdi, da je nespečnost njegov oz. njen velik problem. Ker ne spijo dovolj, pa degradirajo in celo uničijo svoje zdravje.⁸³

Kaj se zgodi, ko ne spite?

Medicinske raziskave so povsem jasne glede tega, kaj se zgodi, ko ne dobite dovolj spanja.

1. *Poveča se vam tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2.* Študija, ki jo je objavila medicinska revija Lancet, je pokazala, da tudi pri mladih, zdravih posameznikih, primanjkljaj spanja za tri ali štiri ure na noč že v enem tednu vpliva na sposobnost telesa za presnovo ogljikovih hidratov, kar pri nekaterih povzroči preddiabetično stanje.⁸⁴
2. *Postanete nerodni in »zaspano pijani«.* Pomanjkanje spanca upočasni vaš odzivni čas, skrajša vaš razpon pozornosti ter oslabi vaš spomin, proces odločanja in koordinacijo. Ljudje, ki vztrajajo brez spanja do devetnajst ur, precej

slabše opravijo teste čuječnosti kot ljudje s koncentracijo 0,8 promila alkohola v krvi, kar je po zakonu kazniva alkoholiziranost.⁸⁵

3. *Ogrožate svoje delo.* Po ocenah Državne komisije za motnje spanja na Nacionalnem inštitutu za zdravje v Marylandu,

Mit o spanju – drži ali ne drži?

Mit: Možno je »goljufati« glede količine potrebnega spanja.

Odgovor: Ne drži. Strokovnjaki za spanje pravijo, da večina odraslih potrebuje sedem do devet ur spanja na noč za optimalno delovanje, zdravje in varnost. Ko ne dobimo dovolj spanja, si nabiramo dolg, ki ga bo težko »odplačati«, če postane prevelik. Prikrajšanost za spanje je povezana z zdravstvenimi problemi, kot so debelost, visok krvni pritisk, negativno razpoloženje in obnašanje, zmanjšana produktivnost, težave z varnostjo doma, pri delu in na cesti.

Vir: www.sleepfoundation.org

pomanjkanja spanja stane državo 150 milijard dolarjev letno zaradi večjega stresa in zmanjšane produktivnosti na delovnem mestu.⁸⁶ Tretjina ameriških delavcev je v zadnjih treh mesecih bodisi zamudila delo bodisi naredila napake pri delu zaradi pomanjkanja spanja.⁸⁷ Nihče ne pije alkohola na delovnem mestu, veliko ljudi pa pride na delo po ponočevanju ali prekratkem spancu in zato njihovo telo deluje, kot če bi bili pijani.

4. *Ogrožate svoje življenje in življenja drugih.* Pomanjkanje spanja je krivec za najmanj 100.000 avtomobilskih nesreč in 1500 smrtnih žrtev na leto, kot pravi poročilo Nacionalnega urada za varnost prometa iz leta 2002. Polovica Američanov priznava, da so vozili, ko se jim je dremalo. Študija kaže, da se največ nesreč, ki jih povzročijo ljudje, ki so zaspali za volanom, zgodi sredi noči in nekaj manj sredi popoldneva.⁸⁸

5. *Zmanjšate svoj spolni nagon.* Pomanjkanje spanja povečuje raven kortizola, ki blokira normalen odziv testisov na testosteron in zmanjšuje tvorjenje hormonskih sestavin za testosteron. To je eden izmed razlogov, zakaj imajo mladeniči na vojaških vajah običajno nižji libido, verjeli ali ne.⁸⁹
6. *Vaše telo postaja lahek plen za bolezni.* Številne telesne bolezni so povezane z nespečnostjo, med drugim kronična utrujenost, fibromialgija, kronični bolečinski sindrom, avtoimunske bolezni, hipertenzija, debelost, depresija in druge oblike duševnih bolezni. Odrasli, ki imajo pogosto

diagnosticirane zdravstvene težave, kot so visok krvni tlak, artritis, zgaga, depresija, pravijo, da se redko dobro naspijo, kar kaže na povezanost med nespečnostjo in boleznijo. Za te ljudi je skoraj dvakrat bolj verjetno, da imajo pogoste dnevne zaspanosti, kot pri tistih, ki naštetih zdravstvenih težav nimajo.⁸⁷

7. *Ogrožate svoj zakon.* Študije kažejo večjo stopnjo ločitev med ljudmi, ki ne dobijo dovolj spanja.⁹⁰

Zadostna količina spanja je koristna za vas in koristi ljudem okoli vas. Naslednji dan vam bom pokazal razloge za nespečnost in potem se bomo naučili, katere korake lahko napravite za uspešno spanje vsako noč.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Dober nočni spanec obnovi, popravi in pomlajuje vaše telo. Spanje je pomembno, saj je ključnega pomena za vaš imunski sistem in vaše zdravje. Spanje tudi upočasni proces staranja. Pomanjkanje ustreznega spanja povečuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 in tudi številnih drugih bolezni.

AKCIJSKI KORAK: Poskrbite, da boste to noč dobili vsaj sedem do devet ur spanja.

9. dan: Vzroki nespečnosti

Nekoč sem si poškodoval ramo med dviganjem uteži. Podnevi je bila bolečina nadležna, a sem jo lahko ignoriral. Ponoči pa se je bolečina povečala, ker sem se vsakič, ko sem poskušal spati, prej ali slej obrnil na tej rami in se zbudil. To se je vleklo več mesecev in postal sem prisilni nespečnež, dokler se rama ni zacelila. Počutil sem se kot zombi!

Mnogi od vas točno veste, kako sem se počutil. Vsi si želimo dobro spati, vendar mnogi od nas ne morejo, na primer zaradi zaskrbljujočih življenjskih situacij, telesnih težav ali slabih prehranjevalnih navad. Če imate težave s spanjem, niste sami. Ta steber zdravja vam bo pomagal, da boste redno dobili spanec, ki ga potrebujete.

Najprej preverite, če kateri koli od naslednjih pogostih tatov spanja krade tudi vam.

Kaj vam krade dober spanec?

Stres in anksioznost. Najpogostejši vzrok nespečnosti je stres. Ljudje ležijo budni, medtem ko poskušajo rešiti svoje življenjske težave, obžalujejo preteklost ali skrbijo o prihodnosti.

Ali ste vedeli?

Prvi trije dejavniki, ki kradejo spanje ženskam:

- ▶ stres, povezan z delom ali družino,
- ▶ obolenja, kot so alergije in prehladi,
- ▶ neudobno ležišče ali vzglavnik.⁹²

Telesne bolečine. Artritis, kronične bolečine v hrbtu, tenzijski glavoboli, degenerativna bolezen diskov, burzitis, tendinitis in praktično vsako drugo boleče stanje lahko sicer zdravo osebo oropa spanja.

Kofein. Mnogi ljudje ubijajo svoj spanec z uživanjem kofeina v kavi, brezalkoholnih pijačah, čokoladi in zdravilih proti glavobolu, kot je Excedrin. Kofein povečuje količino stresnih hormonov adrenalina in kortizola. Kofein lahko ostane v

telesu do dvajset ur. Več kot 80 odstotkov vseh Američanov redno uživa kofein in povprečni Američan spije okoli tri skodelice kave na dan. Za nekatere ljudi je to recept za neprespane noči.

Količina in substanca	Vsebnost kofeina ⁹¹
Skodelica (2,4 dl) prave kave	135 mg
Skodelica (2,4 dl) instant kave	95 mg
Starbucks kava, grande (4,7 dl)	550 mg
Coca-cola (3,5 dl)	34,5 mg
Mountain Dew (3,5 dl)	55,5 mg
Skodelica (2,4 dl) črnega čaja	50 mg
Skodelica (2,4 dl) zelenega čaja	30 mg
2 kapsuli Excedrina	130 mg

Cigaretare in alkohol. Nikotin in alkohol se tudi lahko vmešavata v spanec. Nekateri ljudje mislijo, da jim bo alkohol pomagal zaspati, a v resnici lahko zmoti faze spanja in povzroči, da spite manj trdno in se zbudite manj osveženi. Nikotin v cigaretnem dimu pa je poživilo, ki povzroča sproščanje adrenalina, kar pogosto povzroči nespečnost.

Zdravila. Dekongestivi, zmanjševalci apetita, zdravila za astmo (kot je teofilin), prednison, zdravila za ščitnico, hormonska zamenjava, nekateri olajševalci bolečin, nekatera zdravila za visok krvni tlak in določeni antidepresivi lahko povzročijo nespečnost.

Prehranska nespečnost. Mnogi jedo preveč sladkorja in močno predelane hrane pred spanjem, npr. sladoled, torto ali pokovke. Ti ogljikovi hidrati stimulirajo povečano izločanje inzulina iz trebušne slinavke, zato se pojavi »sladkorni višek« energije. Toda kasneje, običajno sredi noči, vaš krvni sladkor zelo pade, kar sproži nadledvično žlezo, da tvori več adrenalina in kortizola. Nenadoma se zbudite in se spet počutite lačni.

Prehrana z malo ogljikovimi hidrati. Tudi takšna prehrana lahko povzroči reakcijo nizkega krvnega sladkorja in prebujanje sredi noči. Celo če napolnite svoj želodec pred spanjem z zdravo hrano, bo to verjetno vplivalo na kakovost vašega spanja. Če jeste preveč proteinov ali jeste prepozno, boste na splošno potrebovali več spanja. To še posebej drži, ko jeste preveč mesa. Zaradi tega živali, kot so npr. Levi in tigri, navadno potrebujejo do dvajset ur spanja na dan, saj mora njihovo telo prebaviti in vsrkati zelo veliko količino proteinov, ki so jih pojedli.

Telovadba. Ljudje, ki telovadijo manj kot tri ure pred spanjem, si povečajo raven stresnih hormonov, kar lahko moti spanje.

Slaba žimnica ali vzglavnik. Je še kaj bolj neprijetnega, kot je preveč vdrto ali pretrdo ležišče ali previsok vzglavnik?

Visoka cena smrčanja

Smrčač povzroči svojemu partnerju skrajšanje spanja za povprečno 49 minut na noč.⁹²

Smrčanje zakonca. Moja sosedja je nekoč prišla k meni in rekla: »Prosim, predpiši nekaj mojemu možu, da bo nehal smrčati! Sploh ne morem več spati v isti postelji. Smrči tako glasno, da se najini otroci v svojih spalnicah prestrašeni zbudijo sredi noči.« Mnogi ljudje so obupani, ker smrčanje zakonca uničuje njihov spanec. V kasnejšem poglavju bom pojasnil svoja zdravila za smrčanje.

Vročje oblivanje ali menstrualni krči. Ženske, starejše od petdeset, pogosto poznajo nadlogo, da se prebudijo zaradi vročega oblivanja ali nočnega potenja. Druge ženske pa imajo tako hude krče, da ne spijo vsak mesec, ko pride njihov čas za menstruacijo.

Povečana prostata. Nekateri moški nad petdesetim letom starosti so sredi spanja večkrat prisiljeni v sprehod na stranišče in nazaj.

Dojenčki. Tako zelo dobrodošli so, vendar lahko pokvarijo spanec. Doječe matere vedo, kako aktivna nočna rutina hranjenja povzroči, da se v glavi in telesu počutijo »želejasto«.

Okolica. Hrupni sosedje in njihovi psi, prevroča ali prehladna soba, svetle luči, ki svetijo skozi okno spalnice, ali tovornjaki, letala, vlaki, motorna kolesa, ki hrupno vozijo mimo, lahko motijo spanec.

Vsak izmed navedenih tatov je odgovoren za nešteto ur izgubljenega spanca, izgubljene produktivnosti, izgubljene ustvarjalnosti in izgubljenega duševnega zdravja.

Danes smo prepoznali glavne stvari, ki vas lahko oropajo spanja. Jutri bomo nadaljevali z gradnjo tega stebra zdravja, ko bomo govorili o tem, koliko spanja potrebujete.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Nespečnost prizadene mnoge ljudi in jih okra-
de spanja – in na dolgi rok tudi trdnega zdravja. Nekateri izmed
vzrokov za nespečnost so stres, zaskrbljenost, kronična bolečina,
kofein in zdravila. Pazite, da ne jeste sladke ali zelo predelane hra-
ne pred spanjem, ker lahko povzroči nizek krvni sladkor, zaradi
česar težko spite.

AKCIJSKI KORAK: Odkrijte, kateri dejavniki vplivajo na vaše spanje
(stres, bolečina, kofein, smrčanje zakonca, slabo ležišče ali vzglav-
nik, hrupno okolje, pretopla spalnica in tako naprej).

10. dan: Koliko spanja res potrebujete?

Ko se je predsednik Clinton prvič potegoval za mesto predsednika ZDA, je povedal, da zaradi svoje gorečnosti, da postane predsednik, zadnjih oseminštirideset ur svoje kampanje ni spal.⁹³ A kasneje, po vrsti škandalov, si je Clinton premislil glede spanja. Rekel je, da je vsako pomembno napako v svojem življenju naredil takrat, ko je bil preutrujen. Tudi bivša glavna svetovalka Bele hiše Beth Nolan je za nek škandal v Clintonovem obdobju okrivila pomanjkanje spanja. Kongresu je v zagovoru povedala, da je imela samo nekaj ur spanja večino noči v tistem tednu, in prav tako predsednik. Rekla je: »Če bi delala bolj spočita in če bi bil predsednik bolj spočit ... bi opravila več potrebnih telefonskih klicev.«⁹⁴

Red Bull generacija

Mnogi ljudje se v vsakdanjem življenju hvalijo, da potrebujejo le štiri ali pet ur spanja na noč. To so običajno tisti ljudje, ki na dušek spijejo energijske napitke, kot je Red Bull, in mečejo vase energijske tablete za zajtrk. Kdor misli, da dobi največ iz življenja s samo nekaj urami spanja dnevno, se norčuje iz sebe. V resnici to pomeni, da se je naučil delovati na precej nižji ravni duševne in fizične zmogljivosti, vzdržuje pa se umetno in začasno s pomočjo nadledvične žleze in svoje izbrane kofeinske pijače.

Dr. Colbert priporoča:

Dajte si sedem do devet ur spanja vsako noč!

Dokazi kažejo, da lahko nezadosten počitek in spanje skrajšata življenjsko dobo za osem do deset let, kar pomeni, da sicer lahko premagate uro zdaj, toda ura vas bo premagala kasneje.⁹⁵

Znan javni govornik, ki je moj dober prijatelj, mi je povedal: »Preden sem slišal tvoje poučevanje o spanju, sem mislil, da lahko živim s šestimi urami spanja na dan. Zdaj pa se zbudim zgodaj, pogledam na uro, in si mislim, 'Hmm, še dve uri moram ležati tukaj.' Ampak počutim se bolj osvežen. Moj um je jasnejši.«

Mnogi pacienti, ki pridejo v mojo pisarno, se pritožujejo nad utrujenostjo in mi povedo, da imajo šest ali sedem ur spanja na

DR. COLBERTOV TEST: ALI DOVOLJ SPITE?

Kako veste, ali spite dovolj dolgo? Tule je kratek vprašalnik.

- ▶ Ali potrebujete budilko, da se zjutraj prebudite?
- ▶ Ali postanete zaspani, ko vozite na kratkih razdaljah ali medtem ko čakate pri semaforju?
- ▶ Ali vam zmanjka energije sredi dneva?
- ▶ Ali ste razdražljivi in razburjeni?
(To vprašajte svojega zakonca!)
- ▶ Ali spite rahlo in vas zlahka zbudi vsak hrup?
- ▶ Ali ne morete spraviti trmastih skrbi iz svoje glave?

Če je vaš odgovor »da« že samo na nekaj teh vprašanj, vam verjetno primanjkuje spanja. Če še niste prepričani, poskusite sedeti v udobnem stolu v zatemnjeni sobi pet minut. Če ne morete narediti tega, ne da bi zadremali, je to znak, da potrebujete več spanja.

noč. Povem jim primerjavo z mobilnim telefonom: »Vaš telefon ne bo zdržal tako dolgo, če ga ne boste popolnoma napolnili.« Tem ljudem, tako kot njihovim pripomočkom, zmanjka energije sredi dneva.

Večina odraslih potrebuje sedem do devet ur spanja na noč brez prekinitve. Dojenčki ga potrebujejo več, okoli štirinajst ur dnevno.⁹⁶ Petletnik potrebuje dvanajst ur spanja na dan. Večina ljudi odkrije, da jim popolnoma ustreza osem ur. Karkoli manj in že se počutite dremavi nekje preko dneva. Še malo manj in lahko se počutite nenaravno lenobni.

Faze spanja

Ni pomembna le dolžina spanja, ampak tudi njegova globina in število ciklov spanja, skozi katere greste. Normalno spanje se dogaja v ciklih. Večina ljudi ima pet do šest ciklov v normalni noči. Vsak cikel traja šestdeset do devetdeset minut in ima dva dela. Prvi del je razdeljen na štiri faze, pri čemer sta tretja in četrta faza najbolj pomirjujoč del spanja.⁹⁷

Ali ste vedeli?

S premalo spanja povečate svoje možnosti, da utrpíte srčni napad, kap, diabetes, povečanje teže in prezgodnje staranje.⁹⁸

Drugi del cikla spanja se imenuje hitro gibanje očesa (ang. REM, rapid eye movement), takrat nastopijo sanje. Običajno je v prvem devetdeset-minutnem ciklu le nekaj minut REM spanja. Toda z vsakim naslednjim devetdeset-minutnim ciklom se prvi del cikla skrajšuje in drugi del podaljšuje, in preden se zjutraj zbudite, REM spanje traja že večino cikla.⁹⁹

Čeprav se le četrtnina vaših sanj pojavlja izven REM spanja, se boste najverjetneje živo spominjali svojih sanj, če se prebudite v REM fazi.

Spanje in sanje imajo pomembno vlogo v vašem duševnem zdravju. REM spanje poskrbi za konsolidacijo spomina. Med spanjem naši možgani vzamejo različne spomine in preverijo, kako

Polomljen spanec

Ljudje v srednjih letih in starejši so nagnjeni k temu, da imajo manj časa globok spanec kot mladi. Starejši na splošno tvorijo manjše količine določenih kemičnih snovi, ki regulirajo cikle spanja in budnosti. S staranjem se zmanjšuje količina melatoninina in rastnega hormona. Za starejše ljudi spanje postane bolj rahlo, bolj razkosano in spremenljivega trajanja. Starejši se zbudijo pogosteje kot mlajši odrasli.¹⁰⁰

dobro se prilegajo ali ne prilegajo skupaj. Sanje so namenjene, da skrivnostne slike iz nezavednega dela duše prinesejo v budno zavest, kjer jih lahko postavimo predse, jih preučimo, razstavimo in iz njih razberemo pomen. Te slike pogosto odražajo zadeve, ki jih moramo rešiti, da postanemo celoviti. Obstaja tudi veliko svetopisemskih primerov, kako je Bog uporabil sanje, da ozavešči ljudi o pomembnih zadevah v njihovem svetu in jim tako pomagal pripraviti rešitev za prihodnje izzive.

Danes nam lahko sanje služijo enako. Povezujejo nas z našo notranjo inteligenco, našo pravo osebnostjo, našo dušo. So slike, ki imajo sposobnost, da prinesejo dobrobit in celovitost.

Kako dobite pravo količino spanja? Jutri bomo načrtovali vaš popoln nočni spanec, a za zdaj vam želim prijetne sanje.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Postali smo preveč odvisni od energijskih pijač in zdravil, da nas dlje časa držijo budne. Spoznati moramo, da kadar goljufamo svoje telo glede spanja, ki ga potrebuje, bomo prej ali slej trpeli posledice pri svojem zdravju. Cikel spanja ima faze, med katerimi sta tretja in četrta faza tisti del, ko se najbolj spočijemo. Sanje so pomembne za obnovitev uma.

AKCIJSKI KORAK: Naslednjih sedem dni si zapisujte vaš vzorec spanja z uporabo dnevnika, kot je predlagan na tej strani.

MOJ DNEVNIK SPANJA

Zapišite si čas, ko greste v posteljo, čas, ko vstanete, koliko ur ste spali in kako ste se počutili, ko ste vstali. V stolpcu za opombe si zapišite, karkoli bi vam pomagalo, da odkrijete vzorec za dobro ali slabo spanje, npr. kaj ste jedli, katerokoli telesno bolečino itd.

Dan	Zaspal/a ob	Zbujen/a ob	Ur spanja	Počutje	Opombe
Pon.					
Tor.					
Sre.					
Čet.					
Pet.					
Sob.					
Ned.					

Don Colbert, dr. med.: SEDEM STEBROV ZDRAVJA

Spoštovani,

Če vam je knjiga všeč, lahko pri nas
naročite svoj izvod s 34% popustom (19 €).
Za naročilo izvodov, ki bi jih podarili drugim,
pa prejmete kar 48% popusta (cena 15 €).
Poštni stroški so 5 €, ne glede na število izvodov.

Pri nakupu knjige vam pripada možnost vračila kupnine za
vrnjene nepoškodovane izdelke in druge zakonske pravice.

[Kliknite to povezavo](#) za naročilo preko spleta
ali nam pošljite sporočilo na info@ekaris.net.

Dodatne informacije:

E-pošta: info@ekaris.net

Telefon: (01) 3631 048

STEBER 3:

Živa hrana

15. dan: Živa hrana proti mrtvi hrani

Predstavljajte si, da bi imeli dve polici v svoji shrambi, na eni bi bila »mrtva hrana« in na drugi »živa hrana«.

Na polici z »mrtvo hrano« bi bila nalepka, na kateri piše: »Ta hrana povzroča neodpornost, prekomerno težo ter degenerativne bolezni, kot so diabetes, srčnožilne bolezni in artritis. Poleg tega povzroča utrujenost in nagnjenost k povišanemu krvnemu tlaku in visokemu holesterolu«.

Nalepka na polici z »živo hrano« pa ima napis: »Ta hrana bo zaščitila tvoje telo pred rakom, pred srčnimi boleznimi, vsemi degenerativnimi boleznimi in debelostjo, izostrila bo tvoj razum, ti dala energijo in te poživila.«

Pred vami je izbira.

Povprečni Američan naj bi pojedel okoli dva kilograma hrane vsak dan. V cellem življenju bi bilo to več kot petdeset ton hrane, ki gre skozi prebavni trakt in jo telo prebavi.¹¹⁹

S katere police boste izbirali hrano?

Ti dve polici nista namišljeni. V vaši shrambi, zamrzovalniku in hladilniku so prav zdaj prisotna živila, ki vodijo v življenje ali v smrt. Verjetno pa so vsa pomešana med seboj – industrijsko predelano arašidovo maslo poleg ekstra deviškega olivnega olja, ovseni kosmiči poleg velike vrečke krompirjevega čipsa itd.

Prišli smo do tretjega stebra zdravja – žive hrane. Želim vam razložiti, da ima vse, kar daste v svoja usta, potencial, da povzroči življenje ali smrt. Hrana je del človekove nagrade, vendar bo prehranjevanje z napačno hrano prineslo prekletstva slabega zdravja. Ali se s hrano, ki jo jeste, borite proti svojemu zdravju? Ali pa uživajte v čudovitem plesu lakote in zadoščenja okoli božanskega daru žive hrane?

Takoj moram sicer pojasniti, da z novimi raziskavami hrane in človeškega telesa odkrivamo, da so nekatera živila bolj zdrava, kot

Živimo dlje – ampak ali tudi bolje?

Pričakovana življenjska doba v ZDA se je do leta 2003 povečala na 77,6 let, kot pravi poročilo zdravstvene statistike pri Centru za nadzor in preprečevanje bolezni. Vendar pa ima 50 odstotkov ameriških državljanov v starosti od 55 do 64 let visok krvni pritisk in 40 odstotkov je debelih (indeks telesne teže nad trideset).¹²⁰

smo mislili prej (npr. kava ali temna čokolada), po drugi strani pa se živila, ki smo jih nekoč imeli za zdrava (npr. margarina) izkažejo za zelo škodljiva. Nekoč sem slišal govornika reči, da se je po desetih letih okoli pol medicinskega znanja izkazalo za napačnega. Problem pa je, da ne vemo, katera polovica. Vedno bo zmeda glede živil in njihovih zdravstvenih koristi, a v tem stebru boste izvedeli za najbolj aktualne raziskave in nasvete, kako jesti za življenje. En princip se zanesljivo ne bo spremenil: živa hrana (npr. sadje, zelenjava, polnozrnat žitarice) bo vedno bolj zdrava za vas kot procesirana živila.

