

NAČELA ZDRAVOG ŽIVOTA ili BIBLIJA ZDRAVOG ŽIVOTA

Dr. Pol Volk

POČNITE IZ POČETKA

Ako želite da napredujete, želite biti bolja osoba, za to je potreban poseban um. Treba stalno da učite i rastete. Možda će vas nešto u ovom izlaganju iznenaditi, ili se nećete složiti s nečim, ali nemojte da se ljutite. Razmišljajte o novim idejama, izađite iz kalupa da bi bili bolja osoba - Vi to možete ako hoćete.

Ovaj materijal je vrlo jednostavan, dobro dokumentovan novim medicinskim istraživanjima. Nemojte učiti samo za sebe, nego i za obitelj i za ljude oko vas. Početi ponovo je izazov. Biće, možda, poteškoća ali, zato budite otvorenog uma i srca i unesite promene u život. Nemojte sve odjednom nego samo one za koje ste sada spremni. Kasnije dodajte nove.

Odrastao sam na Aljasci. Imam 11 meseci starijeg brata. Mnoge bolesti sam imao kao dete (izvadjeno mi je slepo crevo, imao sam upale krajnika, itd..). Sa 23 godine odlučio sam da nešto promenim i to je potpuno izmenilo moj život.

Imao sam loše navike (npr. jeo sam lošu hranu). Moj otac je bio slastičar, pravio je najveće torte na svetu. Pravio je kolače za 5 predsednika SAD. Uvek smo imali mnogo slatkiša u kući. Rodio sam se debeo. Svi moji rodjaci su punački. Sa 23 godine, za razliku od svog starijeg brata, uneo sam promene u svoj život. On to nije uradio i sada ima 150 kg i jako pati zbog toga. Zdravlje mu je jako loše.

Takav sam mogao biti i ja da nisam odlučio da unesem ove promene. Ali, ja sam odabrao promene, dakle, odabrao sam da ne budem kao ostatak moje porodice. Moji roditelji, deda i baka, svi su imali visok pritisak i srčane probleme. Ja sam jedini u obitelji koji ne koristi lekove. Ne osećam se kao da imam 45 godina. Ako se brinete za svoje telo, vaše telo će da se brine za vas.

U početku se cela obitelj smejala ovim promenama, kao što biste mogli i vi da se smežete tome ali, posle 23 godine takvog života, više se ne smeju nego slušaju.

Principi dobrog zdravlja i života postoje od pre više hiljada godina ali, ljudi su prestali da ih čitaju i slušaju. Moramo spoznati „mašinu“ u našem telu. Neki znaju da brinu o mašini u automobilu ali, u mašini koja čini telo, provodimo 24 sata dnevno, svaki dan u nedelji. Toj mašini je potrebna dobra nega. Moramo da vidimo kako ona radi. To je najveličanstveniji aparat na planeti. Ako mu date šansu, on će dati izvanredne rezultate.

Kada sam krenuo sa promenama, moja majka, medicinski radnik, bila je vrlo nervozna. Nisu joj se svidеле moje ideje i zato je inzistirala da joj stalno šaljem rezultate moje krvne slike, kako bi bila sigurna da sam zdrav. Rezultati su uvek bili izvrsni, bolji od njenih. Morala je da prihvati da sam vrlo zdrav.

Pre desetak godina, testirao sam krv uz pomoć 40 testova. Sve je bilo dobro. Moja krv je bila potpuno čista. Lekari su smatrali da moji bubrezi rade preintenzivno ali, to je bilo zbog hrane koju sam jeo. Direktor bolnice, koji je jeo istu hranu kao ja, imao je iste rezultate krvi.

Predstaviću Vam sedam prirodnih principa koji mogu da vas održe u ravnoteži. Ali, ako se držimo samo tri ili četiri, izgubićemo ravnotežu. Potrebno je držati se svih sedam principa za novi početak.

1. ISHRANA
2. VEŽBANJE
3. VODA
4. SUNCE
5. UMERENOST
6. VAZDUH
7. ODMOR

U Londonu, na testiranju, ustanovili su da se izuzetno zdravo hranim. Testirali su me u poznatom Enton medicinskom centru. Čuli su za predavanja koja sam držao i testirali su me besplatno (pregled, inače, košta 150 funti) da bi proverili moje zdravlje. Stavili su mi elektrode i rekli da trčim na mašini. Svaka 3 minuta mašina je išla sve brže i sve se više dizala prednja strana (trčao sam uzbrdo). Rezultat je bio: "Vrlo izuzetan". Rekli su da tu kategoriju ispunjavaju samo olimpijske atlete i izgleda nemoguće da sam i ja to učinio. Rekli su mi da sam prestar i da ne treniram dovoljno (6-8 sati dnevno). Rekli su: "Šta god da radite gospodine Volk, nastavite tako". Želim da i vi tako radite. Pitajte i svog lekara o ovom. Ali, proverite da li on čita novu literaturu. Neki lekari se još drže udžbenika iz 60-tih i 70-tih godina. Potrebni su novi izveštaji. Nikad nije kasno da u svoj život unesemo promene, samo, telu moramo da pružimo priliku.