Zakaj je pomembno, kaj jemo?

Vsa hrana *ni* narejena enako. Dejstvo je, nekatere hrane ne bi smeli označevati »hrana«, ampak »potrošni izdelek« ali »užitno, a brez hranil«.

Živa hrana je tista, ki je narejena za našo prehrano. Obstaja surova ali v stanju, ki je blizu surovega. Živa hrana vključuje sadje, zelenjavo, žitarice, semena in oreške. Je lepo zapakirana v božansko ustvarjenih ovojih. Živa hrana je videti čvrsta, zdrava in živa. Nima dodanih kemikalij. Ni bila beljena ali kemično spremenjena. Živa hrana je obrana, požeta, stisnjena – ne predelana, pakirana in položena na polico. Živa hrana je prepoznavna kot hrana.

Mrtva živila so ravno nasprotno. So živila, ki so prišla v človeške roke in so bila spremenjena na vsak možen način, da bi ostala uporabna čim dlje pri sobni temperaturi in da bi čim bolj zasvojila potrošnika. To običajno pomeni, da jim je proizvajalec dodal velike količine sladkorja, ki se imenuje »dekstroza«, »koruzni sirup«, »fruktoza«, »glukoze« in druge »-oze«. To tudi pomeni, da so jim dodali umetno narejene maščobe, ki nastanejo iz različnih olj, ko so segreta na nevarno visoke temperature. Pri proizvodnji umetnih maščob so hranila uničena, vse skupaj pa je postane nekaj povsem drugačnega – smrtonosna snov, ki spominja na blatne usedline in je strupena za naša telesa. Ta snov, ki se imenuje hidrogenirano ali delno hidrogenirano olje, je pogosta sestavina v ameriški prehrani in je prisotna v večini predelanih živil, od krekerjev in peciva do kruhkov za hamburgerje.

Življenje prinese življenje. Smrt prinese smrt. Ko jeste živo hrano, encimi v svojem neokrnjenem stanju reagirajo z vašimi prebavnimi encimi. Druge naravne sestavine, ki jih je Bog dal vanje

(vitamini, minerali, fitohranila, antioksidanti, vlaknine in še več) pritekajo v vaš sistem v svojem naravnem stanju. Ta živa hrana je bila ustvarjena za naš prebavni sistem, krvni obtok in organe.

Mrtva živila udarijo naše telo kot tuj vsiljivec. Kemikalije, med drugim konzervansi, prehranski aditivi, belila in tako naprej, obremenjujejo jetra. Toksične sintetične maščobe se vključujejo v naše celične membrane ali skladiščijo kot maščobe in tako postajajo del našega telesa. Tvoriti začnejo obloge v naših žilah.

Maščoba vsebuje spojine, imenovane leptini. Ko tanko črevo zazna leptine, pošlje sporočilo možganom: »Zadovoljen sem, sit sem, nehaj jesti!« Hrana doseže naše tanko črevo približno dvajset minut po tem, ko smo začeli jesti, in šele takrat leptin lahko opozori možgane, da je hrane dovolj. Večina ljudi v zahodnem svetu pa lahko poje ogromno hrane v dvajsetih minutah. Dokler vaši možgani zaznavajo, da še ni dovolj hrane, pošilja signale lakote. Torej jeste še več – iste mrtve hrane. Vaše telo se trudi pobrati drobne sledi koristnega iz te hrane, a na koncu ostanete podhranjeni glede na to, kar telo res potrebuje, preveč pa imate napačne hrane in telesne teže. Z drugimi besedami – ujeti ste v past standardne zahodnjaške prehrane, kar je žalostno in toksično stanje.

Če bi si rekli: »Vsi okoli mene jedo 'slabo' hrano, pa so videti v redu,« pomislite, da so morda vsi okoli vas nezdravi, v procesu pridobivanja prevelike telesne teže in nagnjeni k boleznim. Če želite biti zdravi, živahni in energični, namesto da bi skakali od ene do druge restavracije s hitro hrano ali s ponudbo »vse, kar lahko pojedete« (ang. all-you-can-eat), potem vzemite svojo prehrano resno. Zdaj je čas, da izgradite preostanek svojega življenja na tem čudovitem stebru zdravja – živi hrani.

Dr. Colbertov seznam najslabših maščob v prehrani

- ▶ hidrogenirane, delno hidrogenirane in trans maščobe,
- ▶ preveč nasičenih maščob,
- ▶ preveč večkrat nenasičenih maščob.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Nič več žalostne prehrane! Čas je, da začnete izbirati živo hrano namesto mrtve. Zapomnite si, da od takrat, ko začnemo jesti, in dokler hrana ne doseže našega tankega črevesa, mine dvajset minut, šele potem lahko leptin sporoči možganom, naj nehamo jesti.

AKCIJSKI KORAK: Zapišite si, kaj ste danes jedli. Primerjajte živo hrano z mrtvimi živili. Ko jeste, dobro prežvečite hrano, odložite žlico ali vilico med grižljaji in jejte počasi. Dajte svojim možganom čas, da pošljejo »stop« signal.

16. dan: Vaše telo je svetišče

Pred leti si je moj prijatelj izposodil moj Ford Ranger kombi. Ko ga je pripeljal nazaj, je bilo celo podvozje povešeno. »Šel sem na sejem in so mi dali veliko brezplačnih vzorcev marmorja,« je dejal. Teža je precej preseгла dopustno težo za moj kombi, pokvarili so se amortizerji in stalo me je nekaj denarja, da so jih zamenjali. Moj prijatelj se sploh ni zavedal, da bi bilo kaj narobe z vozilom.

Milijoni ljudi delajo svojemu telesu to, kar je moj prijatelj naredil mojemu kombiju. Svojemu telesu naložijo dodatno težo, več kot je bilo predvideno, da lahko nosi. Potem pa se sprašujejo, zakaj se njihova kolena in kolki obrabijo ali pa nastanejo artritis, težave z gležnji, kalcinacija v peti, bolečine v spodnjem delu hrbta, kurja očesa, degenerirani diski in drugo. Na ta način telo govori: »Nehaj mi nalagati toliko teže!«

Zakaj pretežki ljudje ne morejo shujšati in obdržati normalne teže? Navajam nekaj osnovnih razlogov.

Slaba hrana je navada. Nekateri ljudje, ki so zrasli ob regionalni oz. tradicionalni kuhinji, imajo navado jesti ocvrte jedi, mastne omake, slanino, piškote, pite, torte, z maslom prepojen zdrob in še slabše. Tudi moja mati je v moji mladosti pripravljala tovrstno hrano. Po cvrtju slanine je odlila mast od cvrtja v skodelico in jo dodala v stročji fižol, grah in veliko druge zelenjave, ki smo jo jedli.

Slaba hrana je priročna. Kolikor mi je znano, v ZDA ni verige gostinskih lokalov z zdravo hitro hrano.

Slaba hrana je začaran krog. Ljudje padejo v krog uživanja sladkorja in cikel se ponavlja. Ko na primer jeste krof ali košček torte ali pite ali pijete kavo ali drug sladek napitek, dobite naval sladkorja, nekaj ur kasneje pa pride protiudarec. Vaš krvni sladkor pade in zakoprnite po nečem, kar vas spet dvigne. Najhitrejši pripomoček je spet nekaj sladkega ali škrobnega, in tako gre cikel naprej.

Narod sladkornih bolnikov

Novejša študija kaže, da ima eden izmed treh Američanov bodisi moteno toleranco za glukozo (preddiabetes) ali diabetes. Stopnja diabetesa je ocenjena na 9,3 odstotka populacije, moteno toleranco za glukozo pa ima 26 odstotkov populacije. Motena toleranca za glukozo povečuje tveganje diabetesa.¹²¹

Hormoni povzročijo, da je slaba hrana videti dobra. Ko so ženske noseče ali med menstruacijo ali v obdobju menopavze, si na splošno želijo sladkarije, škrob in čokolado.

Slaba hrana daje tolažbo. Povečan stres povzroči dvig hormona kortizola, kar povzroči apetit. Ko so ljudje pod stresom, sežejo po tolažilni hrani: po sladkem, kremastem, škrobnem, slanem. Nihče ne vzame brokolija ali korenja, ko hoče tolažbo.

Škrobna in sladka živila povečajo prisotnost serotonina, ene od možganskih snovi za dobro počutje. Čokolada poveča količino dopamina, druge kemikalije za dobro počutje. Večina ljudi, ko so depresivni, zaskrbljeni ali imajo malo serotonina ali dopamina, sežejo po hrani, ki povečuje prisotnost teh kemičnih snovi za dobro počutje.

Poželenja po hrani

Film *Super velik jaz* iz leta 2004 je prikazoval, kako je neki človek preklopil na McDonald's prehrano. V samo tridesetih dneh se je zredil s 84 na 95 kilogramov, njegov holesterol se je dvignil za kar 65 točk in odstotek njegove telesne maščobe je skočil iz 11 na 18 odstotkov. Nadlegovali so ga tudi nihanje razpoloženja, visok krvni pritisk in simptomi odvisnosti. On je sicer samo delal eksperiment, ampak mnogi s svojim telesom stalno ravnajo tako, po lastni izbiri.

Glavni razlog, zakaj je toliko Američanov debelih, je enostavno požrešnost, in kristjani niso izjema. Pomislite, kako pogosto so

Ali ste vedeli?

Ljudje, ki omejujejo svoje kalorije, živijo dlje. Več kot dva tisoč študij podpira dejstvo, da nizkokalorična, optimalna prehrana lahko podaljša življenje za 30 do 50 odstotkov.¹²²

cerkvene aktivnosti osredotočene na hrano. Koliko cerkva ponuja krofe in kavo, da bi povečala število udeležencev na svojih preučevanjih Biblije ali bogoslužjih? Študija Univerze Purdue je odkrila, da imajo verni ljudje bolj verjetno prekomerno težo kot neverni. V primerjavi med državami ZDA so odkrili, da je bil delež debelosti največji v državah, kjer je več vernih.¹²³ Pomislite! Kristjani pogosto mislijo, da ker ne kadijo, pijejo alkohola in hodijo na zabave,

lahko jedo vse, kar hočejo. Potem pa žanjejo to, kar sejejo: debelost, srčne bolezni, rak, povišan krvni tlak, diabetes tipa 2, visok holesterol, želodčne bolezni, spalno apnejo – skratka izgubo kakovosti življenja.

Websterjev slovar definira požrešnost kot prekomerno prehranjevanje in popivanje. *Sveto pismo* jo enači s pijanostjo:

Ne zadržuj se med popivači vina, ne med požeruhi mesa, ker pijanec in požeruh obubožata, in zaspanec se oblači s cunjami.

Pregovori 23,20–21

Beseda *požeruh* v tem odlomku je definirana kot »pogolten jedec mesa«. To posebno opisuje veliko moških. Če želite izkusiti trdo resničnost pomanjkanja obvladovanja nekaterih ljudi, samo pojdite v samopostrežno restavracijo in glejte, kako si ljudje naložijo svoje krožnike z mesom, s krompirjem, z makaroni in s sirom. Mnogi bodo jedli, kot da prej še niso videli hrane. Hrana sama po sebi ni korenina problema prekomernega hranjenja, ta problem ima precej globlji izvor.

Povezava uma, telesa in duha

Požrešnost ali prekomerno prehranjevanje je najprej duhovni in čustveni problem, šele na drugem mestu problem prehrane. Požrešnost je preprosto pomanjkanje zmernosti. Mogoče nam ni všeč, da bi pomislili na svoj problem kot na požrešnost, ker je soočenje z našimi emocionalnimi težavami lahko boleče. Mnogi ljudje, ki se borijo s preveliko telesno težo, doživljajo odpor do sebe, osamljenost, nizko samospoštovanje, depresijo, občutek krivde in sramu, zlasti zadnji dve.

V vseh mojih letih zdravniške prakse sem zdravil številne ljudi s težavo prekomerne teže in skoraj vedno je bil vzrok čustvene narave. Tisti trenutek, ko naredijo napako in pojedjo nekaj, česar ne bi smeli, se počutijo krive in osramočene, in bi kar prekinili terapijo. V moji ordinaciji vemo, da moramo zdraviti pacientovo telo, um (čustva) in duha. Damo jim odlomke *Svetega pisma*, da jih vsak dan glasno izpovedujejo in premišljujejo, tako da lahko začnejo spreminjati svoje mišljenje iz negativnega v pozitivnega. Božja beseda jim daje upanje. Povedem jih skozi terapijo odpuščanja, ki jim omogoča, da odpustijo sebi in tudi drugim. Ko odpustijo sebi in začnejo ljubiti, spoštovati in sprejemati sebe, to prekine začarani krog negativnih občutkov in čustev. Potem pa obravnavamo še telesni vidik problema, tako da spremenimo njihov življenjski slog – jesti začnejo živo hrano in telovaditi.

Naša telesa so dragocena in so bila ustvarjena za prebivališče njihovega Stvarnika (glejte *Prvo pismo Korinčanom* 3,16 in 6,20). Toda večina ljudi onesnažuje svoj tempelj tako, da jedo preveč hrane in napačno hrano.

Moramo se odločiti, da ljubimo sebe in si odpuščamo. Tako bomo lahko vedno bolje izvrševali samokontrolo nad našo telesno naravo. Nihče ne bo krotil vašega apetita namesto vas. Dana vam je bila *moč*, da omejite sebe, ker imate sposobnost za nadzor svojih poželenj. *Sami izberete*.

Do zdaj ste se morda počutili brezupno ali celo rekli: »Zakaj poskušati, ko sem poskusil vse?« Rekli ste, da *ste poskušali*. Dobra novica je, da niste sami. Začetek gradnje na tem stebru zdravja je treniranje treznosti, zmernosti, nadzora nad porcijami in samoobvladovanja, ko gre za hrano. Ko naredite pozitivne spremembe v svoji prehrani, bo to resnično in trajno prispevalo k vašemu zdravju.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Veliko razlogov je, zakaj ljudje ne morejo izgubiti odvečne teže oz. obdržati normalne teže. Glavni razlog je, da mrtva hrana daje tolažbo. Čustva so običajna korenina težav z debelostjo, vendar pa lahko uporabite samoobvladovanje in sebe na novo trenirate, da se za tolažbo ne obračate več na hrano. Naučiti se morate odpustiti sebi in ne obremenjevati svojih misli s krivdo in sramom.

AKCIJSKI KORAK: Preberite »Soglasje za odpravo odvečne teže« in če se z njim strinjate, ga podpišite.

SOGLASJE ZA ZMANJŠANJE ODVEČNE TEŽE

(Ponovite svoje soglasje naglas in prepričljivo trikrat na dan, pred obroki.)

Ne bom več uporabljal/a samo moči svoje volje, da obvladujem svoje prehranjevanje. Sodeloval/a bom z močjo Boga, ki jo moji volji vliva Sveti Duh. Vsak dan morim poželenje svojega mesa in dajem svojemu telesu to, kar potrebuje, in ne to, kar si poželi. Zavezujem se, da hrana ne bo več moj tolažnik, ampak bo Sveti Duh moj Tolažnik.

Od tega dne naprej zavračam onesnaževanje svojega telesa z junk hrano, s sladkorjem, z ocvrto hrano in vsako drugo hrano, ki ni zdrava.

Zavezujem se, da telovadim najmanj vsak drugi dan. Razumem, da lahko zmanjšam svojo težo in se ne zredim več samo, če redno telovadim.

IZPOVEDUJEM:

- ▶ Hočem zmanjšati svojo težo in se ne več zrediti.
- ▶ Zaslužim si, da shujšam in se ne zredim več.
- ▶ Dobro je zame, da shujšam.
- ▶ Dobro je za druge, da shujšam.
- ▶ Varno je, da shujšam in se ne zredim več.
- ▶ S pomočjo Svetega Duha bom izgubil/a odvečno težo in se ne bom več zredil/a.

Moj podpis: _____

Don Colbert, dr. med.: SEDEM STEBROV ZDRAVJA

Spoštovani,

Če vam je knjiga všeč, lahko pri nas
naročite svoj izvod s 34% popustom (19 €).
Za naročilo izvodov, ki bi jih podarili drugim,
pa prejmete kar 48% popusta (cena 15 €).
Poštni stroški so 5 €, ne glede na število izvodov.

Pri nakupu knjige vam pripada možnost vračila kupnine za
vrnjene nepoškodovane izdelke in druge zakonske pravice.

[Kliknite to povezavo](#) za naročilo preko spleta
ali nam pošljite sporočilo na info@ekaris.net.

Dodatne informacije:

E-pošta: info@ekaris.net

Telefon: (01) 3631 048

A grayscale photograph of classical columns, likely from a temple or public building. The columns are fluted and have papyrus capitals. The image is slightly out of focus, with the foreground column being more prominent than the background ones. The text 'STEBER 4:' is overlaid in the upper left quadrant.

STEBER 4:

Telovadba

22. dan: Premešajmo telesne tekočine

ZMary sva predavala v cerkvi v Teksasu na temo sedmih stebrov zdravja. Potem je prišel k meni moški v zgodnjih tridesetih. Verjetno je tehtal dobrih dvesto kilogramov. Rekel je, da je moral več let ležati na postelji zaradi neke okužbe. Potem je okužba le izginila, nikakor pa ni mogel priti do zdravja. Že na pogled sem lahko prepoznal, da je prišlo do limfne stagnacije, zato so bile njegove noge ekstremno povečane. Bil je tako poln toksinov, da je bilo njegovo telo dobesedno napihnjeno z njimi.

Vprašal me je, kaj mislim, da je njegov problem – zakaj se je toliko zredil in zakaj se je še vedno počutil bolnega. Povedal sem mu, da najverjetneje zato, ker ni premešal svojih telesnih tekočin s telovadbo.

Za mnoge ljudi je telovadba najtežji del zdravega življenja. Tudi ljudje, ki so plačani, da so fizično v dobri kondiciji, se kdaj zanemarijo. Javni uslužbenci, katerih naloga je, da ščitijo ljudi, še posebej potrebujejo dobro telesno kondicijo, saj je od tega lahko odvisno življenje nekoga drugega. V nekem mestu je bil sprejet odlok, da policistom na dolžnosti ni dovoljen vstop v prodajalne peciva, ker so preživeli tam preveč časa in se je to pokazalo pri obsegu njihovega pasu. Nekoč sem zdravil policista, ki je tehtal več kot 135 kilogramov. Prekomerna teža in pomanjkanje telesne kondicije ni ogrožalo le njegovega življenja, ampak tudi kogarkoli, ki bi ga policist kdaj moral rešiti.

Dobri razlogi za telovadbo

Mešanje telesnih tekočin z vadbo je bistvenega pomena za vas, saj s tem preprečujete telesno stagnacijo. Zato je telovadba naš četrti steber zdravja. Na začetku knjige smo videli, da je okoli dve tretjini našega telesa voda. Pomislite, kaj se zgodi, ko voda dolgo časa stoji v skodelici, luži ali ribniku. Sčasoma vodo prekrije sluzasta in lepljiva umazanija, ki je gojišče bolezni, in voda postane strupena. Pomislite na tiste ribnike ali bazene, pokrite z zelenimi algami, ki jih vidite ob cesti. Podoben proces se dogaja v mnogih ljudeh.

Po drugi strani pa, ko se voda giblje, življenje uspeva. Tekoča voda je običajno sveža voda. Reke in slapovi so lepi in vabljivo živi. To je popolna slika tega, kar povzroči telovadba. Osveži vaše telo in ga očisti toksinov in celičnih smeti, izostri vaš um in vam daje moč in energijo.

V starodavnih časih, ki jih opisuje Biblija, so ljudje živeli v akciji in gibanju. Oni tega niso imenovali telovadba, ampak prav to je bil njihov način življenja. Ljudje so opravljali težko ročno delo in navadno so šli peš, kamorkoli so že morali iti.

Jezus je opravljal težko ročno delo kot tesar. Od takrat, ko je bil star pet let, pa do starosti trideset let, je zelo verjetno prehodil vsaj 29 tisoč kilometrov samo na treh letnih romanjih iz Galileje v Jeruzalem! Če seštejemo vse poti, ki jih je Jezus prehodil v 33 letih svojega življenja, bi dobili okoli 35 tisoč kilometrov (pot okoli zemlje na ekvatorju pa znaša približno 40 tisoč kilometrov).¹⁹¹

Telesa v gibanju

Spomnite se še enkrat, da je vaše telo večinoma voda. Obstaja veliko odlomkov v *Svetem pismu*, ki povezujejo tekočo vodo z življenjem in ozdravljenjem. *Evangelij po Janezu 5,2-7* pripoveduje o pohabljenih ljudeh, ki so čakali pri kopeli Betesda, ker so verjeli, da bo angel občasno razburkal vodo in da bo ozdravljen vsak, ki takrat stopi v vodo. Za njih je gibanje vode simboliziralo življenje.

Ko se voda giblje, stvari rastejo in uspevajo. Po drugi strani pa so mrtve stvari pogosto povezane s stoječo vodo. Mrtvo morje v Izraelu je dober primer – v njem ne more preživeti in uspevati nič razen mikroskopskih bakterij, virusov in drugih mikrobov.

Telovadba je sredstvo za preprečevanje smrti. Premešala bo življenjske tekočine našega telesa. S čimerkoli že ste opravičevali svoj sedeči, neaktivni način življenja, tega izgovora zdaj ni več. Čas je, da vzamete svoje zdravje v svoje roke in premešate vode življenja z gibanjem.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Podobno kot vidimo pri vodi, tudi naša telesa postanejo gojišče bolezni, ko so dlje časa brez gibanja. Čas je, da spet premešate vode svojega življenja in začnete telovaditi. Telovadba osveži vaše telo, obnovi vašo energijo in vam da moč.

AKCIJSKI KORAK: Če niste redno telovadili, si poiščite družbo za sprehode in začnite hoditi. Začnite s samo petimi minutami trikrat tedensko in postopno povečujte na trideset minut trikrat na teden. Hodite tako hitro, da še lahko govorite, ne morete pa več peti.

23. dan: Koristi telovadbe, I. del

Nekoč sem imel športni avto, ki mi je bil všeč, vendar ga nisem veliko vozil. Čez nekaj časa sem opazil, da ko sem se zapeljal z njim vsakih nekaj tednov, motor ni dobro deloval. Odpeljal sem ga na servis, mehanik ga je pregledal in rekel: »Tega avta pa niste veliko vozili, kajne? Narejen je bil za to, da dela. Če ga ne vozite, se bo pokvaril, ker ga ne uporabljate.« Uničeval sem svoj avto, ker sem ga imel v garaži.

Vaše telo je bilo narejeno, da se giblje. Potrebuje vodo, počitek, hrano in telovadbo, da dobro deluje. Ko se »parkirate« v stolu in ne telovadite, lahko na koncu uničite svoj motor. Mnogi ljudje v teh dneh so bolni, ker niso premešali svojih telesnih tekočin z gibanjem in aktivnostjo. Zaradi stagnacije so postali greznica bolezni. Kmalu bodo prišli do točke, ko ne bodo niti zmogli telovaditi, ker se bo njihovo telo pokvarilo zaradi bolezni srca, artritisa ali drugih degenerativnih bolezni.

Mešanje telesnih tekočin s telovadbo ima močan učinek na vaše zdravje. Poglejmo, kako.

Telovadba preprečuje raka

Študije kažejo, da je približno ena tretjina smrti zaradi rakastih obolenj povezana s prehrano in sedečim življenjskim slogom.¹⁹² Preprosto gibanje in telovadba zmanjšata tveganje raka na dojkah in debelem črevesu, verjetno pa tudi raka endometrije in prostate.¹⁹³

Leta 2005 je Ameriški inštitut za rakasta obolenja poročal, da »so telesne aktivnosti med delom ali v prostem času povezane s 50 odstotkov zmanjšano verjetnostjo raka na debelem črevesu«.¹⁹⁴ Študija, ki jo je objavila publikacija Ameriškega zdravniškega združenja, je odkrila, da ženske, ki so aktivne eno do dve uri hitre hoje na teden (ali ekvivalentno telesno aktivnostjo), zmanjšajo svoje tveganje raka na prsah za 18 odstotkov v primerjavi z neaktivnimi ženskami.¹⁹⁵

Očitno je, da ima telovadba daljnosežen vpliv pri preprečevanju raka.

Telovadba preprečuje srčni napad in bolezni srca

Ironično, telovadba *spočije* vaše srce. Razlog je, da srce telesno neaktivne osebe dela veliko več kot srce aktivne osebe. Kako? Na dva načina.

Srce aktivne osebe običajno bije od 60 do 70 krat na minuto ali celo še manj. Srce neaktivne osebe pa ima navadno okoli 80 utripov na minuto ali še več, ker nima kondicije in je manj učinkovito. To je podobno, kot če bi vaš avto vsak dan prevozil 33 odstotkov več kilometrov. Če vaše srce bije 60 krat na minuto, boste imeli okoli 86.400 utripov v štiriindvajsetih urah. Če pa bije 80 krat na minuto, boste v istem času imeli 115.200 utripov. To je kar precej dodatne kilometrine za vaše srce vsak dan.

Edini čas, ko se vaše srce hrani s kisikom, je med utripi. Daljša je pavza med dvema utripoma, več krvi steče skozi koronarne arterije in nahrani srce. Redna telovadba postopno poveča koronarne arterije in izboljša pretok krvi. Ko se srce ojača, utripa manjkrat, kar pomeni, da srce pogosteje počiva.

To je pomembno, ker so dandanes srčnožilne bolezni najpogostejši vzrok smrti v ZDA.¹⁹⁶ Telovadba vas varuje pred njimi. Vsakovrstne študije kažejo, da je verjetno prav zmerena redna telovadba najpomembnejše sredstvo za preprečevanje težav, povezanih s srcem.

Če imate bolezen koronarnih arterij, bo telovadba spodbujala vaše telo, da ustvari dodatne arterije, ki lahko oblikujejo naravni obvoz okoli zamašenih arterij. Pred leti sem imel pacienta z 80- do 90-odstotno blokado njegove desne koronarne arterije. Potem ko je več kot eno leto sodeloval v programu redne aerobne telovadbe, se je formiral naravni bypass okoli zamašene arterije. Tudi to lahko povzroči telovadba!

Je mencanje telovadba?

Kot so zapisali raziskovalci na Mayo kliniki v Rochesterju, Minnesota, nekateri ljudje porabijo na stotine kalorij vsak dan ... z mencanjem. Mencanje vključuje prekrivanje in sprostitvev nog, zibanje sem in tja, pogosto raztezanje ali vstajanje, vzdrževanje dobre drža ali na splošno nemirnost.

Raziskovalci so dajali poskusnim osebam tisoč dodatnih kalorij na dan osem tednov. Posledično so nekateri samodejno začeli na različne načine mencati, da bi porabili dodatne kalorije. Okoli tretjino teh kalorij so porabili z mencanjem in nemirnostjo. Od preostalih dodatnih kalorij je bilo približno 39 odstotkov shranjenih v obliki maščobe. Udeleženci so se zredili za 1 do 7 kilogramov, vendar so najbolj nemirni ljudje pridobili najmanj maščobe.¹⁹⁷

Aerobna vadba zmanjšuje koronarne dejavnike tveganja. Pomaga zniževati krvni pritisk, raven trigliceridov v krvi (maščob), znižuje slab (LDL) holesterol, povečuje dober (HDL) holesterol in lahko prepreči nastanek krvnih strdkov. V študiji, v kateri so raziskovalci osem let spremljali več kot 84 tisoč medicinskih sester, so medicinske sestre, ki so redno telovadile, imele 54 odstotkov manjše tveganje tako za srčni infarkt kot tudi za možgansko kap v primerjavi s sedječimi ženskami.¹⁹⁸ To je dober razlog za telovadbo. (In telovadba je cenejša kot na primer Lipitor, vodilno zdravilo za zniževanje holesterola, ki stane več kot tri dolarje na tableto.)

Zmerna vadba, velike koristi

Študija raziskovalcev Joslin diabetes centra je pokazala, da so pretežki odrasli, ki so izgubili samo 7 odstotkov svoje teže, ko so z zmerno intenzivnostjo telovadili šest mesecev, izboljšali delovanje svojih glavnih žil za približno 80 odstotkov, ne glede na to, ali so imeli diabetes tipa 2 ali ne.¹⁹⁹

Telovadba izboljšuje limfni pretok

Limfni sistem je pomemben borec proti kriminalu mikrobov in pobiralec celičnih smeti v telesu. Odpravlja toksine in celične odpadke in »ohranja mir« s tem, da obkoli bakterije, viruse in druge napadalce ter jih prinese do bezgavk, kjer jih ubijejo bele krvne celice. Limfna tekočina je tako pomembna, da vaše telo vsebuje približno trikrat več limfe kot krvi. Limfna tekočina potuje naokoli skozi zelo drobne žile, ki običajno potekajo ob majhnih venah in arterijah.

Toda limfni sistem ima izziv: kroženje limfe povzroča krčenje mišic, ne vaš srčni utrip. Če se ne gibljete, se limfni sistem upočasni. Aerobna vadba pa lahko potroji hitrost limfnega pretoka, kar pomeni, da bo limfni sistem, ki je vaša hišna policija in celični pobiralec smeti, veliko bolje varoval vaše telo pred napadi in odstranjeval celične smeti.

Telovadba zmanjšuje stres

Redna vadba povečuje tvorjenje nevrotransmitterjev in pomaga zmanjšati vrednosti kortizola, zaradi česar občutite manjši stres.

Neki raziskovalec je izvedel eksperiment z laboratorijskimi podganami. Nekaj podgan je štiriindvajset ur na dan šokiral z elektrodami, svetlimi lučmi in glasnimi zvoki. Po enem mesecu so bile vse te podgane mrtve zaradi stresa. Nato je drugo skupino podgan prisilil, da so telovadile na tekočem traku. Potem ko so bile dobro

trenirane, jih je en mesec izpostavljaj istim šokom z elektriko, zvoki in lučmi. Te podgane niso umrle, ampak so tekle naokoli povsem zdrave.²⁰⁰

Če je vaše življenje stresno, je čas, da dodate svojemu dnevu telovadbo. S tem boste dobesedno skurili stresne kemikalije.

Telovadba spodbuja izgubo telesne teže in zmanjšuje apetit

Dvigovanje uteži in kalistenične vaje (telovadba z lastno težo) povečujejo mišično maso, kar vam poveča hitrost metabolizma in vam omogoča, da porabite več maščobe. To je morda najvarnejši način za pohitritev vašega metabolizma, hitrosti, s katero vaše telo pretvarja hrano v energijo. Vedite, da se hitrost bazalnega metabolizma vsako desetletje življenja po dvajsetih letih zmanjša za približno pet odstotkov. Ljudje, ki veliko sedijo, znatno izgubljajo mišično maso, ko se starajo, in sicer okoli tri kilograme vsakih deset let po dvajsetem letu starosti. Večina jih torej do svojega šestdesetega leta večina izgubi okoli dvanajst kilogramov mišic in jih nadomesti z veliko več maščobe.

Aerobna vadba, kot so hitra hoja in kolesarjenje, je tudi zelo učinkovit način, da izgubite težo in se ne zredite več.

Zmerna aerobna vadba je tudi precej učinkovita pri zniževanju apetita, vendar pa se morate držati vašega ciljnega srčnega utripa, o čemer se boste naučili v 25. dnevu. Posamezniki, ki telovadijo izven svojega ciljnega srčnega utripa zaradi prevelike intenzivnosti, lahko dobijo volčjo lakoto kakšno uro po telovadbi zaradi hipoglikemije (nizkega krvnega sladkorja).

Telovadba lahko pomaga pri preprečevanju sladkorne bolezni in pomaga diabetikom nadzorovati krvni sladkor

Vadba ima posebne koristi za diabetike, saj preprečuje kopičenje sladkorja v krvi. Aktivne mišice namreč prevzemajo glukozo iz krvi in jo uporabijo za energijo. S kurjenjem kalorij pomaga telovadba nadzorovati težo, ki je pomemben dejavnik pri upravljanju sladkorne bolezni tipa 2. Vadba je zelo pomembna tudi za ljudi z diabetesom tipa 1, saj pomaga znižati potrebo po inzulinu. Vadba izboljšuje sposobnost telesa, da uporabi inzulin.

Telovadba poveča potenje

Potenje je eden izmed načinov, da se telo znebi svojih odpadnih proizvodov. Kožo nekateri imenujejo »tretja ledvica«, saj sprošča tako veliko toksinov iz telesa.

Jutri bomo spoznali osem dodatnih koristi telovadbe.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Telovadba pomaga pri preprečevanju številnih bolezni in prekomerne teže. Izboljšuje imunski sistem, pomaga vzdrževati normalni krvni tlak, povečuje kondicijo srčne mišice in preprečuje bolezni srca. Prav tako pomaga nadzorovati krvni sladkor in izboljšuje limfni pretok, kar izboljša odstranjevanje celičnih odpadkov.

AKCIJSKI KORAK: Če še nimate dobrih pohodnih čevljev, razmislite o nakupu. Iščite čevlje, ki izpolnjujejo naslednje smernice: so prožni oz. dovolj mehki, se udobno prilegajo, dajejo dobro podporo stopalnemu loku in nimajo visoke pete. Večina trgovin s športno opremo ima čevlje, ki izpolnjujejo te zahteve.

Don Colbert, dr. med.: SEDEM STEBROV ZDRAVJA

Spoštovani,

Če vam je knjiga všeč, lahko pri nas naročite svoj izvod s 34% popustom (19 €). Za naročilo izvodov, ki bi jih podarili drugim, pa prejmete kar 48% popusta (cena 15 €). Poštni stroški so 5 €, ne glede na število izvodov.

Pri nakupu knjige vam pripada možnost vračila kupnine za vrnjene nepoškodovane izdelke in druge zakonske pravice.

[Kliknite to povezavo](#) za naročilo preko spleta ali nam pošljite sporočilo na info@ekaris.net.

Dodatne informacije:

E-pošta: info@ekaris.net

Telefon: (01) 3631 048



STEBER 5:

Razstrupljanje

29. dan: Verjeli ali ne, verjetno ste toksični

Pred nekaj leti je prišla v mojo ordinacijo ženska z zelo slabim počutjem. Pet let prej so ji zdravniki diagnosticirali kronično utrujenost in fibromialgijo. Imela je hude mišične bolečine v ramenih, hrbtu, nogah in rokah. Ponoči ni mogla spati brez uspaval. Čeprav je bila že pri številnih zdravnikih, ji ni bilo nič bolje. Jemala je veliko različnih zdravil in doživljala njihove številne stranske učinke.

Med preiskavami sem odkril, da je imela dvanajst velikih srebrnih plomb. Morate vedeti, da srebrne ali amalgamske zalivke vsebujejo okoli 50 odstotkov živega srebra. Ko sem opravil šesturno testiranje njenega urina na strupene kovine, sem našel izjemno visoke vrednosti živega srebra. Zanimivo je bilo tudi, da so se njeni simptomi začeli tri leta po tem, ko so ji zamenjali pet srebrnih plomb s petimi novimi.

Počasi sem začel odstranjevati živo srebro iz njenega telesa z naravnimi prehranskimi dopolnili, medtem pa je ona našla zobozdravnika, ki ji je zamenjal srebrne zalivke s porcelanskimi kronami. Ko so bile zamenjane vse, sem lahko odstranil iz njenega telesa še preostalo živo srebro s prehranskimi dopolnili in z zdravilom, ki vežejo nase živo srebro. V nekaj mesecih sta bili njena kronična utrujenost in fibromialgija popolnoma odpravljena.

Na žalost pri glavnini mojih kroničnih bolnikov ne gre tako preprosto. Večinoma imamo pri kroničnih boleznih opravka s številnimi toksini, težkimi kovinami, kemikalijami in mikroorganizmi, ki lahko povzročajo ali poslabšujejo bolezensko stanje. Prosim vas, da ne tečete takoj k zobozdravniku, da bi si odstranili vse svoje srebrne zalivke naenkrat, saj se vam stanje lahko še poslabša. Berite raje dalje in začeli boste razumeti, da ste verjetno res toksični.

Agresija toksinov

Večina ljudi je do neke mere toksičnih – in ne mislim njihove osebnosti, ampak njihova telesa. Vsakdo ima toksine, ki so shranjeni v njegovem oz. njenem telesu. To je podobno, kot če bi pozabili pravočasno odnesti smeti v zabojnik in bi se smeti začele kopičiti

v vaši garaži. Sčasoma vedno bolj smrdijo in postane vam slabo, že ko pridete v njihovo bližino. Po nekaj tednih bi smeti tako smrdele, da bi jih lahko zavohali celo v hiši.

Podobna slika se zgodi v vašem telesu – v telo dobite strupene snovi, vendar se jih ne znebite. Vaše telo sicer ima sistem čiščenja odpadkov, ki vas obdrži zdrave, če deluje pravilno. A podobno kot mesto, ki zanemarja odstranjevanje svojih smeti, lahko tudi vaše telo sčasoma postane preobremenjeno s toksini. To pomeni, da je telo toksično ali zastrupljeno.

Se je toksičnosti mogoče izogniti?

Prepričan sem, da se toksičnosti ni mogoče v celoti izogniti. Živimo v zastrupljenem svetu. V ZDA je za uporabo registriranih približno 80 tisoč kemikalij in vsako leto jih dodamo še približno dva tisoč. Te kemikalije se uporabljajo v živilih, zdravilih, prehranskih dodatkih ter v izdelkih za gospodinjstvo, za osebno nego in druge namene.²²⁶ Otrok je vse od spočetja izpostavljen obilici toksinov, najprej od svoje matere, kasneje pa iz okolja, v katerega se je rodil. V poročilu delovne skupine za okolje je zapisano, da je ameriški Rdeči križ odvzel vzorce popkovnične krvi desetih novorojenčkov in jih testiral glede prisotnosti nečistoč. Testi so pokazali, da so imeli v sebi povprečno 287 nečistoč, med drugim metil-živo srebro, zaviralce gorenja in pesticide, tudi DDT in klor. Izmed teh najdenih kemikalij je 180 rakotvornih za ljudi.²²⁷

Nekaj zraka, ki ga dihamo, je tudi strupenega – več kot 80 tisoč ton rakotvornih snovi je vsako leto sproščeno v zrak samo v Severni Ameriki.²²⁸ Znamo pa očistiti zrak v stanovanju in v pisarni. Znatno del naše vode je v večini vodnih zajetij onesnažene z več kot dva tisoč kemikalijami,²²⁹ vendar se lahko naučimo piti čisto vodo. Tudi veliko hrane vsebuje toksine, vendar pa se lahko naučimo izbrati živo, ekološko pridelano hrano namesto s pesticidi prežeta živila.

Zaradi načina, kako Američani jedo in pijejo, in zaradi toksičnosti našega okolja – vse od proizvodnje do kmetijstva – veliko ljudi v svojem telesu kopiči mikroskopske smeti. To je tako, kot da bi podjetje za odstranjevanje odpadkov imelo stavko.

Lahko smo veseli, da obstaja odgovor: razstrupljanje. Že danes lahko začnete delati preproste stvari, da rešite svoje telo toksinov in pomagate svojemu sistemu ravnanja z odpadki, da jih odstrani in obdrži zunaj. Zmanjšajte svojo izpostavljenost toksinom tako, da:

1. izberete večji delež žive, ekološke hrane, pustega mesa iz proste reje in mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo maščob;
2. izberete čisto izvirsko ali filtrirano vode namesto vode iz pipe;
3. dihate čist zrak in se ne sprehajate, hodite ali tečete ob prometnih cestah ali avtocesti. Ne čakajte zunaj letaliških terminalov, kjer vdihavate izpuhe. Izogibajte se pasivnemu kajenju;
4. nosite gumijaste rokavice, če uporabljate kemikalije za čiščenje. Še bolje je, če poiščete naravne alternative za čiščenje in naravne izdelke za osebno nego;
5. prosite svojega zdravnika, da vam poskuša zmanjšati količino predpisanih zdravil, kolikor je to mogoče. To bo razbremenilo vaša jetra in jim omogočilo, da očistijo vaše telo nakopičenih toksinov.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Toksičnost prežema naše okolje, kar vpliva na naše zdravje. Vendar pa lahko spremenimo marsikaj, čeprav se količine strupenih snovi v našem zraku, vodi in hrani vsako leto povečujejo. Izboljšanje pričakujemo tudi z razstrupljanjem telesa oz. njegovega sistema za odstranjevanje odpadnih snovi.

AKCIJSKI KORAK: Pozanimajte se, kako se lahko na pravilen način znebite strupenih kemikalij v svoji garaži ali skladišču. Odstranite stare barve, neuporabljene pesticide in preostanke motornega olja.

30. dan: Od kod pridejo strupi?

Ko ste bili v osnovni šoli, ste morda opravili poskus s stebлом zelene in ga čez noč pustili v kozarcu z modro ali rdeče obarvano vodo. Se spomnite, kaj se je zgodilo? Naslednje jutro je bilo steblo v celoti obarvano z barvo vode. Ko je zelena vsrkala vodo, je sprejela tudi barvo svojega okolja.

Toksini imajo podoben učinek na naše telo. V naše telo pridejo z zrakom, ki ga dihamo, s hrano, ki jo zaužijemo, z vodo, ki jo pijemo, in z neposrednim stikom skozi našo kožo. Obstaja pa še nekaj presenetljivih drugih virov strupov, na katere bi tudi morali biti pozorni. Oglejmo si glavne poti, po katerih toksini pridejo v naše telo.

Onesnaževanje zraka

Veliko zraka na našem planetu je neizogibno umazanega. V mestih je smog tako običajen, da ga ljudje skoraj ne opazijo več. Na podeželju so večji viri onesnaženja pesticidi, prah in ozon. Ogljikov monoksid iz avtobusov, avtomobilov in letal, težke kovine in kemikalije iz tovarn in rafinerij, dim iz različnih kurišč in gozdnih požarov – vse to vpliva na plinasto mešanico, ki jo dihamo.

Poročilo Ameriškega združenja za zdravje pljuč je 2005 pokazalo, da več kot polovica prebivalcev ZDA živi v okrožjih, ki so nezdrava bodisi zaradi koncentracije ozona ali kakšnega drugega onesnaženja zraka. V največji nevarnosti so ljudje z astmo, s kroničnim bronhitisom in z emfizmom, s srčnožilnimi boleznimi in celo z diabetesom.²³⁰

Smog lahko otrdi vaše arterije. Raziskava Keck medicinske šole na Univerzi južne Kalifornije je pokazala, da se je ob povečani stopnji onesnaženja zraka testiranim udeležencem povečala debelina obloge v karotidnih arterijah.²³¹ Z drugimi besedami, vaš prevoz vas lahko ubija, a ne samo zaradi jeze nad zastoji.

Ljudje na kmetijskih območjih pa se težko izognejo izpostavljenosti pesticidom. Najpogosteje uporabljeni pesticidi se zlahka absorbirajo skozi kožo in pljuča. Kmetje, ki delajo s temi kemikalijami, so izpostavljeni večjemu tveganju, da dobijo možganski tumor, rak prostate, levkemijo in limfom.²³²

Problem zaprtih prostorov

Včasih je zrak v zaprtih prostorih prav tako slab kot zunanji – ali še slabši. Kemikalije in bakterije se ujamejo in krožijo naokoli s pomočjo ogrevanja in sistemov za klimatizacijo. Podobno je tudi s kemičnimi spojinami, ki jih uporabljajo v gradbeništvu. Nove preproge, iverke in druge lepljene oblike lesa sproščajo formaldehid v zrak, ki ga dihate, barve pa sproščajo nezdrava topila.

Cigaretni dim je velika nevarnost za zdravje. American Cancer Society pravi, da bo približno polovica vseh Američanov, ki vztrajajo pri kajenju, umrla zaradi te navade. Vsako leto v ZDA umre okoli 438 tisoč ljudi zaradi uporabe tobaka. Vsaka peta smrt je povezana s kajenjem. Cigarete ubijejo več Američanov kot alkohol, prometne nesreče, samomori, AIDS, umori in prepovedane droge skupaj.²³³ Cigaretni dim vsebuje več kot 4700 kemikalij, dvesto strupov in petdeset rakotvornih snovi, med drugim: benzo[a]piren in NNK, ki povzročata rak na pljučih, nitrozamine, ki povzročajo rak na dihalnih in drugih organih, aromatske amine, ki povzročajo rak mehurja in rak na dojkah, formaldehid, ki povzroča nosni rak, in benzen, ki povzroča levkemijo.²³⁵

Poleg tega, da povzroča emfizem, kajenje poveča možnost nastanka bolezni srca in ožilja, spontanega splava in prirojenih napak. Kajenje tudi povečuje kožne gube, kar povzroča, da so kadilci videti starejši kot nekadilci iste starosti.

Pasivno kajenje je prav tako nevarno za nekadilce kot dim, ki ga vdihava kadilec sam. Ena izmed študij je pokazala, da je enourno vdihavanje dima drugih kadilcev slabše, kot če bi sami pokadili štiri cigarete.²³⁶

Kot sem navedel v svoji knjigi *Olajšanje od strupov*, cigaretni dim drugih kadilcev vsebuje kadmij, cianid, svinec, arzen, katrane, radioaktivne snovi, dioksin (ki je strupen pesticid), ogljikov monoksid, vodikov cianid, dušikove okside, nikotin in okoli štiri tisoč drugih kemikalij.

V mojo ordinacijo je prišel otrok, ki je trpel hude astmatične napade. Njegova mati je kadila, vendar ne v hiši. Kajenje je omejila na čas v avtu, ampak dim na njenih oblekah in laseh je vplival na

Neslavni zmagovalec

Trideset odstotkov vseh smrti zaradi raka pripisujejo uporabi tobaka, zaradi česar je kajenje skupaj z debelostjo najmočnejši dejavnik tveganja za bolezni.²³⁴

sinova pljuča. Vprašal sem jo: »Ali imate dovolj radi svojega otroka, da prenehate kaditi?« Prenehala je s kajenjem in otrokova astma se je znatno izboljšala. Od takrat je le poredko imel astmastični napad.

Čeprav so nekatere države uvedle prepoved kajenja v javnih prostorih, številne druge še vedno dopuščajo oddelke za kadilce v restavracijah – ampak že ideja, da bo dim ostal omejen na en del prostora, je farsa. To je tako, kot da bi eno stran majhnega plavalnega bazena uporabljali za umivanje in bili prepričani, da druga stran bazena ostane čista!

Navajam nekaj preprostih korakov, ki jih lahko naredite danes, da začnete čistiti zrak, ki ga dihate:

- Zamenjajte filter svoje klimatske naprave vsak mesec in očistite kanale vašega centralnega ogrevanja in hlajenja najmanj vsakih pet let.
- Če imate hišne živali, jih ne imejte v vaši spalnici, ko spite. To velja tudi za kratkodlake hišne ljubljence, saj povzročajo prav toliko alergij kot tisti z dolgo dlako. Najbolje je imeti živali na prostem, če je to mogoče.
- Izogibajte se osvežilcem zraka, ki vsebujejo pesticide ali so izdelani na osnovi naftnih derivatov. Ostanite pri posušenih dišavnih rastlinah, ki so široko dostopne. Za nadomestek osvežilca zraka lahko uporabite tudi limonin sprej ali eterična olja, npr. sivko.

To je samo za lažji začetek. Več rešitev za čiščenje zraka bomo obravnavali 35. dan.

Onesnažena hrana

Skoraj vsi pridelki, ki niso iz ekološkega kmetijstva, lahko vsebujejo pesticide, herbicide, parazite in kemikalije. Ti toksini in mikroorganizmi s hrano pridejo v naše telo.

Leta 2004 je raketno gorivo perklorat prišlo v vodovodne sisteme v več kot dvajsetih državah ZDA in v reko Kolorado, ki je glavni vir pitne vode in vode za namakanje za južno Kalifornijo in Arizono.²³⁷ Sčasoma si je ta onesnažena voda utrla svojo pot v zeleno solato v Arizoni in ustekleničeno izvirsko vodo v Teksasu in Kaliforniji.²³⁸ Zaužitje perklorata lahko sproži motnje delovanja ščitnice.

Pesticidi se iz živalske krme absorbirajo v črevesju živali in kar se ne razstrupi v jetrih živali, se lahko odloži v njeno maščobno tkivo. Ko jeste meso, sčasoma pesticidi preidejo v vaše maščobno tkivo, ki je tudi v možganih.

Če jeste procesirana živila, sprejmete v svoje telo množico kemikalij, med drugim sintetična barvila in arome, kemične konzervanse in emulgatorje, sredstva za zgoščevanje in vlaženje, pline za zorenje, belila in nadomestke za sladkor, npr. aspartam. Kemični aditivi za živila so običajno izdelani iz – pravežite se – izdelkov na osnovi nafte ali premogovega katrana. Sredstva za beljenje so lahko zelo strupena, zato je npr. Nemčija prepovedala njihovo uporabo pri proizvodnji moke že leta 1958.²⁴² Eno izmed najbolj toksičnih belil, ki so v uporabi, je klorov oksid, znan tudi kot klorov dioksid. Ko se ta kemična snov združuje s proteini, ki so ostali po odstranitvi otrobov in kalčkov iz pšenice, tvori snov, imenovano aloksan (ang. alloxan). Ta sproži selektivno uničenje beta celic v trebušni slinavki, kar lahko povzroči diabetes tipa 2.²⁴³ Kljub temu FDA še vedno dovoljuje industriji, da uporablja omenjeno sredstvo za beljenje živil.

Riž, ki zraste v ZDA, vsebuje 1,4- do 5-krat več arzena kot riž iz Evrope, Indije ali Bangladeša. Ta zaskrbljujoč trend se je začel pojavljati, ko so riž začeli gojiti na zemlji, kjer so prej pridelovali bombaž in pri tem uporabljali arzen za ubijanje škodljivih žuželk. Razvili so sicer riž, odporen na arzen, a v takih »zdravih«²⁴⁴ riževih zrnih se nakopiči celo več arzena.

Nekatere izjemno nevarne pesticide, ki so prepovedani v ZDA, še vedno uporabljajo v državah, iz katerih uvažamo pridelke in živila. Te prepovedane kemikalije torej končajo tudi v naših zalogah hrane.

Pesticidi povezani z Alzheimerjevo in s Parkinsonovo boleznijo ter z rakom

V laboratorijskih testih na podganah so raziskovalci ugotovili, da izpostavljenost pesticidom povzroči spremembe v istih področjih možganov, ki so prizadeti pri multipli sklerozii, epilepsiji in Alzheimerjevi bolezni.²³⁹

Neka raziskava 143 tisoč ljudi je pokazala, da imajo tisti, ki so izpostavljeni pesticidom, 70 odstotkov večjo verjetnost Parkinsonove bolezni od tistih, ki so izjavili, da jim niso izpostavljeni.²⁴⁰

Študije kažejo, da imajo kmetje, ki so izpostavljeni pesticidom, večjo verjetnost levkemije, ne-Hodgkinovega limfoma, multipli mieloma (tumor limfocitov B), sarkoma mehkega tkiva ter raka na koži, ustnicah, želodcu, možganih in prostati.²⁴¹

Druge strupene kemikalije, npr. DDT in PCB, so prepovedane v ZDA že desetletja, ker pa ostajajo v naši vodi, zemlji in zraku, so ribe in živalski proizvodi še naprej glavni viri DDT in PCB v naši prehrani. DDT se je začel uporabljati kot pesticid okoli 1940, PCB-ji pa so bili ustvarjeni in uporabljeni kot hladilna tekočina v poznih 1920-tih. EPA navaja DDT in PCB med možnimi rakotvornimi snovmi za ljudi, saj pri laboratorijskih živalih povzročajo raka na jetrih. Te kemikalije se kopičijo v živalski maščobi, zato je najboljši način za zmanjšanje tveganja zaradi DDT in PCB-jev, da jeste pusto meso iz ekološke reje in nemastne, ekološke mlečne izdelke. Izogibajte se ribam, ujetim na športnem ribolovu, in školjkam, ker imajo pogosto veliko DDT in PCB-jev. Med komercialnimi ribami, ki imajo veliko PCB-jev in pesticidov (tudi DDT), je tudi atlantski ali gojeni losos. Pri pripravi hrane je ribo najbolje peči, da lahko iz nje odteče čim več maščobe.²⁴⁶

Kratek kviz

Onesnaženo materino mleko

Koliko več pesticidov imajo v svojem mleku doječe matere, ki jedo meso, v primerjavi z doječimi materami, ki ne jedo mesa?

- a. 2-krat več
- b. 35-krat več
- c. 10-krat več

Odgovor: b. 35-krat več.²⁴⁵

Paraziti so še en sovražnik naše prehrane. Neka raziskava državnih zdravstvenih laboratorijev je ugotovila, da je 15,6 odstotka odvzetih vzorcev hrane vsebovalo parazite.²⁴⁷ Države tretjega sveta običajno veliko hrane izvozijo v ZDA, a pogosto pogoji, v katerih jo pripravljajo in prevažajo, niso higienični. Tako lahko paraziti pridejo v hrano in do našega prebavnega sistema.²⁴⁸ Ljudje, ki jedo več surove hrane, so bolj izpostavljeni parazitskim okužbam. Tudi zaradi nepravilnega ravnanja s hrano ali nepravilne priprave hrane lahko dobimo črevesne parazite. Velikokrat si delavci ne operejo rok, preden prijemajo hrano, ta pa potem konča na vašem krožniku.

Klorovodikova kislina, ki jo proizvaja naš želodec, je naša prva obramba pred temi parazitskimi okužbami. Številni ljudje nad petdesetim letom, pa tudi tisti mlajši, ki kronično doživljajo stres, večinoma proizvedejo zmanjšano količino klorovodikove kisline in prebavnih encimov, kar poveča nagnjenost k parazitskim infekcijam, še posebej, če jedo veliko živil v surovem stanju.

Da bi ohranili ustrezno raven klorovodikove kisline in encimov, kar bo pomagalo pri preprečevanju parazitskih okužb, se naučite, kako se sprostiti. Že če naredite nekaj tako enostavnega, kot je

nekaj počasnih, globokih vdihov in izdihov, boste bolj sproščeni in želodec bo izločal zadostne količine prebavnih encimov in klorovodikove kisline. Obvladovanje stresa si bomo poglobljeno ogledali v stebru 7.

Parazitske okužbe je mogoče zdraviti z zdravili in zeliščnimi pripravki. Ljudje, starejši od petdeset let pa bi morda potrebovali še dodajanje dobrega prebavnega encima za pomoč pri prebavi fižola in zelenjave (glejte Dodatek A za več informacij).

Čeprav naša hrana in voda vsebujeta strupe, lahko razstrupljamo svoje telo s prehodom na bolj alkalno prehrano, bogato s svežim ekološkim sadjem in zelenjavo. Alkalna hrana pomaga povečati pH tkiv, kar omogoči telesu, da izloči več toksinov, medtem ko kisla hrana povzroči, da telo upočasni ta proces razstrupljanja.²⁴⁹ Koristi alkalne hrane bomo podrobneje obravnavali čez nekaj dni.

Pijte zdravo

Naslednji korak k razstrupljanju je primerna filtrirana voda. Najpomembnejše dejanje za razstrupljanja telesa je, da pijete veliko filtrirane, čiste vode. Vaše telo potrebuje – najmanj – dva litra vode na dan.

Rad povem, da je dobra voda »najboljši razstrupljevalec«. Čista, alkalna voda brez toksinov razbremenjuje vaša jetra in ledvice. Pomaga tudi, da vaše debelo črevo deluje, kot bi moralo. Zato so priporočila v okviru prvega stebra zdravja tako pomembna.

Podobno kot alkalna živila, tudi alkalna voda pomaga alkalizirati vaša tkiva, kar je še en pomemben korak k razstrupljanju telesa. Celice uspevajo v alkalnem okolju, odpadki metabolizma in toksini v kislem okolju pa celice obremenjujejo. Za preverjanje kislosti telesa dam svojim pacientom preveriti pH njihovega prvega jutranjega urina, kar je dober pokazatelj vrednosti pH tkiva. Večina mojih pacientov ima urin s pH 5, kar je približno stokrat bolj kislo, kot bi moralo biti. Pogosto priporočam pitje sveže stisnjene soka iz ekološkega sadja in zelenjave (primerni so kalčki in zelenjava kot npr. pšenična, ječmenova in ovsena trava, spirulina, klorela in modrozeleni alge) ali pijače s fitohranili v prahu, da pospešimo čiščenja in alkaliziranje telesa, pa tudi za boljšo prehrano. Več o tem v naslednjem stebru.

Brezalkoholne pijače so, verjeli ali ne, praktično brez pesticidov, vendar vsebujejo veliko preveč sladkorja, da bi imele kakršne

koli koristi za zdravje. Dietne brezalkoholne pijače pa običajno vsebujejo aspartam, ki se v telesu kemično razgradi v metanol ali lesni alkohol. Nekateri ljudje sicer menijo, da je aspartam popolnoma varen, a meni se pitje lesnega alkohola nikakor ne zdi varno.

Čaj vsebuje pesticide, zato je pomembno, da uporabljate ekološko pridelane čaje. Večina zelenih čajev vsebuje ostanke pesticidov in tudi fluoridov. Pesticidi v zelenem čaju lahko izničijo močan antioksidantski učinek čaja. Vino ponavadi vsebuje veliko pesticidov, prav tako kava, ki ni ekološko pridelana. Če se odločite piti čaj, vino in kavo, potem priporočam pitje samo ekološko pridelanih čaja, vina in kave v zmernih količinah. Ekološko pridelana kava in čaji so na voljo v večini trgovin z zdravo hrano. Ekološka vina lahko najdete v trgovinah, kot je Whole Foods Markets in drugih trgovinah z zdravo hrano, ki prodajajo vina.

Videli smo, da so zunanji vplivi lahko vir toksinov v našem telesu, obstajajo pa tudi nepričakovani notranji viri, ki nas lahko naredijo toksične. Jutri se bomo oborožili še s temi informacijami, da bomo lahko ustrezno izvajali proces razstrupljanja.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Enourno vdihavanje dima drugih kadilcev je slabše, kot če bi sami pokadili štiri cigarete. Praktično vsi ne-ekološki kmetijski pridelki vsebujejo pesticide in herbicide. Naša hrana lahko vsebuje parazite delavcev, ki si niso oprali svojih rok.

AKCIJSKI KORAK: Zamenjajte filter svoje klimatske naprave vsak mesec. Če imate stalni filter, ga vsak mesec očistite v raztopini belila in ga dobro operite. Če živite v kraju, kjer je kajenje v restavracijah dovoljeno, začnite peticijo za prepoved kajenja

Don Colbert, dr. med.: SEDEM STEBROV ZDRAVJA

Spoštovani,

Če vam je knjiga všeč, lahko pri nas naročite svoj izvod s 34% popustom (19 €). Za naročilo izvodov, ki bi jih podarili drugim, pa prejmete kar 48% popusta (cena 15 €). Poštni stroški so 5 €, ne glede na število izvodov.

Pri nakupu knjige vam pripada možnost vračila kupnine za vrnjene nepoškodovane izdelke in druge zakonske pravice.

[Kliknite to povezavo](#) za naročilo preko spleta ali nam pošljite sporočilo na info@ekaris.net.

Dodatne informacije:

E-pošta: info@ekaris.net

Telefon: (01) 3631 048

STEBER 6:

Prehranski dodatki

36. dan: Vaš prehranski primanjkljaj

Leta 2002 je *Journal of American Medical Association*, ena vodilnih medicinskih revij v Združenih državah Amerike, pretresla zdravniške kroge z objavo študije, ki je priporočala, naj vsi odrasli jemljejo multivitamine, da bi pomagali preprečiti kronične bolezni.²⁸⁴ Desetletja je zdravstvo vztrajalo pri stališču, da multivitamini niso potrebni in da ljudje dobijo vse potrebne vitamine in minerale iz hrane. Nekateri zdravniki so celo govorili, da dajejo multivitamini ljudem samo »drag urin«.

Ugotovitve avtorjev pa so nasprotovale konvencionalni medicinski modrosti. Pregledali so študije o povezavah med jemanjem vitaminov in različnimi boleznimi, ki so bile objavljene med letoma 1966 in 2002, in ugotovili, da imajo ljudje, ki ne dobijo dovolj vitaminov, povečano tveganje različnih kroničnih bolezni, tudi za bolezni srca in rak. Najboljša pot, so zapisali avtorji, je, da vsi odrasli jemljejo prehranske dodatke.

Študija je šokirala zdravstvene kroge, vendar so predsodki proti multivitaminom in prehranskim dopolnilom ostali dovolj močni, da jih nekateri zdravniki še vedno ne priporočajo. Vztrajajo, da so multivitaminski dodatki in večina drugih prehranskih dodatkov »alternativno zdravljenje« ali da so priporočljivi samo za bolne in starejše paciente, ki so bolj dovzetni za pomanjkanje vitaminov. Na žalost se ti zdravniki ne zavedajo obsežnosti primanjkljaja vitaminov in zdravstvenih težav, ki jih to pomanjkanje povzroča ljudem.

Zakaj samo prehrana ne zadostuje?

V popolnem svetu bi človeško telo res dobilo vse potrebne hranilne snovi iz hrane. Vitamini in minerali, ki jih naša telesa potrebujejo za uspešno delovanje, bi morali priti iz živil, ki jih jemo – vendar pa predelana hrana v postopkih predelave izgubi velik del svojih hranil. Tudi kuhanje in shranjevanje povzročata, da ima naša hrana manj hranilnih snovi. Po drugi strani pa naše zastrupljeno okolje s toksini v hrani, vodi in zraku, kakor tudi naš preobremenjen način življenja, naše potrebe po hranilih povečujejo. Četudi bi pojedli veliko sadja in

zelenjave, je vsebnost hranilnih snovi v njih zmanjšana zaradi izčrpane prsti, v kateri so ti pridelki zrasli.

Malo je ljudi (če sploh so), ki dobijo vsa potrebna hranila samo iz hrane, tudi če jedo popolnoma zdravo prehrano. Zato šesti steber zdravja predstavljajo prehranska

Božje zdravilo za osiromašeno zemljo

V časih, ki jih opisuje Sveto pismo, je Bog naročil svojim ljudem, naj obdelujejo polja šest let, v sedmem letu pa morajo dati obdelani zemlji njen »sobotni počitek« (glejte Levitik 25,1–7). Tako je imela zemlja potreben čas, da je obnovila svoje hranilne snovi.

dopolnila, ker vam dajejo hranila, ki vam verjetno manjkajo v normalni prehrani, a so gradniki zdravja in vas bodo ščitila pred boleznimi. Brez prehranskih dodatkov vam bodo verjetno manjkala nekatera hranila.

Izjemno težko je dobiti vse hranilne snovi, ki jih telo potrebuje, samo iz prehrane. Sicer imam majhno število pacientov, ki so zelo natančni glede tega, kar jedo, in si pišejo dnevnik, v katerih planirajo in spremljajo svojo prehrano.

Nekateri so vegetarijanci, večinoma pa se držijo samo hrane, ki izpolnjuje zdrave standarde in je pripravljena v skladu z njimi. Vendar pa čas in energija, ki ju je potrebno vlagati v vse to, lahko použijeta njihovo življenje.

Kot sem že zapisal, je eden največjih razlogov, zakaj sama prehrana ni dovolj za zdravje, da današnja zemlja vsebuje manj hranil kot kadarkoli prej. Ko ima zemlja manj hranil, jih imajo manj tudi rastline, ki rastejo v njej. Današnje poljedelske površine so utrpele veliko škodo zaradi intenzivnosti kmetijske pridelave, katere cilj ni hranljivost pridelkov, ampak pridelek, ki je na videz lep in lahko čim dlje ostane na policah trgovin. Žal pa je bila pri tem žrtvovana hranilna vrednost. Opuščeno je bilo kolobarjenje različnih vrst pridelka ali zastiranje polj, s čimer bi obdržali več mineralov v prsti. Zdaj kmetijska podjetja preobremenjujejo polja in jim dajejo nazaj samo ozek spekter mineralov, namesto da bi zemlja lahko naravno regenerirala svoje hranilne snovi.

Na mednarodni konferenci Earth Summit leta 1992 smo lahko izvedeli, da ima Severna Amerika najslabšo zemljo na svetu – kar 85 odstotkov pomembnih mineralov je bilo izčrpano iz nje.²⁸⁵ Ta trend so prepoznali že daljnega leta 1936, saj je ameriški senat takrat izdal dokument 246, v katerem je bilo zapisano, da osiromašena zemlja v ZDA prehranbenim rastlinam ne daje več mineralov, potrebnih za prehrano ljudi.²⁸⁶

Sodobni kmetje gnojijo tla z omejenim številom hranil – v glavnem dodajajo dušik, fosfor in kalij. Za te tri minerale je znano, da omogočajo rast velikih, lepih rastlin, vendar predstavljajo le peščico izmed mnogih hranil, ki jih naše telo potrebuje za zdravje. Jabolka ali solata na policah trgovin so lahko videti lepi, vendar je lepota samo na površini. Običajno imajo ti pridelki malo hranilnih snovi, ker so rasli v izčrpani zemlji.

Številne študije kažejo, kako so osiromašena tla vplivala na vsebnost mineralov v zelenjavi in sadju. Neki opazovalec je primerjal podatke iz USDA priročnika iz leta 1972 z današnjimi USDA tabelami živil in ugotovil dramatično zmanjšanje vsebnosti hranil. Na primer, skoraj polovico kalcija in vitamina A v brokoliju je izgini- lo. Vitamin A v ohrovtu je upadel na dobro polovico, kalij na 42 odstotkov, magnezij pa na samo 16 odstotkov prejšnje ravni. Cvetača je izgubila skoraj polovico vitamina C, tiamina in riboflavina, kalcij v ananasu pa je upadel za okoli 60 odstotkov. Te presenetljive izgube hranil bodo postopno imele pomemben vpliv na naše zdravje.²⁸⁷

Kisli dež je še en krivec za degradacijo prsti. Že skromna količina kislega dežja povzroči, da tla izgubijo hranila. Neka tridesetletna študija je pokazala, koliko je kisli dež sčasoma osiromašil zemljo v gozdu nekje v Južni Karolini – v tridesetih letih za 38 odstotkov – prst pa je postala bolj kislá.²⁸⁸

Verjamem, da je izčrpavanje naše zemlje del Božjega prekletstva, odkar sta bila prva človeka Adam in Eva prisljena zapustiti Edenski vrt. Verjamem pa tudi, da ko sprejmemo Božjo milost, nas Bog blagoslovi s tehnologijo in znanjem, da bodo naša polja in naša hrana spet lahko bogata s hranilnimi snovmi.

Dobre žitarice – katere so najboljše

Skoraj nemogoče jih je razvrstiti po tem, katera je boljša, saj bi morali upoštevati vse različne elemente. Vsaka žitarica ima edinstvene in čudovite lastnosti arome, strukture ter mnogih hranilnih snovi, med drugim vlaknine, B vitamine, minerale in elemente v sledovih, česar prečiščeni žitni izdelki ne vsebujejo. Med najbolj zdravimi žitaricami pa so ječmen, oves, proso, rž, in rjavi riž.²⁸⁹

Slaba prebava

Še en razlog, zakaj ljudje potrebujejo prehranske dodatke, je zaradi slabe prebave. Občasno dam svojim pacientom narediti krvni test, da preverim količine hranil znotraj celic, in zelo pogosto jim

manjka več hranil, tudi če sicer jedo zdravo hrano in jemljejo prehranska dopolnila. Do tega pride zato, ker ne šteje samo tisto, kar pojedete, ampak tisto, kar se asimilira in absorbira v vaše telo. Vaš prebavni trakt deluje po eni strani z blokiranjem in po drugi z absorpcijo hranil. Če zazna nekaj, kar vidi kot strupeno, mu blokira vstop. To je eden izmed razlogov, zakaj ljudje dobijo drisko. Vaše črevo hoče izplakniti tisto, kar misli, da je škodljivo.

Ocenjujejo, da ima kar sto milijonov Američanov neko obliko prebavnih motenj.²⁹⁰ To pomeni, da tudi če v svoja usta dajejo dovolj hranljiva živila, njihovo telo hranil morda ne bo ustrezno absorbiralo. Razlog za slabo prebavo je lahko pomanjkanje encimov v prehrani. Kot smo že videli, so encimi bistvenega pomena za presnovo, asimilacijo in absorpcijo hrane v telesu, vendar mnogi odrasli nimajo dovolj encimov, ki so nujni za normalno prebavo. Za to je lahko več razlogov:

1. Izbirajo zelo predelano hrano, ki je brez encimov.
2. Slabo prežvečijo hrano, zaradi česar jo je encimom težko razgraditi.
3. Hrano pripravljajo na visokih temperaturah in s tem uničujejo encime v njej.
4. Ob obrokih pijejo pretirano količino tekočine, kar močno razredči njihove encime.

Poleg tega se s staranjem naša kapaciteta proizvodnje encimov zmanjšuje. Tudi stres ovira tvorjenje prebavnih encimov.

Videli smo že, da ima veliko ljudi, predvsem starejši od petdeset let, nizko raven solne kisline, ki je potrebna za pravilno prebavo. Milijoni Američanov uporabljajo antacide Pepcid, Mylanta, Zantac 75, Prilosec in druga zdravila, ki zmanjšujejo solno kislino. Drugi ljudje imajo slabo prebavo, ker so v stresu ali jemljejo kontracepcijske tabletko ali druga zdravila, ki vplivajo na absorpcijo vitaminov. Vsak izmed teh dejavnikov ali zdravil lahko prispeva k primanjkljaju vitaminov in mineralov v telesu.

Kratek kviz

Največ prebave se zgodi

- a. v želodcu
- b. v tankem črevesu
- c. v debelem črevesu

Odgovor: b. v tankem črevesu.

Končna ugotovitev je, da za zdravje skoraj zagotovo potrebujete prehranska dopolnila. Katere jemati in v kakšnih količinah, bo tema preostanka tega stebra zdravja. Najprej pa si oglejmo, kateri primanjkljaji so najpogostejši in kateri so tisti, ki jih morda trpite.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Polnozrnati ječmen, proso, oves in rjavi riž vsebujejo več nujno potrebnih hranilnih snovi kot izdelki iz rafiniranega zrnja teh žitaric, npr. beli riž ali bel kruh. Pravilna prebava je pogoj, da telo lahko absorbira hranilne snovi, ki jih potrebuje. Vendar pa je tudi najbolj zdravo prehrano treba dopolniti s prehranskimi dodatki.

AKCIJSKI KORAK: Razmislite, da bi dnevno jemali multivitamin (glejte Dodatek A). Prosimo, posvetujte se s svojim zdravnikom, če jemljete zdravilo proti strjevanju krvi Coumadin, preden začnete jemati kakršna koli prehranska dopolnila.

37. dan: Najpogostejši primanjkljaji hranil

Današnje branje bo morda nekoliko bolj tehnično, vendar potrpite z menoj, saj sem to knjigo napisal za obogatitev vašega življenja in vitalnosti. Čeprav moramo danes obravnavati precej informacij, vam ob tem dajem tudi precej praktičnih nasvetov in predlogov, s katerimi vam pomagam dobiti vsa hranila, ki jih potrebujete.

Večina ljudi ima napačno prepričanje, da jim bodo vitamini dali takojšnjo energijo. Toda vitamini niso poživila. Vitamin dobesedno pomeni »vitalni amin« in zares so življenjsko potrebni za številne biološke procese, npr. rast, prebavo, mentalno budnost in odpornost proti okužbam. Vitamini omogočajo telesu, da uporabijo ogljikove hidrate, maščobe in beljakovine in pospešujejo kemijske reakcije. Vitamini in minerali niso neobvezna izbira za vaše zdravje, ampak so del samega temelja vašega zdravja.

Kaj se zgodi, ko ne dobite dovolj hranil?

Večina Američanov ne dobi niti osnovnih količin priporočenih vitaminov in mineralov. Tu navajam zgoščena dejstva o vitaminih in mineralih, ki večini manjkajo, kaj ta hranila delajo, kje se nahajajo in kaj se zgodi, če ne jih dobite dovolj.

Vitamin E

Raziskave kažejo, da ima 93 odstotkov Američanov pomanjkanje vitamina E.²⁹¹ Ta zmanjšuje škodo, ki jo prosti radikali povzročijo lipidnim membranam, ter ščiti srce, krvne žile, dojke, jetra, oči, kožo in moda. Vitamin E zmanjšuje strjevanje krvi, kar dodatno zmanjšuje tveganje za bolezni srca. Večina ljudi dobi vitamin E iz izdelkov z rastlinskimi olji, npr. s solatnimi prelivmi, vendar običajno največ vitamina E vsebujejo hladno stiskana rastlinska olja, npr. ekstra deviško olivno olje. (Večina rastlinskih olj je toplotno obdelanih.) Vitamin E lahko dobite tudi iz temno zelene listnate zelenjave, stročnic, oreškov, semen, polnozrnatih žitaric, rjavega riža, koruznega zdroba, jajc, mleka, ovsenih kosmičev in pšeničnih kalčkov.

Nekaj primerov vsebnosti vitamina E:²⁹²

- olje pšeničnih kalčkov, 1 žlica: 20,3 mg (približno 30 IE);
- suhi mandlji, 30 gramov: 6,72 mg (približno 10 IE);
- sladki krompir, en srednje velik: 5,93 mg (približno 9 IE).

IE (ang. IU, mednarodna enota) je merska enota v farmakologiji, ki temelji na biološki aktivnosti merjene snovi.

Priporočam naravni vitamin E, ki vsebuje vseh osem oblik vitamina E: alfa, beta, delta in gama tokoferol ter alfa, beta, delta in gama tokotrienol. Imena vseh vrst vitamina E se začnejo z »d« ali »dl«, pri čemer »d« označuje naravno obliko, »dl« pa sintetično obliko, izdelano iz nafte. Sintetična oblika ima le okoli 50 odstotkov aktivnosti naravnega vitamina E.²⁹³

Velika zmeda in polemike so spremljale vitamin E vse od njegovega odkritja leta 1922. Neka nedavna študija je ugotovila, da pri bolnikih z boleznijo ožilja ali s sladkorno boleznijo, dolgoročno dodajanje naravnega vitamina E (400 IE) ne preprečuje raka ali srčno-žilnih obolenj, temveč lahko celo poveča tveganje za odpoved srca.²⁹⁴ Ta ugotovitev je imela nesrečne posledice, saj večina Američanov nima zadostne količine te pomembne hranilne snovi, nekateri zdravniki pa so zato začeli opozarjati svoje paciente, naj ne jemljejo vitamina E v prehranskih dodatkih. Študija je tudi ignorirala prednosti vitamina E. Neka druga študija je pokazala, da so moški, ki so jemali 50 IE tega vitamina na dan namesto priporočene dnevne vrednosti 30 IE, imeli 41 odstotkov manjšo umrljivost zaradi raka prostate kot tisti, ki niso jemali dodatka vitamina E.²⁹⁵ To je pomembna korist.

Ena od oblik vitamina E, gama tokoferol, je izjemno pomembna. Neka študija je pokazala, da so moški z najvišjo koncentracijo gama tokoferola imeli petkrat manjše tveganje za razvoj raka na prostati v primerjavi z moškimi, ki so imeli najmanj tega vitamina.²⁹⁶ Gama tokoferol lahko ščiti tudi pred razvojem raka na debelem črevesu in danki ter Alzheimerjevo boleznijo.

Dolgotrajno pomanjkanje vitamina E lahko sčasoma povzroči hude nevrološke zaplete, med drugim nestabilno hojo, izgubo koordinacije mišic, oslabeledost mišic, periferno nevropatijo in zmanjšane reflekse. Povzroči lahko tudi neplodnost, menstrualne težave, splav ali skrajšanje življenjske dobe rdečih krvnih celic. V naslednjih nekaj dneh bom povedal več o tem, koliko vitamina E in katere vrste jemati.

Magnezij

Magnezij je potreben za nastajanje proteinov, maščobnih kislin in kosti, vendar ga 56 odstotkov Američanov ne dobi dovolj.²⁹⁷ Telo uporablja magnezij pri tvorjenju novih celic, pri sproščanju mišic in strjevanju krvi. Pomaga ustvarjati ATP, ki nam daje energijo. Pomaga pri več kot tristo različnih encimskih reakcijah v telesu, preprečuje mišične krče, srčne napade in bolezni srca, pomaga pri zniževanju krvnega pritiska in lajša astmo, pomaga tudi pri preprečevanju osteoporoze in uravnavanju delovanja črevesja. Priporočena dnevna količina za povprečno osebo v starosti od petnajst do petdeset let je 400 mg. Magnezij najdemo v oreških, semenih, temno zeleni listnati zelenjavi, žitaricah in stročnicah. Ni težko razumeti, zakaj mnogim Američanom manjka tega pomembnega minerala, saj se jih toliko prehranjuje s hitro in junk hrano namesto z »živo hrano«.

Nekaj pogostih živil z večjo vsebnostjo magnezija:²⁹⁸

- mandlji, suho praženi, 30 gramov: 80 mg *magnezija*;
- indijski oreški, suho praženi, 30 gramov: 75 mg;
- zmrznjena ekološko pridelana špinača, kuhana, pol skodelice (polovica skodelice je približno 1,2 dl): 75 mg;
- grah, kuhan, pol skodelice: 45 mg.

Magnezij in rednost prebave

Vaše debelo črevo potrebuje magnezij za pomoč pri izvajanju peristaltike, ki poganja prebavljeno hrano skozenj in ven. Večina Američanov s prehrano ne dobi dovolj vlaknin, magnezija in vode.

Da bi dobili svoj referenčni dnevni vnos magnezija, bi morali pojesti približno 150 gramov mandljev vsak dan. Če ne dobite dovolj magnezija, lahko pride do izgube apetita, slabosti in utrujenosti. Če se primanjkljaj še povečuje, lahko nastane oslabeledost mišic, trzanje mišic, nereden srčni utrip, krči v nogah, nespčnost in trzanje oces. Simptomi pomanjkanja magnezija so tudi zaprtje, glavobol, spremembe osebnosti in koronarni krči. Magnezij je gradnik vašega zdravja.

Kalcij

Tudi kalcij človeško telo potrebuje v relativno velikih količinah. Približno 99 odstotkov vašega kalcija je v kosteh in zobeh, preostali odstotek pa kroži v krvi in opravlja izjemno pomembno vlogo pri uravnavanju krčenja mišic, tudi srca, in delovanju živcev. Kalcij

vam daje močne kosti in preprečuje osteoporozo, celo znižuje krvni tlak. Nekatere študije kažejo, da ko dobite zadosti kalcija v prehrani in s prehranskimi dopolnili, zmanjšate tveganje raka debelega črevesa.²⁹⁹

Kalcij najdemo v večjih količinah v naslednjih živilih:

- jogurt, navaden, z nizko vsebnostjo maščob (2,4 dl): 415 mg *kalcija*;
- s kalcijem obogateno sojino ali riževo mleko (2,4 dl): 80 do 500 mg;
- repa, kuhana, 4 skodelice (ena skodelica je približno 2,4 dl): 396 mg;
- ohrovt, kuhan, 4 skodelice: 376 mg;
- mleko, nemastno, 2,4 dl: 302 mg;
- sir, 50 g: 206 mg;
- tofu, izdelan s kalcijevim sulfatom, pol skodelice: 204 mg;
- skuta, 1 % mlečne maščobe, ena skodelica: 138 mg;
- špinača, kuhana, pol skodelice: 120 mg.

Otroci in najstniki, stari od 9 do 18 let, potrebujejo 1300 mg kalcija dnevno, osebe, stare od 19 do 50 let 1000 mg na dan in osebe nad petdeset let 1200 mg na dan. Če ne zaužijete dovolj kalcija s prehrano, ga bo vaše telo sčasoma začelo črpati iz kosti, da ohrani ustrezno koncentracijo kalcija v krvi. To lahko pripelje do osteopenije in osteoporoze, ki pomeni dobresedno »porozne kosti« ali kosti s premalo minerali in lastne teže. Zelo malo žensk dobi ves potreben kalcij iz hrane in v starosti se njihovo okostje skrči. Prve kosti, ki so prizadete, so čeljustnica in vretenca hrbta, kar je razlog, zakaj starejši ljudje izgubijo svoje zobe in višino. Pomanjkanje kalcija lahko povzroči tudi krče v nogah, mišične krče in celo krvavitev (saj je kalcij bistven za strjevanje krvi).²⁹⁹

Študije kažejo, da več kot 75 odstotkov Američanov ne izpolnjuje trenutnih priporočil glede kalcija v prehrani.³⁰⁰ Majhen vnos kalcija je postal velik problem javnega zdravja v Združenih državah Amerike.

Vitamin A

Ocenjujejo, da 44 odstotkov Američanov nima zadostnega vnosa vitamina A,³⁰¹ ki nas varuje pred rakom in boleznimi srca, preprečuje nočno slepoto in druge težave z očmi, pomaga koži pri obnovitvi in

sodeluje pri tvorbi kosti in zob. Vitamin A je pomemben za imunski sistem, ščiti nas pred prehladi, gripo in okužbami ledvic, mehurja, pljuč in sluznic.

Beta karoten se v telesu pretvori v vitamin A in se nahaja v korenju, marelicah, listnati zelenjavi, česnu, ohrovту, papaji, breskvah, rdeči papriki in sladkem krompirju.³⁰² Priporočeni dnevni vnos za večino odraslih je 2300 do 3000 IE. Doječe ženske potrebujejo 4000 IE na dan. Otroci potrebujejo le 1000 do 2000 IE dnevno.³⁰³

Bodite previdni, da ne pretiravate pri jemanju tega vitamina. Prekomerna količina vitamina A lahko poškoduje jetra.³⁰³ New England Journal of Medicine je poročal, da so količine nad 10.000 IE vitamina A na dan verjetno odgovorne za 1,7 odstotka prirojenih okvar v ZDA, vendar se to ne nanaša na beta karotene ali druge karotenoide.³⁰⁴ Ženske, ki pričakujejo, da bodo zanosile, ne bi smele jemati dodatkov z vitaminom A preko 5000 IE ali pa naj raje jemljejo karotenoide namesto vitamina A.³⁰⁵ Karotenoidi, npr. beta karoten, so namreč varnejši od vitamina A, saj ko jih telo pretvarja v vitamin A, ga ne proizvaja v količinah, ki bi bile škodljive.

Spodnja seznama prikazujeta nekaj virov hrane s približnimi vrednostmi vitamina A in beta karotena.³⁰⁶

Vitamin A:

- ribje olje, ena žlica: 2000 IE;
- posneto mleko, obogateno, 240 ml: 500 IE;
- sir cheddar, 30 g: 250 IE.

Beta karoten:

- korenje, kuhano, narezano, pol skodelice: 13.418 IE;
- korenje, surovo, 18 cm: 8666 IE;
- melona, narezana, ena skodelica: 5411 IE;
- špinača, surova, ena skodelica: 2813 IE;
- mango, narezan, ena skodelica: 1262 IE;
- breskev, ena srednja: 319 IE.

Pomanjkanje vitamina A lahko povzroči suhe lase in kožo, suhe oči, slabo rast, pogoste prehlade, kožne bolezni, sinusitis, nespečnost, utrujenost in infekcije dihal.³⁰⁷

Vitamin C

Vitamin C pomaga tvoriti kolagen, beljakovino, ki daje in ohranja strukturo kostem, hrustancu, mišicam in krvnim žilam. Vključen

je tudi v celjenje ran. Zadosten vnos je 90 mg na dan za odrasle moške in 75 mg za odrasle ženske, vendar pa študije kažejo, da ga 31 odstotkov Američanov ne dobi dovolj.³⁰⁸

Običajni viri vitamina C so naslednja živila:³⁰⁹

- guava, ena srednje velika: 165 mg *vitamina C*;
- rdeča paprika, pol skodelice: 95 mg;
- papaja, ena srednje velika: 95 mg;
- pomaranča, ena srednje velika: 60 mg;
- brokoli, dušen, pol skodelice: 60 mg;
- jagode, pol skodelice: 45 mg;
- melona, pol skodelice: 35 mg.

Vsak dan priporočam 1,2 decilitra sveže stisnjene pomarančnega soka skupaj s sadno kašo. Pomanjkanje vitamina C povzroči slabost, utrujenost, otekle dlesni, krvavitve iz nosu in v skrajnih primerih, skorbut.³¹⁰ Med stresom so potrebe po vitaminu C povečane.

Poročajo, da vitamin C zmanjša tveganje očesne mrežnice in poškodb mrežnice, okrepi imunski sistem in zmanjšuje toksičnost težkih kovin. Povečan vnos vitamina C je povezan z zmanjšanim tveganjem raka na materničnem vratu, želodcu, debelem črevesu in pljuči. Prav tako zmanjšuje oksidacijo LDL, ki povzroča nabiranje oblog v arterijah, in prispeva k zdravemu krvnemu pritisku.³¹¹

Vitamin K

Študije kažejo, da 73 odstotkov Američanov ne dobi zadostne količine vitamina K,³¹² ki je pomemben pri strjevanju krvi, mineralizaciji kosti in uravnavanju celične rasti.³¹³ Dnevni referenčni vnos vitamina K za moške, stare devetnajst let in več, je 120 mikrogramov, za ženske v tej starostni skupini pa 90 mikrogramov.

To je dejstvo!

Glede na informacije USDA samo okoli četrtnina Američanov dobi zadosti vitamina K.

Vitamin K najdete na primer v naslednjih živilih:³¹⁴

- brstični ohrovt, kuhan, ena skodelica: 460 mikrograma (mcg) *vitamina K*;
- brokoli, kuhan, ena skodelica: 248 mcg;
- cvetača, kuhana, ena skodelica: 150 mcg;
- blitva, kuhana, ena skodelica: 123 mcg;

- špinača, surova, ena skodelica: 120 mcg *vitamina K*;
- govedina, približno 100 g: 104 mcg.

Večino vitamina K v vašem telesu sintetizirajo koristne bakterije v črevesju. Ko pa jemljete antibiotike, se potreba po vitaminu K poveča, saj antibiotiki ubijejo veliko dobrih bakterij, preostale pa ne morejo proizvajati zadostne količine tega vitamina.³¹⁵

Primanjkljaj vitamina K povečuje verjetnost nastanka podplutb in krvavitev ter poveča tveganje za osteoporozo. Dokazano je, da vitamin K pomaga pri preprečevanju poapnenja oz. otrdevanja arterij.³¹⁶ Prisotnost vitamina K v zeleni listnati zelenjavi morda povzroča, da imajo vegetarijanci manjšo verjetnost nastanka ledvičnih kamnov.³¹⁷

Vlaknine

Prehranske vlaknine so ključnega pomena za vaše zdravje, kot smo videli že v 19. poglavju v stebru o živi hrani. Netopne vlaknine pomagajo preprečevati žolčne kamne in obvladovati sindrom

razdražljivega črevesja, zaprtje in skoraj vsako prebavno motnjo. Topne vlaknine pomagajo nadzorovati raven holesterola in krvni sladkor. Netopne vlaknine na splošno ne povzročajo dodatnih vetrov, topne vlaknine pa jih. Več informacij o tej temi lahko najdete v moji knjigi *Kaj bi jedel Jezus*.

Prehranske vlaknine so neprebavljivi polisaharidi, ki se nahajajo v rastlinskih celičnih stenah.³¹⁸ Ljudje dobijo vlaknine iz polnozrnatih žitaric, oreškov, semen, posušenega fižola, sadja in zelenjave, vendar pa študije kažejo, da 96 odstotkov Američanov s prehrano ne zaužije dovolj vlaknin.³¹⁹ Nekaj dobrih virov z navedbo približne vsebnosti vlaknin v gramih:³²⁰

- pinto fižol, kuhan, pol skodelice: 7,4 grama *vlaknin*;
- artičoka, kuhana, srednje velikosti: 6,5 grama;
- rdeči (ledvični) fižol, kuhan, pol skodelice: 5,8 grama;
- jabolko, 8 cm premera: 5,7 grama;
- fige, tri majhne: 5,3 grama;
- pomaranča, 8 cm premera: 4,4 grama;
- grah, kuhan, pol skodelice: 4,3 grama;

Preklopite počasi

Prehod s prehrane z malo vlakninami na prehrano z veliko vlakninami izvedite postopno. Če to naredite prehitro, se lahko pojavi napihnenost ali vetrovi.

- maline, pol skodelice: 4,2 grama *vlaknin*;
- ječmen, kuhan, pol skodelice: 4,2 grama;
- robide, pol skodelice: 3,8 grama;
- mango, srednje velikosti: 3,7 grama;
- banana, 18 centimetrov: 2,8 grama;
- polnozrnati rezanci, pol skodelice: 2,3 grama;
- polnozrnat kruh, ena srednje velika rezina: 1,9 grama;
- rjavi riž, kuhan, pol skodelice: 1,7 gramov.

Nezadostno uživanje vlaknin je povezano s pogostejšim zaprtjem, hemoroidi, divertikulozo in divertikulitisom, nerednostjo črevesne peristaltike in kolorektalnim rakom. Povezano je tudi s povišanim holesterolom, sindromom razdražljivega črevesa, kopičenjem toksinov in slabo regulacijo sladkorja v krvi pri diabetikih. Ocenjeno je, da večina Američanov poje do dvanajst gramov vlaknin na dan, priporočeni cilj pa je od 25 do 30 gramov dnevno.³²⁰

Vlaknine v solati?

Zelo malo ljudi dobi s hrano več vlaknin, kot bi jih potrebovali. V nasprotju s splošnim prepričanjem, solata ni najboljši vir vlaknin. V resnici ima malo vlaknin, npr. ledenka samo okoli 1,2 odstotka svoje teže, nekatere druge solate pa malo več ali malo manj.*

Vitamin B6

Vitamin B6 opravlja veliko funkcij v telesu, vendar raziskave kažejo, da 28 odstotkov žensk starosti devetnajst let ali več nimajo zadostnega vnosa tega vitamina.³²¹ Potreben je za več kot sto encimov, ki sodelujejo pri presnovi beljakovin, bistvenega pomena pa je tudi za metabolizem rdečih krvnih celic. Živčni in imunski sistem ga potrebujeta za učinkovito delovanje. Pripomore k povečanju količine kisika, ki ga telesna tkiva dobijo, in pomaga tudi, da je raven sladkorja v krvi v normalnem območju. Zelo pomemben je pri sintezi nevrottransmitterjev serotonina in dopamina.³²²

Priporočen odmerek za odrasle od 19 do 50 let je 1,3 mg na dan in okoli 1,6 mg za ljudi nad petdeset.³²³ Vitamin B6 se nahaja v obogatenih žitaricah, ribah, perutnini, rdečem mesu ter nekaterih sadežih in zelenjavi:

* (op. prev.) Podatek je iz obsežne baze podatkov na spletnem naslovu ndb.nal.usda.gov/ndb, ki je dober alternativni vir podrobnih informacij o hranilnih snoveh v sestavljenih jedeh in posameznih živilih.

- krompir, pečen, srednje velik: 0,70 mg *vitamina B6*;
- banana, srednje velika: 0,68 mg;
- piščanec, kuhan, pol prsi: 0,52 mg;
- česen, 30 gramov: 0,35 mg;
- brstični ohrovt, kuhan, ena skodelica (2,4 dl): 0,28 mg;
- ohrovt, kuhan, ena skodelica, posušen: 0,24 mg;
- sončnična semena, samo jedrca, pražena, 30 gramov: 0,23 mg;
- rdeča paprika, surova, ena skodelica, rezine: 0,23 mg;
- brokoli, dušen, ena skodelica, koščki: 0,22 mg;
- lubenica, ena skodelica: 0,22 mg;
- paradižnikov sok, 180 g: 0,20 mg;
- avokado, surov, pol skodelice, v rezinah: 0,20 mg.

Ali ste vedeli?

Štirinajst odstotkov Američanov ne dobi dovolj *vitamina B6* iz hrane.

Znaki pomanjkanja *vitamina B6* so draženje kože, glavoboli, vnetje jezika, depresija, zmedenost, krči, anemija in PMS. Če vam primanjkuje *vitaminov B6, B12* ali folne kisline, se lahko v krvi poveča prisotnosti homocisteina, toksične amino kisline, ki napada notranje celice arterij, da se nanje začnejo nabirati obloge. Visoke ravni homocisteina v krvi so povezane s povečanim tveganjem bolezn srca in ožilja in tudi Alzheimerjeve bolezni.³²³

Vitamin D

Raziskave kažejo, da 20 odstotkov otrok in odraslih, starih do petdeset let, ter 95 odstotkov odraslih, starejših od petdeset, ne dobi zadosti *vitamina D*.³²⁴ Vaše telo ga potrebuje, da absorbira kalcij in fosfor, kar je nujno za rast in normalen razvoj kosti in zob.³²⁵ Lahko vas zaščiti pred rakom prostate in rakom na dojkah. Več je *vitamina D* v krvi, manjše je tveganje za rak debelega črevesa in danke.³²⁶

Pomanjkanje *vitamina D* je pogosto med mladimi ženskami (samo 20 do 40 odstotkov ga dobi dovolj) in pri ljudeh, starejših od petdeset let, predvsem pri ženskah – v tej skupini je pomanjkanje *vitamina D* dobilo razsežnosti epidemije.³²⁷ Nasploh zelo malo ljudi dobi dovolj *vitamina D* (400 IE) samo iz svoje prehrane.³²⁸

Izpostavljenost soncu je najpomembnejši vir *vitamina D*, saj koža na UV žarke reagira s sintetiziranjem tega *vitamina*. Večina

ljudi potrebuje samo deset do petnajst minut neposredne izpostavljenosti soncu dvakrat na teden (brez kreme za sončenje), da bi izpolnili svoje potrebe po vitaminu D.³²⁹ Bolj malo zdravnikov pa to priporoča, ker lahko sončenje pri nekaterih ljudeh poveča tveganje za nastanek kožnega raka.

Obstaja malo dobrih virov hrane z D vitaminom. Ribje olje iz jeter polenovke sicer vsebuje ogromnih 1360 IE na žlico, vendar ga ne priporočam, ker ima veliko toksinov. Poleg tega je to olje preveč predelano, zaradi česar je nestabilno in vsebuje visok odstotek oksidiranih maščob. Sto gramov kuhanega lososa ima 360 IE, skodelica mleka, obogatena z vitaminom D pa približno 100 IE.³²⁹

Vitamin D3 je aktivna oblika vitamina D, ki v svoji aktivni obliki izboljša absorpcijo kalcija iz tankega črevesa. Čeprav je priporočeni odmerek vitamina D za ljudi nad petdeset 400 do 600 IE na dan, ameriška fundacija za osteoporozo priporoča 800 IE za tiste s povečanim tveganjem.³³⁰

Pomanjkanje vitamina D je povezano z osteoporozo in zlomi kolka. Pri pregledu žensk z osteoporozo, ki so bile hospitalizirane zaradi zlomov kolka, je bilo za polovico od njih ugotovljeno, da imajo znake pomanjkanja vitamina D.³³¹

Kalij

Kalij je mineral, ki pomaga pri krčenju mišic, ohranja ravnovesje tekočin, pošilja živčne impulze in sprošča energijo iz hrane. Kalij je potreben za uravnavanje krvnega tlaka, živčnomišične funkcije in kislosti. Vaše telo potrebuje natrij in kalij za ohranjanje dobre ga zdravja. Oba pomagata uravnati pretok tekočine v vaše telesne celice in iz njih. Glede na novo poročilo večina odraslih poje prekomerne količine natrija, mnogi pa s hrano ne dobijo dovolj kalija. Razlog za to so predelana in hitra hrana z visoko vsebnostjo natrija, medtem ko veliko kalija vsebujeta sadje in zelenjava, ki ju v povprečni ameriški prehrani primanjkuje. Inštitut za medicino Nacionalne akademije znanosti je nedavno izdal priporočila za zadostno količino natrija in raven kalija v hrani, in sicer naj bi zdravi odrasli med devetnajstim in petdesetim letom zaužili približno 1500 mg natrija na dan in 4700 mg kalija.

Ali ste vedeli?

Manj kot pet odstotkov populacije s hrano dobi več kalija, kot ga potrebujejo.³³²

Kalij je poleg natrija in klora eden glavnih elektrolitov v telesu. Ti trije elektroliti imajo ključno kemično vlogo v vsaki funkciji telesa. Priporočeni dnevni vnos kalija za vsakogar, ki je star deset let ali več je 2000 mg.³⁵²

Dosežite svojo priporočeno dnevno količino kalija z dodajanjem naslednjih živil, ki so čudovit vir kalija, na svoj dnevni meni: ribe, krompir, avokado, suhe marelice, banane, sokovi citrusov, mlečni izdelki in polnozrnat žitarice. Na vrhu seznama so:³³⁴

- sladki krompir, pečen: 694 mg kalija;
- paradižnikov pire, 60 gramov: 664 mg;
- listi rdeče pese, kuhani, 70 gramov: 655 mg;
- jogurt, navaden, nemasten, 240 ml: 579 mg;
- slivov sok, 180 ml: 530 mg;
- korenčkov sok, 180 ml: 517 mg;
- sojina zrna, zelena, kuhana, 90 gramov: 485 mg;
- tuna, kuhana, 90 gramov: 484 mg;
- banana, srednja: 422 mg;
- breskve, suhe, 65 gramov: 398 mg;
- mleko, nemastno, 240 ml: 382 mg;
- fižol v zrnju, kuhan, 90 g: 358 mg;
- pomarančni sok, 180 ml: 355 mg.

Povprečni odrasli bi lahko dobil priporočeno dnevno količino kalija s tremi pečenimi sladkimi krompirji na dan. A veliko ljudi ne je vsak dan sladkega krompirja ali drugih živil, bogatih s kalijem, zato potrebujemo prehranska dopolnila.

Če jemo preveč soli, lahko s tem zmanjšamo telesne zaloge kalija. Pomanjkanje kalija je povezano z visokim krvnim tlakom, nerednim srčnim utripom, sopenjem in astmo, šibkostjo, slabostjo, izgubo apetita, duševnimi spremembami, kot sta živčnost in depresija, suho kožo, nespečnostjo in utrujenostjo.

Jod

Jod je bistvenega pomena za pravilno delovanje ščitnice. Brez zadostne količine joda, žleza ščitnica ne more tvoriti dovolj ščitničnih hormonov, to pa lahko povzroči hipotiroidizem, razvojne možganske motnje in golšo (povečanje ščitnice). Pri otrocih lahko

hipotiroidizem zaradi pomanjkanja joda povzroči zaviranje rasti, duševno zaostalost ter težave z govorom in sluhom.

Čeprav pomanjkanje joda v ZDA še ni prepoznano kot pomembna težava, sem ugotovil, da ima veliko mojih pacientov premalo joda. Nekateri raziskovalci menijo, da pomanjkanje joda narašča. Znana ameriška zdravstvena publikacija je leta 1998 poročala, da se je odstotek Američanov, ki ne dobijo dovolj joda, v zadnjih dvajsetih letih početveril.³³⁵

Američani zaužijejo manj joda, ker je naša zemlja je osiromašena, zlasti v celinskih in gorskih območjih. Poleg tega približno polovica ljudi uporablja sol brez dodanega joda. Kruh in testenine ne vsebujejo več joda, ampak bromid, ki se obnaša kot goitrogen, kar pomeni, da zavira vezavo joda. Fluor in klor, ki sta večinoma prisotna v naši vodi iz vodovoda, prav tako zavirata vezavo joda.

Poleg prej naštetih bolezenskih stanj premalo joda povzroča še fibrocistično bolezen dojke in policistične jajčnike, zato imajo ženske pogosteje težave zaradi pomanjkanja joda.³³⁶ Dokazi kažejo, da zadosten vnos joda učinkuje pri odganjanju teh bolezni.

Navedeni in še mnogi drugi vitamini in minerali so absolutno potrebni za dobro zdravje in dolgo življenje. Če imate dlje časa pomanjkanje katerega koli od njih, je to podobno, kot če bi zahtevali od svojega avta, da opravi svojo nalogo brez ustreznega goriva. Dal bom še posebna priporočila glede dodajanja vitaminov in mineralov prehrani, a najprej si oglejmo antioksidante in fitohranila, dve fascinantni sestavini živil, ki izjemno okrepiata vaše zdravje.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Zdrava prehrana le stežka prinese telesu vsa hranila, ki jih potrebujete. Večina Američanov ne dobi niti osnovnih količin priporočenih vitaminov in mineralov. Hranila, ki jih pogosto manjka v ameriški prehrani, so med drugim vitamini A, B6, C, D, E in K ter magnezij, kalcij, vlaknine in kalij.

AKCIJSKI KORAK: Če v preteklosti niste imeli kožnega raka ali njegovih predhodnih znamenj, razmislite, da bi pet do deset minut na dan preživel na soncu brez kreme za sončenje. To omogoči vašemu telesu tvorjenje zadostne količine vitamina D. Ne pozabite nositi sončna očala.

38. dan: Vaša potreba po antioksidantih

Recimo, da pojedete od pet do trinajst porcij sadja in zelenjave na dan in da tudi vsak dan jemljete multivitamin, ki vsebuje zadostne količine vitamina E, vitamina C, selena in beta karotena. Prepričani ste, da dobite vse antioksidante, ki jih potrebujete za preprečitev bolezni. Morda res, vendar je precej verjetno, da ne jemljete pravih antioksidantov.

Preden obravnavamo antioksidante, je ključnega pomena, da razumete proste radikale – kako nastanejo in kako se lahko varujemo pred njimi. Začnimo s kemičnim procesom oksidacije. Ko oksidirajo kovine, npr. železo, nastaja rja. Ko pride do oksidacije na barvanih površinah, se začne barva luščiti. Ko jabolko prerežemo na pol, se zaradi oksidacije v nekaj minutah obarva rjavo. Oksidacija se dogaja tudi, ko se živila kvarijo, meso gnije in maščobe postajajo žarke. Oksidacijo povzročajo prosti radikali.

Želite živeti sto let?

Prisotnost antioksidantov v krvi na splošno s starostjo upada. Italijanski raziskovalci pa so odkrili, da so stoletniki (posamezniki, ki so doživeli sto let starosti ali več) imeli bistveno višjo prisotnost vitaminov A in E kot mlajši ljudje. Italijanski raziskovalci so sklepali, da »zdravi stoletniki kažejo določene posebnosti, po katerih je videti, da je visoka raven vitaminov A in E pomembna pri zagotavljanju njihove izjemne dolgoživosti.³³⁷

Kaj pa je prosti radikal? Predstavljajte si atom, ki ima jedro in okoli njega elektrone. Ko elektroni krožijo okrog jedra, so običajno povezani v pare. Če elektron ostane sam, skuša potegniti k sebi elektron iz drugega atoma ali molekule, da bi se tako vrnil v stanje ravnovesja. Prosti radikali so preprosto rečeno atomi z elektroni, ki nimajo svojega para. Zato so prosti radikali zelo agresivni in ko kradejo elektrone iz drugih atomov, pri tem poškodujejo celice, njihovo mem-

brano in jedro in v končni fazi tudi DNK zapis v jedru. Ko prosti radikali ukradejo elektrone iz drugih atomov, ti atomi še sami postanejo prosti radikali, kar vodi v nevarno verižno reakcijo, ki pripelje do poškodb in uničenja celic in na koncu tudi do kroničnih bolezni.

Prosti radikali nastajajo v našem telesu že samo z dihanjem. Normalna presnova ustvarja proste radikale, imenovane reaktivne kisikove vrste (ang. ROS). Tako kot dim prihaja iz ognja, prihajajo prosti radikali iz normalnega metabolizma in proizvodnje energije v mitohondrijih našega telesa. Nezdrava prehrana, kot so hidrogenirane in delno hidrogenirane maščobe, pretirano uživanje močno predelanih živil, preveč sladkorja, ocvrta hrana, prevelike količine večkrat nenasičenih maščob v solatnih prelivih, olju za kuhanje, omakah in tako naprej, bo ustvarila prekomerno količino prostih radikalov.

Mnoge bolezni so neka oblika vnetja in ustvarjajo ogromno prostih radikalov. To velja za večino rakavih obolenj, artritis, koronarno bolezen arterij, astmo, Alzheimerjevo bolezen, Parkinsonovo bolezen, multiplo sklerozo, lupus in kolitis. Tudi pogosti prehladi, gripa, okužbe sinusov, bronhitis, vnetja mehurja ter okužbe s kvasovkami ustvarjajo več prostih radikalov. Travma zaradi zvinov, nategov, bolečin v mišicah in celo pretirana telovadba ustvarjajo ogromno prostih radikalov. Zato se tisti, ki pretiravajo s treniranjem, pa tudi tekači na dolge razdalje in maratonce, že po videzu starajo hitreje.

Potem pa je tu še naša izpostavljenost strupom. Na žalost nihče ni izvzet iz tega. Pesticidi in drugi toksini so v naši hrani, vodi in zraku in ti toksini dodatno obremenjujejo jetra. V procesu razstrupljanja, ki se izvaja v jetrih, nastajajo dodatni prosti radikali, skupno breme pa je lahko tako veliko, da jetra ne morejo do konca opraviti razstrupljanja. Toksini se tako nabirajo v telesu, kar povzroča nastajanje dodatnih prostih radikalov. Vdihavanje dima in izpušnih plinov, pitna voda s klorom in z vsemi drugimi kemikalijami, tipična ameriška prehrana, polna živil, ki povzročajo vnetja,* in s kemikalijami – vse to proizvaja poplavo prostih radikalov, ki povzročajo bolezni, te pa ustvarjajo še več prostih radikalov. Tako

Super-antioksidantske pijače

Katera od naslednjih pijač ima največ antioksidantov?

- a. zeleni čaj
- b. kava
- c. vroča čokolada

Odgovor: c. vroča čokolada.

Temna čokolada iz ekološko pridelanih zrn kakava ima najvišjo raven antioksidantov. Zato jo pijte (v zmernih količinah seveda), a pri pripravi čim bolj omejite količino sladkorja in uporabite mleko z nizko vsebnostjo maščob.

* (op. prev.) ang. »inflammatory foods« - obravnavane v poglavju 18 kot »mrtva hrana«.

nastane začaran krog z vedno večjo količino prostih radikalov. Na žalost Američani tečejo k zdravnikom, ki jim predpisujejo zdravila za onemogočenje simptomov, ta zdravila pa še bolj obremenjujejo jetra in povzročijo nastanek dodatnih prostih radikalov.

Odgovor na proste radikale je preprost: antioksidanti. Ti imajo sposobnost za nevtralizacijo prostih radikalov. Antioksidanti so za proste radikale to, kar je voda za divji gozdni požar, ki je ušel izpod nadzora. Seveda je treba tudi jesti večji delež žive hrane, se razstrupljati in upoštevati druge stebre zdravja. Ampak antioksidanti so najpomembnejši ključ za rešitev problematike prostih radikalov.

Pomislite, kaj se zgodi, če stisnete limonin sok na sveže odrezano rezino jabolka. Vitamin C in antioksidant bioflavonoid iz limone pogasita proste radikale in s tem upočasnita proces oksidacije, zaradi česar traja veliko dlje, da jabolčna rezina porjavi. Zato antioksidante običajno dodajajo predelani hrani, da preprečijo kisiku povežovanje z različnimi komponentami v njej. Brez antioksidantov bi bilo mnogo predelanih živil kmalu postanih, žarkih ali neužitnih.

Raziskovalci že dolgo vedo, da obstaja dobesedno na tisoče različnih spojin, ki delujejo kot antioksidanti. Veliko jih najdemo v hrani in prehranskih dodatkih, druge proizvaja naše telo. Res je, naše telo ima močno vojsko antioksidantov, ki nevtralizirajo proste radikale. Ko jemo živo hrano, ki vsebuje močne antioksidante in fitohranila, ter dodajamo antioksidante z dopolnili, podpremo svo-

je lastne antioksidante, ki jih proizvaja naše telo, zato smo zmožni pogasiti veliko reakcij prostih radikalov.

Različni antioksidanti lahko nevtralizirajo proste radikale v vsakem delu telesa. Prepričan sem, da je pomembno imeti zadostne količine treh glavnih antioksidantov, ki nastajajo v telesu, in pet glavnih antioksidantov iz prehranskih

dodatkov. Ne bom obravnaval vseh antioksidantov, ampak se bom osredotočil na te bistvene in še nekaj drugih.

Omenjeni ključni antioksidanti, ki jih tvori naše telo, so glutati-on, superoksid dismutaza (SOD) in katalaza.

To je dejstvo!

Devetdeset do petindevetdeset odstotkov od 60 do 100 tisoč milijard celic v vašem telesu vsako leto nadomestijo nove celice.

42. dan: Kako izbrati prava dopolnila

Kaj sestavlja dober multivitamin? Odgovor je, da enake stvari, ki naredijo živo hrano zdravo. Kot smo videli v prejšnjih poglavjih, so multivitamini večinoma izdelani iz sintetičnih sestavin in toksičnih polnil. Mogoče vsebujejo vse vitamine, ki jih potrebujete, vendar posamezni vitamini običajno niso v optimalnih količinah, poleg tega so v poceni obliki mineralnih soli, ki se v telesu slabo absorbirajo. Ljudje, ki jemljejo te tablete, običajno ne dobijo dovolj hranil, ki jih potrebujejo.

Takšni kemično osnovani prehranski dodatki tudi nimajo vitalne kombinacije hranilnih snovi, ki je značilna za živo hrano. Narava nikoli ne proizvede hranil izolirano. Pomaranče, na primer, vsebujejo veliko več kot vitamin C. Korenje vsebuje veliko več kot beta karoten. Ko pojedete naravne sadeže in zelenjavo, dobite nešteto vitaminov, fitohranil, antioksidantov in še več, kar medsebojno deluje na načine, ki jih sicer ne razumemo v celoti, se pa zavedamo, da je to sinergijsko delovanje zdravo.

Ko izolirate eno izmed hranil in ga jemljete v visokih odmerkih, zlasti v sintetični obliki, ga lahko vaše telo obravnava kot tujo snov. Če uporabljamo samo sintetične vitamine, večinoma ne bomo imeli niti sinergije niti ravnotežja. To je podobno kot jemanje zdravil, saj je kompleksnost prehranjevanja prezrta.

Tudi farmacevtska podjetja se pridružujejo trendu izdelkov s fitohranili, ker se zavedajo, da so v določeni meri privlačna za potrošnike. Običajno pa izvlečejo eno fitohranilo in ga dajo v kapsulo ali katero drugo obliko dopolnila. Problem je, da fitohranila skoraj gotovo niso namenjena, da uporabljamo samo po enega naenkrat. Ni sadja ali zelenjave na svetu, ki bi vsebovalo samo eno vrsto fitohranil, vitaminov ali mineralov. Posamezna hranila je mogoče izolirati, vendar nisem prepričan, da bodo imela zdrav učinek, kadar se jih jemlje v visokih odmerkih. Najbolj zdrava dopolnila zato združujejo encime, koencime, elemente v sledovih, antioksidante, aktivatorje, fitohranila, vitamine, minerale in številne druge ele-

To je dejstvo!

Večina multivitaminov vsebujejo mineralne soli namesto keliranih mineralov. Kelirani minerali so minerali, vezani na aminokislino, kar izboljša njihovo absorpcijo.

DR. COLBERTOVA ODOBRENA DOPOLNILA

Običajno priporočim dopolnilo z encimi trebušne slinavke in/ali solno kislino (HCL), posebno pri pacientih nad petdeset let.

Najraje imam prehranska dopolnila v rastlinskih kapsulah, izdelanih brez pomožnih snovi oz. polnil in brez obsevanja. Glejte Dodatek A za več informacij.

mente, ki skupaj delujejo sinergično. Imenujejo se celovita naravna prehranska dopolnila (ang. whole-food supplements) in te večinoma priporočam.

Nutricionist Paavo Airola, doktor medicine, v svoji knjigi *Kako postanete zdravi* piše: »Ko jemljete naravne vitamine, na primer v obliki šipka, pivskega kvasa ali rastlinskega olja, boste dobili vse vitamine in vitaminom podobne dejavnike, ki so naravno prisotni v teh živilih. To pomeni, da dobite vse tiste, ki jih že poznamo, kot tudi tiste, ki jih še nismo odkrili.«³⁷⁸ Z drugimi besedami, celoviti naravni vitamini lahko priskrbijo prehransko uravnoteženost in sinergijo, medtem ko sintetični vitamini običajno ne.

Celovita naravna prehranska dopolnila združujejo dele rastlin, za katere vemo, da so zdravi, in tudi dele rastlin, za katere še ni bilo odkrito, da so zdravi. Verjamem, da je to pametno, ker se medicinsko znanje širi tako hitro, da postane zastarelo skoraj vsakih nekaj let. Za neko hrano, za katerega pred enim letom še nismo slišali, lahko nenadoma odkrijejo, da deluje kot zaščita pred določenimi vrstami raka ali drugih bolezni.

Potrebujete celovit multivitaminski izdelek, narejen iz živih sestavin in v kombinaciji z živo prehrano.

Kako izbrati prehransko dopolnilo

Tako veliko pomanjkanje vitaminov in mineralov imamo zato, ker se je večina Američanov oprijela hitre in predelane hrane, redko pa jedo zadostno količino polnozrnatih žitaric, svežega sadja, zelenjave, oreškov in semen, ki so odlični vir hranilnih snovi. (Za več informacij vam priporočam svojo knjigo *Kaj bi jedel Jezus?*) Zato potrebujemo prehranska dopolnila, po možnosti celovita in naravna.

Moj cilj je poenostaviti vaše življenje, ne narediti bolj zapletenega. Pri izbiranju dopolnila zato poiščite multivitamin, ki vsebuje vseh trinajst vitaminov in sedemnajst do dvaindvajset mineralov s

sto odstotki priporočenega dnevnega vnosa. Prav tako potrebujete omega-3 maščobe in fitohranila v prahu. To je to! Priporočene dnevne vrednosti glede na vašo starost in spol si lahko ogledate v Dodatku B. Zavedajte se, da če uživate zdravo prehrano, z njo verjetno dobite vsaj polovico dnevnih vrednosti vitaminov in mineralov.

Če ste starejši od petdeset let, boste verjetno potrebovali dodatne antioksidante, dodaten kalcij in vitamin D, podjezični B12 in morda prebavne encime. Če ste bolni ali preprosto želite več zaščite, začnite jemati dodatne antioksidante že po štiridesetem letu starosti.

Osnove za vsakogar

Pri izbiri prehranskih dodatkov priporočam naslednje vsakomur, ne glede na starost:

1. Izberite *celovit multivitaminski izdelek*, ki ima vsaj 100 odstotkov dnevne vrednosti (DV) ali referenčnega dnevnega vnosa hranil (ang. RDI). Začnite ga jemati počasi, saj lahko draži želodec, zato začnite s polovico priporočene količine in jo razporedite preko dneva po obrokih. Kasneje lahko povečate količino, kolikor pač prenesete, vendar ne jemljite več kot sto odstotkov dnevne vrednosti.
2. Izberite *visoko kakovostne omega-3 maščobe* in jih jemljite dnevno. Začnite počasi, z eno kapsulo na dan, in povečujte, kolikor prenesete.
3. Izberite *fitohranila v prahu*. Ta prah bi moral vsebovati kombinacijo ekološkega sadja in zelenjave rdeče, rumene, zelene, oranžne in vijolične barve. Začnite počasi, s samo eno čajno žličko na dan, in povečujte količino, kolikor prenesete. Živa hrana lahko povzroči vetrove in napenjanje, dokler se vaše telo nanjo še privaja.

Sestavine celovitega multivitamina

- ▶ **Vitamini:**
vitamin A, vitamini B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin), B5 (pantotenska kislina), B6 (piridoksin) in B12, biotin, folna kislina, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin K.
- ▶ **Minerali:**
baker, bor, cink, fosfor, jod, kalcij, kalij, kobalt, krom, magnezij, mangan, molibden, natrij, selen, silicij, vanadij, železo, žveplo.

Don Colbert, dr. med.: SEDEM STEBROV ZDRAVJA

Spoštovani,

Če vam je knjiga všeč, lahko pri nas naročite svoj izvod s 34% popustom (19 €). Za naročilo izvodov, ki bi jih podarili drugim, pa prejmete kar 48% popusta (cena 15 €). Poštni stroški so 5 €, ne glede na število izvodov.

Pri nakupu knjige vam pripada možnost vračila kupnine za vrnjene nepoškodovane izdelke in druge zakonske pravice.

[Kliknite to povezavo](#) za naročilo preko spleta ali nam pošljite sporočilo na info@ekaris.net.

Dodatne informacije:

E-pošta: info@ekaris.net

Telefon: (01) 3631 048

STEBER 7:

Obvladovanje stresa

43. dan: Stres in vaše zdravje

Pred mnogimi leti me je moj pastor včasih prosil, da ljudem v cerkvi govorim o različnih zdravstvenih temah. Do takrat, ko sem stopil na oder, sem bil že prepojen z znojem in sem se počutil tako, da bi najraje pobegnil skozi najbližja vrata in izginil v noč – samo da se mi ne bi bilo treba soočiti z nekaj sto ljudmi v občinstvu. Tako me je bilo strah javnega nastopanja. Spomnim se, da je enkrat pastor položil roko na mojo ramo in mi rekel: »Zelo se potiš. Ali je tukaj tako vroče?« Nisem imel poguma, da bi mu povedal, da se na smrt bojim biti z njim pod reflektorji. Ti trenutki stresa in veliko drugih težkih lekcij o stresu iz mojega življenja so me veliko naučili o tej temi.

Nekateri ljudje živijo vse življenje v stresu. Že vožnja v gostem prometu jih spravi v stres, ali pa to, da pozdravijo soseda ali pokličejo in preverijo ustreznost računa, ki so ga dobili. Ta stresni odziv, tako uporaben v resničnih nujnih primerih, postane stikalo za samouničevanje, ki lahko sčasoma povzroči izčrpanost in bolezen.

Stres je lahko dober

Dober stres je zdrav, npr. poroka ali promocija v službi. Stres je naravna reakcija našega telesa na nevarnost ali domnevno nevarnost. Povzroči nenadno sproščanje adrenalina in drugih hormonov, ki povzročajo povišanje krvnega pritiska, hitrejše bitje srca in globlje dihanje, pa tudi druge fiziološke dogodke. Ti stresni hormoni vam za kratek čas dajejo dodatno moč in ostrino razuma, in vam omogočijo, da se borite ali zbežite.

Toda če se stresni odziv pojavlja prepogosto ali se dogaja dolgo časa, vam bodo stresni hormoni, ki so bili namenjeni, da rešijo vaše življenje, začeli škodovati. V vas lahko pustijo občutek potrnosti oz. depresije, zaskrbljenosti oz. tesnobe, jeze, nizek libido ter nagnjenost k debelosti, diabetesu tipa 2, visokemu holesterolu, hipertenziji in vsem vrstam boleznim. Isti hormoni, ki varujejo vaše življenje v nujnih primerih, lahko začnejo uničevati vaše zdravje.

Posledice stresa

Junija 2005 je Wall Street Journal posvetil prilogo svoje izdaje tematiki, kako živeti dlje. V članku na sprednji strani priloge je pisalo: »Raziskovalci vedno bolj gledajo stres – koliko stresa doživimo v življenju in kako dobro se spopadamo z njim – kot enega najpomembnejših dejavnikov za predvidevanje, kako se bomo starali.«³⁸⁰ Članek zaključuje s trditvijo, da stres »ubija« ljudi vsaj toliko ali še bolj kot nezdrave navade, npr. kajenje, pitje alkohola ali sedeč življenjski slog brez telovadbe.

Stres ni le umski in čustveni problem, ampak je vzrok številnih bolezni in tegob, ki jih zdravim kot zdravnik. Mnoge novejšje študije so to dokazale. Znana »Nun« študija je pokazala, da povišana raven stresa zavre in poslabša hipokampus, del možganov, povezan s spominom in učenjem. Zmanjšani hipokampus pa je znak Alzheimerjeve bolezni.³⁸¹

Zaključni izpit

Neka študija je ugotovila, da so bili študenti bolj nagnjeni k prehladu, herpesu in drugim okužbam, ko so bili v stresu zadnji teden pred izpitom.³⁸²

Dolgoročna študija na Univerzi v Londonu je pokazala, da kronični nenadzorovani duševni stres šestkrat bolj napoveduje raka in bolezni srca kot kajenje cigaret, visok holesterol in zvišan krvni pritisk. V študiji Mayo klinike, ki je preučevala ljudi z boleznijo srca, je psihološki stres najmočnejši napovedovalec prihodnjih težav s srcem. V desetletni raziskavi ljudi, ki niso bili sposobni učinkovito obvladovati

svojega stresa, so ugotovili 40 odstotkov višjo stopnjo smrtnosti kot pri tistih, ki niso bili v stresu.³⁸²

Stres, infarkti in bolezni

Prekomeren dolgotrajen stres lahko povzroči debelost in bolehnost. Odziv na dolgoročni stres je povečanje hormona kortizola, ki lahko povzroči naraščanje krvnega pritiska, sproščanje maščob in sladkorja v krvni obtok, povečanje teže, zvišane trigliceride, visok holesterol in krvni sladkor. Kortizol bo rešil vaše življenje, če ste vojni ujetnik ali v pomanjkanju hrane, saj upočasni hitrost metabolizma in pomaga ohraniti vaše zaloge maščob. Toda večinoma nismo vojni ujetniki in nismo lačni, zato visoka raven kortizola navadno povzroči povečanje teže.

Ljudje v stresu so tudi nagnjeni k rjavim znamenjem pod očmi ter gubam zaradi mrščenja na čelu, okoli oči in okoli ust. Nekateri celo dobijo izbuljene oči, otrplo čeljust in razširjene nosnice. Plastični kirurgi pa dobro unovčujejo epidemijo stresa s ponudbo plastičnih operacij, botox injekcij in drugega.

Kortizol vpliva na »regulacijsko zanko«, ki ureja spolne hormone. Povišana raven kortizola je povezana z upadom DHEA in testosterona, kar lahko privede do zmanjšane spolne sle in erektilne disfunkcije. Pri ženskah pa je povišan kortizol povezan z zmanjšanjem progesterona in testosterona. V obdobjih kroničnega stresa se progesteron v telesu celo pretvarja v kortizol, kar privede do pomanjkanja progesterona. To pa lahko povzroči menstrualne težave in PMS, pa tudi očitne simptome menopavze, kot so vročinski valovi in nočno potenje. Estrogen postane neuravnotežen, če je v telesu veliko kortizola.

Kronični stres je običajno povezan tudi z depresijo. Zvišanje ravni kortizola povzroča neravnovesje nevrotansmitterjev v možganih, predvsem serotonina in dopamina. V neki znanstveni študiji je imelo kar sedem od desetih bolnikov z depresijo povečano nadledvično žlezo in v nekaj primerih so bile te žleze kar 1,7-krat večje kot pri osebah brez depresije.³⁸⁴ Z drugimi besedami, nadledvična žleza se je razširila zaradi večje potrebe po kortizolu. Kortizol pa posledično povzroči neravnovesje pomembnih živčnih prenašalcev.

Prekomerni stres v človeku povzroči nagnjenost k nastanku ali poslabšanju vsake mogoče težave. Jasno je, da je bolezen pogosto rana, ki nastane zaradi eksplozije stresa. Če želite upravljati stres, pa se morate najprej naučiti prepoznati, kaj vse ga povzroča.

Vzroki stresa

Vzroke stresa vse preveč dobro poznamo. Težave s financami, z odnosi, v službi, z zdravjem ali nenadni travmatični dogodki – ti so na vrhu seznama, sledi pa jim nešteto manjših stresorjev, kot so težave z računalnikom, promet, slabe storitve, kupi umazanega perila, čiščenje hiše, vožnja otrok na dodatne dejavnosti, dlje časa trajajoči konflikti s prijatelji ali družinskimi člani, osamljenost in celo nadležne luči ali hrup v bližini vašega doma.

Stres prihaja v dveh kategorijah:

1. stvari, ki jih zmoremo in bi jih tudi morali nadzorovati,
2. stvari, ki jih ne moremo nadzorovati.

V preostalem delu tega stebra vam bom pomagal, da se boste bolje spopadali s stresom in zmagovali na obeh bojiščih. Naj ju ponazorim z dvema primeroma.

Dolgo časa sem bil prvak v nabiranju stresa zaradi nereda v svoji domači pisarni. Prejemal sem toliko »pomembnega« gradiva – knjige, članke, revije, videi in drugo – da sem se počutil, kot

Kakšen glavobol!

Američani porabijo šestnajst ton aspirina na leto, velik del tega je zaradi glavobolov in bolečin, ki jih povzroča stres.³⁸⁶

da moram prebrati oziroma pregledati vse. Nisem se mogel odločiti, da bi vrgel karkoli od tega proč. Vsepovsod so bili kupi »nepogrešljivih« stvari. Običajna miza ni bila dovolj, zato sem si moral priskrbeti ogromno mizo. Potem se je moj nered začel seliti, najprej na kuhinjsko mizo. Knjige in članke sem zlagal na polmetrske kupe po hiši, celo v spalnici. Moja žena Mary ali jaz

sva samo stopila v kuhinjo, mojo pisarno ali najino spalnico in takoj sva se znašla v stresu. Nihče od naju ni mogel dolgo zdržati v teh prostorih.

Problem tega nereda je bil v območju mojega nadzora. Nekega dne sem prevzel odgovornost za zmešnjavo in vrgel ven toliko stvari, kot sem prenesel. Kar sem obdržal, sem dal v omare. Tega sistema se držim še danes in vsi moji prostori, tudi spalnica, so urejeni in prijetni. Z ukrepanjem sem zmanjšal svoj stres.

Seveda pa so tudi težave, ki jih ne moremo nadzorovati. Leta 2004 smo imeli tri velike orkane v obdobju dveh mesecev in bil sem močno pod stresom. Brez elektrike smo bili več dni in vreme je bilo izjemno vroče. Moja ordinacija je bila zaprta nekaj dni po vsakem orkanu. Naša streha je puščala in dež nam je tekkel v dnevno sobo. Naše stanovanje ob obali je bilo poplavljeno in večina preprog uničenih. Smrad od nakopičenih smeti je bil grozen, ker smetarska vozila niso mogla do nas zaradi podrtih dreves in vej na cestah. Ležal sem v postelji in razmišljal: »Kaj če ne bomo imeli elektrike več tednov in ne bom mogel delati v ordinaciji? Kaj če ne bom mogel plačati računov in se bom znašel v velikem dolgu? Kaj če bo popravilo strehe in stanovanja drago? Kaj pa, če ne bom našel mojstra za popravilo strehe, ker je toliko streh poškodovanih?«

Po vsakem orkanu sem premleval takšne misli in tako sem si ustvarjal več stresa, kot so mi ga povzročili orkani. Čeprav je vsak orkan trajal samo en dan in zapustil veliko razbitin, ki smo jih čistili nekaj dni, sem bil v stresu še več tednov pozneje. Korenina mojega

stresa je bilo moje dožemanje, s katerim sem določil, kako sem videl situacijo, pozitivno ali negativno. Namesto hvaležnosti sem imel v sebi zaskrbljenost in ta emocionalna navada je še naprej povzročala sproščanje stresnih hormonov. Vidite, čeprav so travmatični orkani minili, sem v svojem umu znova in znova podoživljal stres, in zato sem bil še naprej deležen močnega delovanja stresnih hormonov.

Vsakdo ima opravka z nezaželenim, neobvladljivim stresom v svojem življenju – naravne nesreče, nenadna izguba zaposlitve, smrt ljubljene osebe, nezgoda ali bolezen. Vsi ti viri stresa so večinoma zunaj našega področja nadzora. Od nas zahtevajo, da spremenimo svoje dožemanje in svoje reakcije.

Ko sem začel vaditi čuječnost s tem, da cenim sedanji trenutek in miselno preoblikujem situacije z izražanjem hvaležnosti, so se moje dožemanje in moje reakcije spremenile. Bil sem zmožen sprejeti svoje okoliščine.

Te zmogljive tehnike za zmanjšanje stresa se bomo učili v naslednjih dneh. Sedmi steber zdravja – spopadanje s stresom – je tako pomemben, da sem na to temo napisal celo knjigo z naslovom *Manj pod stresom*.³⁸⁵ Priporočam vam jo, če je stres problem za vas ali za koga vaših ljubljenih. Naslednjih sedem dni se bomo osredotočili na enostavne, preizkušene tehnike, ki vam bodo vsak dan pomagale, da se sprostite in obračunate s stresom.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Stres je lahko slab (npr. finančne težave), lahko pa je tudi dober (npr. poroka). Stres lahko razdelimo v dve kategoriji: situacije, ki jih lahko nadzorujemo, ter situacije, ki so neobvladljive in izven naših veščin ali znanja. Če se ne bomo naučili dobro obvladovati stresa, bo sčasoma negativno vplival na vsak del našega telesa, od znotraj navzven.

AKCIJSKI KORAK: Prvi korak k manj stresnemu življenju je, da ugotovite, katere stvari lahko nadzorujete in katere so izven vašega nadzora.

44. dan: Vadba čuječnosti

Dane je bil moj sodelavec in eden izmed najbolj ciljno usmerjenih moških, kar jih poznam. Ko je bil še najstnik, ni mogel čakati, da bo v rednem času končal gimnazijo in šele potem šel študirat. Trdo je delal in prišel na univerzo eno leto prej. Nato je začel študij medicine in ga končal med najboljšimi v svojem razredu. Njegov naslednji cilj je bil, da konča specializacijo kirurgije, kar je naredil v petih letih. Potem je začel s prakso, kjer je bil na urgenci vsak drugi večer, večinoma pokonci celo noč. Do takrat se je gnal že tako dolgo in trdo, da je pozabil, kako uživati življenje.

Dane je imel rad zabavo na počitnicah, a večino leta je bil preprosto prezaposlen. Redko je preživel kvaliteten čas ali se zabaval z ženo in otroci. Trikrat se je ločil in ponovno poročil in je imel enega otroka z vsako od teh treh žena. Njegovi otroci so postali uporniški.

Vsakič, ko je Dane dosegel svoj cilj, si je hitro postavil novega. Po več letih pa so »počitnice« postale njegov glavni cilj. Zdelo se je, da Dane živi in dela za svoj dvotedenski dopust vsako leto. Osredotočil se je na to prihodnost in obžaloval svojo preteklost. Živel je v nenehnem psihičnem stresu.

Cenite sedanji trenutek

Moj sodelavec Dane se je moral naučiti »čuječnosti«. Ta koncept, ki ga je preučeval in najbolje razložil doktor medicine Herbert Benson, je treniranje posvečanja pozornosti temu, kaj se dogaja z vami iz trenutka v trenutek. Da bi bili čuječi, kot pravi Benson, se morate upočasniti, delati eno stvar naenkrat ter usmeriti svoje celotno zavedanje v trenutno dejavnost in svojo notranjo izkušnjo le-te.³⁸⁷ Čuječnost nam daje potencialno močan protistrup za pogoste vzroke vsakodnevnega stresa.

Bensonova definicija čuječnosti me spominja na Jezusove besede: »Ne skrbite za jutri, kajti jutrišnji dan bo skrbel sam zase. Dovolj je dnevu njegova teža«. Jezus nas je s tem učil, naj bomo pozorni na sedanost, ne na prihodnost. Jezusov apostol Pavel pa nas je učil tudi, naj pozabimo, kar je za nami, to pomeni preteklost.³⁸⁸

Čuječnost pomeni pustiti vsako misel, ki ni povezana s sedanjim trenutkom in najti nekaj, kar lahko cenimo in se tega veselimo v sedanjem trenutku.

Ampak kot moj sodelavec Dane, večina ljudi ne živi v sedanjem trenutku. Želijo si drugačen trenutek, bodisi iz preteklosti bodisi v prihodnosti. Medlo poskušajo delati to, kar je potrebno za njihovo funkcijo v sedanjem trenutku, vendar ob tem razmišljajo na primer takšne misli:

- »Zadovoljen bom, ko dobim večjo hišo.«
- »Zadovoljen bom, ko pridem na boljše delovno mesto.«
- »Zadovoljen bom, ko bodo moji otroci končali šolo.«
- »Zadovoljen bom, ko odplačam te račune.«
- »Zadovoljen bom, ko dobim nov avto.«

Čuječnost deluje drugače. Trenira um, da izpusti vse misli, ki niso povezane s sedanjim trenutkom, in najde nekaj, kar lahko ceni in uživa v sedanjosti – nenehno. Ko hodite ali vozite, bodite pozorni na lep ambient, žvrgolenje ptic in zvoke čričkov, občutek toplega sonca ali hladnega zraka. Usmerite se na to, kako se počuti vaše telo, ko delate rutinske gibe med vožnjo, odpirate vrata, hodite do svojega cilja. Med odmori in zvečer zavrnite razmišljanje o ciljih, projektih in nalogah, ki niso del tega trenutka. Če pomislite na nekaj stresnega, se odločno premaknite na misel, ki je v zvezi s tem, kar trenutno vidite, slišite ali kako drugače občutite.

Če morate ustaviti pred rdečo lučjo, ko se vozite na delo, ne postanite slabe volje, ampak imejte to za dobrodošlo priložnost, da ste hvaležni za svoj avto, svoje delo, svojega šefa in tako naprej. Večina ljudi v državah tretjega sveta bi radi imeli vaš avto, vaše delo in vašega šefa. Nehajte se pritoževati, česa nimate, in začnite izražati hvaležnost za to, kar imate. Vadite lahko hvaležnost, ko uživate v glasbi, v okolici, ki jo vidite, v gretju ali hlajenju vašega avta, v tem, da sploh imate avtomobil, s katerim se lahko vozite.

Kot vadite čuječnost, se vaše mišice sprostijo, vaše telo se umiri in stresčenja. Svoje paciente spodbudim, da se

Kratek kviz

Koliko ameriških delavcev je v neki anketi opisalo svoje delo kot zelo stresno?

- a. 40 odstotkov
- b. 60 odstotkov
- c. 20 odstotkov

Odgovor: a. Štirideset (40) odstotkov ameriških delavcev opisuje svojo službo kot zelo stresno.³⁸⁹

zapeljejo na podeželje, se sprehodijo, vonjajo rože ali gredo v živalski vrt in opazujejo živali. To jih uči, kako se potopiti v sedanji trenutek, saj se njihov um pri tem naravno razbremeni stresa.

Če želite celovito duševno in telesno zdravje, mora čuječnost postati način življenja, stalno delujoči princip za sprostitvev preko dneva. Naj vam čuječnost postane navada s tem, da jo vadite vsak dan.

Hvaležnost in zahvaljevanje

Nič ne ponazarja čuječnosti bolje kot hvaležnost in zahvaljevanje. Knjiga psalmov je polna poezije zahvaljevanja, kot je na primer ta iz Psalma 103 (*poudarek dodan*):

Slávi, moja duša, Gospoda,
vsa moja notranjost njegovo sveto ime.
Slávi, moja duša, Gospoda,
ne pozabi nobenega dejanja njega,
ki odpušča vso tvojo krivdo,
ki ozdravlja vse tvoje bolezni,
ki iz jame rešuje tvoje življenje,
ki te krona z dobroto in usmiljenjem,
ki tvoja leta nasičuje z dobrinami,
kakor orlu se obnavlja tvoja mladost.

Zanimivo je, da *Sveto pismo* pravi, naj vstopimo skozi Božja vrata z zahvaljevanjem. Naravnost izražanja hvaležnosti namreč pomaga, da preusmerimo svojo pozornost s svojih težav na Boga, ki lahko najde rešitev tudi iz človeku nerešljive situacije. *Pismo Hebrejcem* 13,15 nam pravi, naj stalno darujemo slavljenje imenu Boga, ne samo, ko bi nam ustrezalo. Apostol Pavel je zapisal: »Vsem se zahvaljujte: kajti to je Božja volja v Kristusu Jezusu glede vas« (*Prvo pismo Tesaloničanom* 5,18).

Hvaležnost in zahvaljevanje gresta z roko v roki. Priporočam vam, da začnete vsak dan s tem, da prepoznate vsaj dvajset ali trideset specifičnih stvari, velikih in majhnih, za katere ste hvaležni. To lahko naredite s svojo družino pri zajtrku in sami pod tušem. Naj postane del vašega stalnega notranjega dialoga, kamorkoli greste.

Zahvaljevanje in čuječnost bosta veliko prispevala k odstranitvi stresa iz vašega življenja.

Nekega dne sem o vsem tem govoril s svojim sodelavcem Danetom. Pojasnil sem mu tudi, da ni psihično zdravo, da se ukvarja

z vsako mislijo, ki pride v njegov um, in da ima možnost izbire, o čem bo razmišljal. Čeprav je bil Dane briljanten zdravnik in kirurg, nikoli prej ni preišljeval teh idej. Potem se je začel učiti, kako živeti v sedanjem trenutku tako, da je izražal hvaležnost. Ko je vadil čuječnost, je svoje stare miselne vzorce in dojemanje nadomestil z novimi. Sedaj je srečno poročen in uživa čas s svojimi otroki, ki ga redno obiskujejo in so se tudi odvrnili od svojega uporništv, ko je njihov oče do njih začel kazati pristno ljubezen in hvaležnost in jim tudi izrazil željo, da bi preživel nekaj časa z njimi. Ne živi več za počitnice, ampak uživa vsak dan svojega življenja. Njegova napetost in stres sta se močno zmanjšala.

Tudi vi boste odkrili podobne koristi, ko boste začeli živeti v sedanjosti namesto v preteklosti ali prihodnosti, in ko boste izražali hvalo in zahvaljevanje Bogu vsak trenutek vsakega dneva.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Čuječnost usposablja vaše misli, da izpustite vse drugo razen sedanjega trenutka. Namesto da bi bili nenehno osredotočeni na to, kako dobiti vedno večje, boljše ali dražje stvari, bodite hvaležni za to, kar imate v tem trenutku, in se uprite skušnjavi, da bi sebe ali svoje imetje primerjali z drugimi. Naučite se hitro prepoznati in sprejeti, kakšne koristi in blagoslove imate, in redno izražajte svojo hvaležnost.

AKCIJSKI KORAK: Pojdite nazaj na »seznam hvaležnosti«, ki ste ga sestavili enajsti dan (v stebru o počitku). Vzemite si nekaj časa, da ga dopolnite in zapišite še deset stvari, za katere ste hvaležni. Nato dajte seznam nekam, kjer ga lahko vidite večkrat preko dneva (npr. na ogledalo v kopalnici ali na vrata hladilnika).

45. dan: Preokvirjanje

Vmojo ordinacijo je prišla sedeminštiridesetletna ženska z rakom dojke, ki se je razširil na njene kosti. Obe dojki so ji morali odstraniti in zdaj je imela raka po vsej hrbtenici. V kratkem bi morala iti na obsevanje hrbtenice in spet na operacijo. Izvedel sem obsežno telesno in prehransko testiranje, da bi odkril vir ponavljajoče se bolezni v njenem telesu. Potem sem preveril njen sistem vrednot in prepričanj, in odkril, da je bil glavni problem prav tu.

Ta ženska ni verjela, da si zasluži ozdravljenje. Čutila se je odgovorna za srečo svojega moža, in ker je bil njen mož nesrečen, se ji je zdelo, da je to njena krivda. Verjela je, da si zasluži drugo ženo in želela je umreti, da bi on lahko bil srečen.

Povedal sem ji, da je njen avtopilot nastavljen na en sam cilj: smrt. »Lahko se borite s tem avtopilotom, kot se kapitan letala bori s krmilom, ampak takoj, ko krmilo izpustite, vas bo spet vozil avtopilot,« sem ji rekel. »Vaše prepričanje je naravnano na bolezen in smrt, zato ne morem veliko storiti, dokler tega ne spremenite.«

Hvaležno je sprejela moj nasvet in pomagal sem ji spremeniti program njenega avtopilota s seznamom odlomkov *Svetega pisma* in izjav za izpovedovanje ter s tehniko zmanjševanja stresa, ki se imenuje preokvirjanje.

Spremenite svojo perspektivo

Čuječnost pomeni, da se učimo živeti v sedanjem trenutku. S preokvirjanjem pa se učimo videti preteklost, sedanost in prihodnost v pozitivni luči. Preokvirjanje poziva ljudi, naj preusmerijo pozornost od svojega sedanjega stališča, da bi lahko »videli« določeno osebo ali situacijo z nove perspektive.

Tu je preprost primer koncepta preokvirjanja. V naši dnevni sobi smo imeli lepo sliko, vendar je skoraj ni bilo opaziti, saj okvir slike ni ustrezal naslikani umetnini. Moja žena se je končno odločila, da zamenja ta okvir z lepim novim okvirjem. Rezultat je bil neverjeten. Videti je bilo, kot bi slika oživel in praktično vsakdo jo je opazil takoj ob vstopu v sobo. Ljudje, ki so bili v moji hiši več desetkrat in je niso nikoli opazili, so zdaj hvalili njeno lepoto. Spra-

ševali so, kje smo kupili to izjemno novo sliko. Odgovoril sem, da smo imeli to sliko že dolgo na istem mestu, vendar je nihče ni opazil, dokler ji nismo zamenjali okvirja.

Res ne morete nadzirati vsega, kar se zgodi, lahko pa nadzorujete svoje dojetanje in interpretacije tega, kar se zgodi. Vsak psiholog vam bo povedal, da so vaša dojetanja in reakcije pomembnejše za vaše duševno in telesno zdravje kot sam dogodek.

Vsaka vaša misel pošilja valovanje skozi celotno vaše bitje, telo in čustva. Stresne misli poškodujejo vaše telo in um, kot bi razneslo granato. *Salomonovi pregovori* 16,22 navajajo, da je dojemljiv um vir življenja. Vemo pa, da je um lahko tudi vir smrti. To pomeni, da se moramo naučiti spremeniti okvir vsakega dogodka v svojem življenju, ki smo ga zaznali kot tragičnega, bolečega, travmatičnega ali na kakršen koli način negativnega.

Poznal sem žensko, ki je videla, kako je njen oče ubil njeno mamo s pištolo. Ta ženska je preživela veliko let v ujetništvu tesnobe in napadov panike, ker je vedno znova razmišljala o dejstvu, kaj se je zgodilo z njeno mamo. Moja žena ji je končno rekla: »Glej, kako je Bog zaščitil tebe, namesto da imaš pred očmi to, kar je uspelo narediti sovražniku. Ti nisi bila ubita, prizaneseno ti je bilo.« Ženska je začela preokvirjati svojo preteklost in jo gledati v boljši luči, s tem pa je sčasoma premagala tudi tesnobo in napade panike.

Na žalost se mnogi ljudje odločajo, da podoživljajo boleče pretekle izkušnje. Ko se njihova pričakovanja ne izpolnijo, že pri majhnih zadevah to dojemajo kot krizo epskih razsežnosti. Ker je bilo njihovo razmišljanje »programirano«, bodisi z vzgojo ali po lastni izbiri, se nikoli ne osvobodijo, ker ne začnejo preokvirjati dogodkov po Božjem standardu resnice. Toda za spopadanje s stresom moramo prepoznati in zrušiti vsako zaznavanje, ki je v nasprotju z resnico. Takšno obvladovanje stresa je veliko boljše, kot smo se ga navadili v otroštvu.

Ko se spontano pojavijo negativne misli, jih morate izzvati in preveriti, ne pa jih samo avtomatično sprejeti. To je apostol Pavel zapisal z besedami, da »podiramo razmisleke« in »se preobražamo z obnovitvijo svojega uma«.

»Podiramo razmisleke in vsakršno visokost, ki se dviga proti spoznanju Boga, in vsako misel podvržemo poslušnosti Kristusu.«

Drugo pismo Korinčanom 10,5

»In nikar se ne prilagajajte temu svetu, ampak se tako preobražajte z obnovo svojega uma, da boste lahko razpoznavali, kaj hoče Bog, kaj je dobro, njemu všečno in popolno.«

Pismo Rimljanom 12,2

Jezus je rekel: »Na svetu imate stisko, toda bodite pogumni: jaz sem svet premagal« (*Janezov evangelij* 16,33). Jakob, Jezusov brat, pa nas je učil, kaj pomeni preokvirjanje, ko se soočamo s težavami:

»Moji bratje, kadar pridete v razne preizkušnje, imejte to za čisto veselje, saj spoznavate, da preizkušnost vaše vere ustvarja potrpežljivost.«

Jakobovo pismo 1,2–3

Jakob nam je pokazal Božji vidik. Svetopisemsko preokvirjanje je eden najmočnejših načinov za lajšanje stresa. Preprosto zamenjuje naše strahove, skrbi, napake, žalost, duševne bolečine in sram z Božjimi obljubami.

Neki ženski, ki sem jo zdravil, so vlomili v avto, ko je bila v telefonski govorilnici na bencinskem servisu. Dva lopova sta jo potem hotela posiliti, vendar nista. Ukradla sta ji popolnoma nov avtomobil in torbico. Ženska je imela panične napade, ker je vedela, da imata lopova informacijo, kje stanuje. Živela je v strahu, da bi se vrnila in jo posilila. Dejstvo pa je bilo, da je nista posilila in se tudi nikoli nista vrnila. Ukradeni avto ji je plačala zavarovalnica, tako da je od materialnih stvari izgubila samo denar v svoji torbici – toda izgubila je svoj duševni mir. Rekel sem ji, naj preokviri ta dogodek v svojem umu: namesto da podoživlja travmatično izkušnjo, naj bo v bodoče hvaležna, da je bila obvarovana velike škode. Rekel sem ji: »Naj vam to postane lekcija, da so angeli okoli vas in vas varujejo.« Rekla je: »Še nikoli nisem videla na takšen način.« Ko je preokvirila ta dogodek, sta strah in tesnoba izginila.

Po preokvirjanju vidite svoje preizkušnje kot svojega učitelja. Ugotovil sem, da je mogoče praktično vse travmatične dogodke preokvirirati tako, da se iz njih naučimo lekcijo in izražamo hvaležnost.

Zgodba doktorja Viktorja Frankla, židovskega psihiatra, ki je preživel holokavst, je izjemen primer preokvirjanja. Nekega dne, ko je bil gol in sam v majhni sobi, je nenadoma dojel, da je »zadnja človekova svoboda« – njegova notranja identiteta – tista svoboda, ki mu je njegovi nacistični ugrabitelji ne morejo vzeti. Ta svoboda

je moč, da izbere, kako se bo odzval. Frankl je spodbujal svoje sojetnike, da vsak dan povedo vsaj eno smešno zgodbo o nečem, kar so nameravali storiti po osvoboditvi. Preokviril je svoje misli in pomagal tudi svojim sojetnikom spremeniti okvir mišljenja. Razumel je zdravilno moč smeha in sčasoma je razvil šolo psihoterapije, imenovano logoterapija, ki vključuje humor kot glavno sestavino zdravljenja. Sojetnikom je poleg smeha dal vizijo svobode, saj so si pripovedovali smešne zgodbe o tem, kar nameravajo storiti, ko bodo osvobojeni.³⁹⁰ Brez vizije pa ljudje propadajo (*Pregovori* 29,18).

Pomagajte svojemu srcu

Preokvirjanje vaših misli lahko zelo vpliva na vaše telo, začeniši s srcem. Srce, za razliko od vaših drugih glavnih organov, ima obsežen komunikacijski sistem z možgani in vrši edinstven in daljnosežen vpliv na vaša čustva in telo. Srce je veliko več kot le črpalka, saj deluje tudi kot hormonska žleza, čutilni organ in center za kodiranje in obdelavo informacij. Srce vsebuje približno štirideset tisoč nevronov ali živčnih celic. Z vsakim utripom prenaša kompleksne vzorce nevroloških, hormonskih in elektromagnetnih informacij v možgane in po vsem telesu, kar pomembno vpliva na vaša čustva ali počutje.

Vaš srčni utrip ni monotono enakomeren, ampak se spreminja iz trenutka v trenutek. Variabilnost srčnega utripa so spremembe od utripa do utripa, ko se srce na različne načine pospeši in upočasni. Te spremembe se zgodijo predvsem pod vplivom čustev in naravnosti človeka. Ko doživljate stres in negativna čustva, kot so jeza, razočaranje, strah in tesnoba, postane variabilnost vašega srčnega utripa bolj nepredvidljiva in neurejena, in srce pošilja kaotične signale v možgane. To povzroča, da vaš sistem »pade iz sinhronizacije«, zato se pojavijo pretiran stres s strupenimi emocijami, izčrpanje energije možganov in večja obraba za vaš um in telo. V nasprotju s tem pa so stabilna pozitivna čustva, kot so hvaležnost, ljubezen, veselje in sočutje, povezana z zelo urejenimi vzorci pri beleženju variabilnosti srčnega utripa in z znatnim zmanjšanjem stresa.

Ali ste vedeli?

Srce je najmočnejši biološki oscilator v telesu in ima magnetno polje pettisočkrat močnejše od možganov. Dobesedno lahko potegne možgane v sinhronizacijo s seboj.

47. dan: Odpustite

Gospa, ki jo imenujem Carrie, je prišla k meni na zdravljenje, ko je bila sredi tridesetih let. Več let je trpela zaradi astme in včasih je imela tako hude napade, da so jo odpeljali na urgenco. Carrie pa je imela še en problem: zelo hitro je bila užaljena. Včasih, ko je bila v stresu zaradi užaljenosti, je dobila astmatski napad. Prosil sem jo, naj mi pove svoje najstarejše spomine, povezane z astmo. Povedala mi je, da je bila pri starosti nekaj let v bolnici. V istem prostoru je bila še druga deklica, ki je dobivala od svojih staršev veliko igráč. Ampak Carrie so njeni starši prinesli samo knjige – nič igráč. Carrie je bila zato jezna in užaljena nad svojimi starši. To, s čimer so jo prizadeli, je bilo še vedno tako živo v njenih mislih (saj je zgodbo obnavljala in ponavljala toliko let), da je že samo zaradi tega, ker mi jo je povedala, dobila napad astme!

Carrie sem razložil, da je obtičala v preteklosti in če res želi rešiti svoj problem z astmo, mora prenehati s ponavljanjem zgodbe o krivici, ki naj bi ji jo naredili starši, in naj jim raje odpusti. Carrie se je strinjala in ko je nehala pripovedovati svojo zgodbo o užaljenosti, so se njeni astmatski napadi drastično zmanjšali.

Recikliranje

Eden izmed skrivnih vzrokov stresa, ki muči milijone ljudi, je neodpuščanje. Ljudje reciklirajo krivico, ki jim je bila storjena, ali pa napačno vidijo, kar jim je nekdo storil, in njihovo telo se takoj odzove s stresom. Vaši možgani pravzaprav ne razlikujejo med kratkoročnimi in dolgoročnimi spomini, ko sprožijo biokemični stresni odziv. Mislijo, da se dejanje, ki se je morda zgodilo že pred desetletji, dogaja prav zdaj. Če ne odpustite, se zaklenete v dolgotrajni stres, podobno kot če bi stalno trgali krasto z rane, da se nikoli ne more zaceliti.

S stresom najbolj preobremenjeni ljudje so tisti, ki »reciklirajo« spomine. Nenehno razmišljajo, podoživljajo in meditirajo boleče izkušnje svoje preteklosti. Vznemirjujoči dogodek se je morda zgodil pred petnajstimi leti, vendar si ga ti ljudje lahko priklčejo v spomin, kot če bi se zgodil včeraj – in njihovo telo se dobesedno duši v lastnih stresnih sokovih vsakič, ko ga podoživijo.

Ko sem zdravil hudo bolne ljudi, sem odkril, da je zdravje številnih začelo hitro pešati točno takrat, ko so nekaj sprejeli kot žalitev. Njihovo neodpuščanje je povzročilo neznanski stres in jih zadržalo stran od nekaterih najpomembnejših odnosov v življenju.

Žalitev je vsaka okoliščina ali vsako dejanje, ki ga dojemamo kot nepravilno ali škodoželjno. Žalitev običajno proizvede svojo zgodbo, ki jo imenujem »zgodba užaljenosti«. Ta nastane, ko se v našem življenju zgodi nekaj, česar nismo želeli, in obračunavamo s to težavo tako, da preveč razmišljamo in govorimo o njej.

Resnično ali domnevno?

Nekatere žalitve so resnične, celo namerne. Večina pa je samo domnevnih.

Pred leti je v mojo ordinacijo prišel znan igralec in želel, da ga pregledam. Čeprav ni bil naročen za obisk, sem ga vključil v svoj urnik iz vljudnosti. Prav ta dan pa sem imel na urniku nekaj zelo bolnih pacientov, ki so potrebovali hospitalizacijo, kar je vzelo več mojega časa kot običajno. Preden sem se lahko srečal s tem človekom, je minilo več ur. Nekaj tednov kasneje sem izvedel od njegovega prijatelja, da je bil zelo užaljen in je mislil, da sem ga namerno pustil čakati, kar sploh ni bilo res, saj nisem mogel vedeti, da bom tisti dan zdravil tako hudo bolne paciente. Vendar pa je zaznal to, kar se je zgodilo, kot resnično žalitev.

Velika večina žalitev je namišljenih in nenamernih; nastanejo na osnovi naših izkrivljenih misli. Več o tej temi si lahko preberete v moji knjigi *Smrtonosna čustva*.

Ko začutite, da se vam je zgodila krivica ali življenje ni bilo pošteno do vas, se uprite pritisku in si ne dovolite spremeniti tega v žalitev. Bodite odločeni, da ne boste dovolili negativnim dogodkom določati, kdo ste. Namesto tega izberite odpuščanje in naj gre zamera stran. Ogromna škoda nastane, če sprejmete karkoli kot žalitev, saj to povzroči zagrenjenost, s tem pa tudi, da se dušite v stresnih kemikalijah.

Enako velja tudi, če vas je kdo namerno prizadel. Sprejeti žalitev ali ne – odločitev imamo vedno na izbiro. Ni vam treba zameriti. To je podobno, kot če vam poštar prinese paket: lahko se podpisete, da ste ga prevzeli ali pa ga zavrnete. Ko sprejmete žalitev, ste podpisali prevzem paketa s klopotačami, gledano s stališča vašega zdravja. Moja prijateljica Joyce Meyer pravi, da sta zagrenjenost in

neodpuščanje, kot da bi pili strup in želeli, da druga oseba umre. Sam pravim, da sta zagrenjenost in neodpuščanje kot kislina, ki razžira posodo, v kateri je shranjena. Na žalost ste ta posoda lahko vi.

Apostol Pavel je zapisal: »Prenašajte drug drugega in odpuščajte drug drugemu, če se ima kateri kaj pritožiti proti kateremu. Kakor je Gospod odpustil vam, tako tudi vi odpuščajte« (*Pismo Kološanom 3,13*).

Da odpustite, ne pomeni, da vas ni nič prizadelo, ampak da raje izberete življenje brez občutka neodpuščanja. Bogu lahko prepustite, da se ukvarja s krivico in z njenim storilcem. Odpuščanje v svoji najpreprostejši obliki pomeni, da pokopljete stare rane ter prepustite ljudi in situacije v Božje roke.

Če boste še naprej držali v sebi neodpuščanje do nekoga drugega, ne boste prizadeli tiste osebe, temveč boste poškodovali svoje zdravje. Zato bi morali izpustiti svojo jezo in grenkobo, da ohranite samega sebe. Ko odpustite osebi, ki vas je razjezila, se odrečete svoji pravici, da jo sodite, jo kaznujete in se ji maščujete.

Ljudem, ki se borijo s stresom zaradi neodpuščanja, zelo priporočam svoji knjigi *Smrtonosna čustva in Manj pod stresom*. Pomembno je, da vidite odpuščanje kot del temelja dobrega zdravja. Zanesljivo vam bo pomagalo, da se osvobodite stresa.

GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Če ne odpustite žalitve, »recikirate« spomin nanjo in se ujamate v stres podoživljanja tistega trenutka. Nekatere žalitve so resnične, nekatere samo dojemamo kot žalitve. Najpomembnejše pri tem je vaše zaznavanje dogodka in vaša odločitev za odpuščanje. Odpuščanje je, da pokopljete stare rane in izpustite ljudi, ki so vas prizadeli, to pa vas osvobodi stresa.

AKCIJSKI KORAK: Uporabite primer izjave na naslednji strani, da z izrečenimi besedami odpustite vsakemu človeku, ki vas je morda prizadel.

Izjava za razrešitev neodpuščanja, užaljenosti in grenkobe

Morda vam bo v pomoč, če si naprej z zaprtimi očmi predstavljate osebo, ki ji želite odpustiti. Ko v mislih vidite njegov/njen obraz, izgovorite ime, po katerem ste osebo prvič spoznali, in ji odpustite, kot je opisano v nadaljevanju.

Nato na enak način odpustite vsem drugim, vsakemu posebej, ki vas je razjezil, užalil ali vam prizadel bolečino ali pa je povzročil bolečino tistim, ki jih imate radi. Ne pozabite odpustiti sebi, Bogu, biološkim ali krušnim staršem, starim staršem, bratom in sestram, zakoncu ali bivšemu zakoncu, otrokom in vsem drugim, ki so vas prizadeli, če se spominjate z njimi povezanih dogodkov ali ne.

Grenkobo lahko pokopljete z naslednjo izjavo ali molitvijo.

Odločam se, da odpuščam [izpolnite ime],
zavestno in podzavestno, vse, kar je storil/-a ali rekel/-a
in je po mojem dojemanju povzročilo bolečino
meni ali drugim, ki jih imam rad.

Odločam se odpuščati vsem, do katerih imam
neodpuščanje in zamere zaradi kakršnega koli razloga.

Odločam se, da zamenjam vsako zagrenjenost
z ljubeznijo, veseljem in mirom.

Tu pa je primer molitve:

Nebeški Oče, priznam, da sem grešil zoper tebe,
ker nisem odpustil tistim, ki so me prizadeli.

Razumem in spoštujem tvojo zahtevo,
naj odpustim ljudem njihove prestopke, če hočem,
da mi ti, nebeški Oče, odpustiš moje prestopke.

Ker je Jezus odpustil moje grehe
in preklical ves moj dolg s svojo smrtjo na križu,
iz srca odpuščam [izpolnite imena].

Ničesar mi niso dolžni. Iskreno jim želim najboljše,
Oče, in te prosim, da jim daš spoznati tvojo ljubezen.³⁹⁸

V imenu Jezusa, amen.

48. dan: Rezerva

Pred nekaj leti sva z ženo peljala svojega sina na letališče. Odšli smo od doma dve uri prej, da bi imeli dovolj časa. Kmalu po začetku vožnje je najin sin rekel, da je sestradan in da bi moral nekaj pojesti. Šli smo po piščanca v Chick-fil-A restavracijo, a vrsta je bila dolga in trajalo je skoraj pol ure, da smo prišli na vrsto. Do takrat je bila ura pol petih in gneča zaradi odhodov iz služb se je že začela nabirati na avtocestah. Nismo bili več tako zgodnji, kot smo računali. Ko smo nekaj časa čakali v zastoju, smo ugotovili, da bomo zamudili let, če ne bomo šli po drugi poti. Mary je zapeljala na izvoz proti mestu in pognala našega Hummerja po stranskih ulicah. Potem se je pred nami pojavil počasen tovornjak. Srce mi je razbijalo, ko ga je Mary prehitela preko dvojne polne črte. Skoraj na vsakem križišču je bila rdeča luč in možnost, da bo najin sin ujel letalo, se je manjšala iz minute v minuto.

Končno nam je uspelo priti dober kilometer stran od letališča. Promet se je spet ustavil. Vendar smo bili v Hummerju, zato smo še imeli možnosti. Lahko bi prehiteli promet čez odprt pas za zavijanje, ovira je bila le tretjino metra visok robnik. Mary je zapeljala čezenj in pospešila mimo vseh. Jezni vozniki so vpili, mahali s pestmi in nam trobili. Vesel sem bil, da nisem na voznikovem sedežu. Najin sin je ujel svoj polet zadnjo minuto. Moje srce je divjalo, obilno sem se potil in vsi smo se prepirali. Na koncu smo bili izčrpani. Ves ta naporni stres bi lahko preprečili, če bi imeli dovolj rezerve, če bi odšli od doma veliko prej in si tako vzeli več časa.

Zelo praktičen in pameten način, da zmanjšate stres v svojem življenju, je vključevanje rezerve v vse, kar počnete. Rezerva je varovalni prostor med občutkom preobremenjenosti in občutkom miru. Ko si vzamete dve uri, da pridete do letališča, čeprav potrebujete le eno uro, je to rezerva. Ko naredite osebni proračun in porabite le 80 odstotkov tega, kar zaslužite, je to rezerva.

O rezervi sem se naučil na težak način, v epizodah, kot je bila ta s sinovim poletom. Pred leti, ko sva z Mary skupaj potovala, sva odšla na letališče eno uro pred letom, tako da sva imela pičle pol ure za vožnjo do letališča ter pol ure za prijavo na let in pot do letala. To je večinoma zadostovalo, vendar pa je povzročalo velik stres,

ker sva bila skoraj vsakič pozna. Pred nekaj leti pa sva se le naučila, da je bolje brez stresa čakati na letališču, kot prispeti v zadnjem trenutku iztrošen od stresa.

Vključevanje rezerve

V svoji knjigi *Sindrom preobremenitve* dr. Richard Swenson piše, da je varnostna rezerva razlika med vitalnostjo in izčrpanostjo. Z njo pridobimo prostor za dihanje in shranimo zalogo energije.³⁹⁹ Če ste vedno v naglici ali vedno utrujeni, je to običajno zato, ker si v urnik niste vključili dovolj rezerve.

Ko živite brez zadostne rezerve v svojem času, financah in tako naprej, hitro padete v stres. Morda ste preobremenjeni, ker ste enostavno prezaposleni. Vzroki za to so lahko preveč obveznosti oziroma dejavnosti, skupaj z rastočim seznamom opravil, ki se vri-vajo v že tako natrpan urnik.

Nekateri ljudje se ženejo z motom »naredim več, da lahko imam več«. Več imajo, več hočejo in bolj trdo delajo za to. A za-vedajte se, da si na tak način pridobljene stvari vedno bolj lastijo vas, namesto da bi jih imeli v lasti vi, saj bodo porabile vaš čas in energijo. To vas okrade miru in veselja. Ljudje vam začnejo iti na živce, morda postanete kritični ali se preveč pritožujete, kar vse povzroča še več stresa. Vzpostavitev rezerve vas iztrga iz te pasti.

Večkrat sem prebral *Sveto pismo* in opazil sem, da Jezus nikoli ni bil v naglici. Vedel je, kako imeti rezervo. Upočasniti se moramo in priti v Božji ritem.

Rezerva se ne bo čudežno pojavila v vašem urniku in finan-cah. Morate jo načrtovati in vključiti na njeno mesto. Nekateri bi si morali zmanjšati obveznosti tako, da se naučijo reči »ne« ali da so manj ambiciozni. Drugi imajo veliko časa v svojem urniku, vendar pa ga slabo razporejajo in so vseeno kronično pozni. Videl sem avtomobilske tablice z napisom »Vedno zamuja, a je vreden čakanja«. To je sebičen odnos, saj spravlja v stres druge ljudi in jim krade rezervo, ki jo imajo oni v svojem urniku. Naučite se biti točni. Naredite seznam opravil vsak večer, preden greste spat, in vključite dodaten čas med sestanke. To bo zmanjšalo vaš stres in stres ljudi, ki bi vas sicer morali čakati.

Nekateri drugi ljudje nujno potrebujejo rezervo v svojih finan-cah. Kar tretjina Američanov pravi, da je denar zanje zelo velik vir stresa.⁴⁰⁰ Finančno svetovanje je sicer izven področja te knjige,

vendar je najosnovnejše pogosto najboljše. Spodaj navedeno vas ščiti, ko udarijo nepričakovani stroški:

- porabite manj, kot zaslužite,
- odplačajte kreditne kartice vsak mesec,
- prihranite si sklad za nujne primere v višini štirih do šestih mesečnih plač,
- imejte sklenjeno zdravstveno zavarovanje.

Ko boste imeli v urniku rezervo, boste včasih prišli k zdravniku ali na druge sestanke pet minut prej namesto prepozno. Bolje lahko izrabite čas čakanja, če prinesete s seboj nekaj svojega dela, ki ga lahko opravite, ali nekaj za branje ali poslušanje.

S tem, ko v svoje življenje načrtno dodajate rezervo, se bo vaša raven stresa dramatično zmanjšala.

GRADNIKI Z DRAVEGA ŽIVLJENJA

ZA PREMIŠLJEVANJE: Rezerva, kot pravi dr. Swenson, je razlika med vitalnostjo in izčrpanostjo. Sam jo opišem kot varovalni prostor med občutkom preobremenjenosti in občutkom miru. Kadar ne načrtujete dovolj časa med dogodki oziroma dejavnostmi, nad katerimi imate nadzor, se izpostavite stresu. Ne ženite se več z motom »naredim več, da lahko imam več«. Vgradite rezervo v svoj urnik, finance, na vsako področje svojega življenja in s tem odpravite nepotreben stres.

AKCIJSKI KORAK: Karkoli že morate narediti danes, dopustite si nekaj rezerve pri svojih nalogah. Naredite seznam opravil; dajte si dovolj časa, da pridete iz enega kraja v drugega. Preglejte, kaj je najpomembnejše v vašem urniku, in se odločite, kaj lahko preložite na drugi dan.

Kazalo

Uvod	9
------------	---

STEBER 1: Voda

1. dan: Voda in vi.....	13
2. dan: Kaj se zgodi, ko ne pijete vode?.....	16
3. dan: Vrelec mladosti.....	21
4. dan: Kruta realnost o vodi iz vodovoda	24
5. dan: Je ustekleničena voda boljša?.....	30
6. dan: Filtrirana voda	35
7. dan: Koliko in kdaj piti	41

STEBER 2: Spanje in počitek

8. dan: Obnavljanje telesa s spanjem.....	47
9. dan: Vzroki nespečnosti.....	52
10. dan: Koliko spanja res potrebujete?.....	56
11. dan: Načrtovanje popolnega nočnega spanja.....	60
12. dan: Vaša spalnica – skladišče ali zavetje počitka?.....	65
13. dan: Pripomočki za spanje.....	69
14. dan: Naučite se počivati.....	74

STEBER 3: Živa hrana

15. dan: Živa hrana proti mrtvi hrani	79
16. dan: Vaše telo je svetišče	83
17. dan: Kaj Sveto pismo pravi o hrani?.....	90
18. dan: Čemu se izogniti – temne strani sveta hrane	93
19. dan: Kaj jesti – seznam žive hrane	110
20. dan: Kaj jesti preudarno – meso in mlečne izdelke	120
21. dan: »Večerja!« – Priprava in postrežba hrane.....	130

STEBER 4: Telovadba

22. dan: Premešajmo telesne tekočine.....	137
23. dan: Koristi telovadbe, I. del.....	140
24. dan: Koristi telovadbe, II. del	145
25. dan: Aerobna vadba.....	149
26. dan: Anaerobna vadba.....	154

27. dan: Zabavne, drugačne vaje	158
28. dan: Telovadba za vse življenje!	160

STEBER 5: Razstrupljanje

29. dan: Verjeli ali ne, verjetno ste toksični	167
30. dan: Od kod pridejo strupi?	170
31. dan: Nepričakovani viri strupov	177
32. dan: Kaj strupi povzročajo telesu?	184
33. dan: Čas je, da se znebite strupenih smeti	188
34. dan: Razstrupljanje skozi kožo	196
35. dan: Drugi pomembni razstrupljevalci	199

STEBER 6: Prehranski dodatki

36. dan: Vaš prehranski primanjkljaj	205
37. dan: Najpogostejši primanjkljaji hranil	210
38. dan: Vaša potreba po antioksidantih	222
39. dan: Moč fitohranil	230
40. dan: Razčistimo vitaminsko zmedo	240
41. dan: Mega odmerjanje	244
42. dan: Kako izbrati prava dopolnila	247

STEBER 7: Obvladovanje stresa

43. dan: Stres in vaše zdravje	255
44. dan: Vadba čuječnosti	260
45. dan: Preokvirjanje	264
46. dan: Moč smeha in veselja	270
47. dan: Odpustite	274
48. dan: Rezerva	278
49. dan: Navade za zmanjševanje stresa	281
50. dan: Vaš dan jubileja – glavni vogelni kamen	286

Dodatek A: Priporočeni izdelki	289
--------------------------------------	-----

Dodatek B: Vitamini, minerali in njihov priporočeni vnos	291
--	-----

Dodatek C: Primerjava ustekleničene vode	297
--	-----

Opombe	299
--------------	-----

Stvarno kazalo	314
----------------------	-----

Don Colbert, dr. med.: SEDEM STEBROV ZDRAVJA

Spoštovani,

Če vam je knjiga všeč, lahko pri nas naročite svoj izvod s 34% popustom (19 €). Za naročilo izvodov, ki bi jih podarili drugim, pa prejmete kar 48% popusta (cena 15 €). Poštni stroški so 5 €, ne glede na število izvodov.

Pri nakupu knjige vam pripada možnost vračila kupnine za vrnjene nepoškodovane izdelke in druge zakonske pravice.

[Kliknite to povezavo](#) za naročilo preko spleta ali nam pošljite sporočilo na info@ekaris.net.

Dodatne informacije:

E-pošta: info@ekaris.net

Telefon: (01) 3631 048