VODA

Želeo bih da probate jednu jednostavnu stvar tokom samo dve nedelje. Da vas pitam: pijete li najmanje 1 litru vode dnevno? A 2 litre vode dnevno? Evo zadatka: U sledeće 2 sedmice treba da pijete najmanje 2 litre vode dnevno. To je mnogo

vode. Ako niste navikli, počnite s 1-1,5 litre vode, a posle 7 dana povećajte količinu, dok ne dođete do 2 litre. Morate biti sigurni da je ta voda čista. Možda će vam trebati filter. U Rusiji su ljudi posle 2-3 dana imali velike tegobe jer je njihova voda jako loša. Zato sam im rekla o da prvo prokuhaju vodu, a onda da je sipaju u staklene posude. Zatim je treba izložiti suncu i pustiti da se par dana slegne, a onda onu na vrhu koristiti a onu s dna odbaciti. Pili su samo 1 litru i to im je pomoglo. I mi bi, u mnogim slučajevima, trebali da je prokuhamo ili da nabavimo filter.

Nemojte piti vodu u isto vreme kad jedete. Ljudi to često čine i zato im je urin uvek žut. Urin treba da bude bezbojan. Ako za vreme jela pijemo vodu, razređujemo želučanu kiselinu i oslabljujemo je, zato i probava ne može biti dobra i ne mogu se izvući hranjivi sastojci iz hrane. Ne biste trebali piti vodu ni kratko vreme pre jela, već 15-30 minuta pre, onosno, 1-2 sata posle jela. Voda ometa probavu jer biva prva apsorbovana (upijena).

Počnite sa 2 litre vode u toku 2 nedelje i **prestanite da jedete između obroka**. Što se tiče temperature vode, preporuka je da se ujutro pije topla voda. Brzo prolazi kroz probavni sistem i dobro ispire toksine koje su očistili jetra i bubrezi. Urin je najtamniji ujutro, a treba da se izbistri do podne. Možete piti i hladnu vodu ali, ne ledenu, i to iz više razloga. Ledena voda oštećuje dentin zuba. U želucu je 37 stepeni Celzijusovih a ledena voda ima temperaturu 1-2 stepena te telo mora, na zagrevanje te vode, da troši energiju koja je mogla bolje da se iskoristi. Zašto dodavati sebi teret ledenom vodom? Probajte ovo 2 nedelje, vredno je truda. Nakon mesec dana ovakvog iskustva, jednu studenticu iz L A, drugarica je upitala: „Koji je taj divni, novi puder koji si stavila.“ Odgovorila je da nema šminku već da je pila 2 litre vode dnevno. Drugarica joj je rekla: "Kaži mi istinu: koja je marka pudera?" Djevojka je ponovila: "Samo 2 litre vode dnevno, doista." Drugarici je bila uporna: "Samo nas dve ćemo znati i biti tako lepe. Kaži mi ime? Izgledaš tako divno i prirodno." Djevojka je ponovila: "2 litre vode dnevno." Drugarica joj nije poverovala, nije poverovala da je sve tako jednostavno.

Telu je potrebna voda, i to mnogo vode. Probajte! Videćete kako ćete divno izgledati i kako ćete se osećati iznutra. Telo će vas oduševiti. Kad domaćica pere posudje, koliko vode uzima za to? Puno, puno vode joj je potrebno. Jednom čašom vode dnevno, teško je oprati celo telo iznutra. Potrebno vam je bar 2 litre dnevno - pun spremnik za dobro funkcionisanje. Pijte vodu tokom celog dana. Neki pokušaju da ujutro popiju sve. Vaše telo stalno mora se ispire, celog dana. Kafa, čaj, mleko ili sok, nisu isto što i voda jer moraju da prođu proces probave. Oni ne deluju na isti način kao voda - voda ispire. Zato ih ne možemo uračunati u one 2, neophodne, litre vode.

Više vode treba piti kada su spoljne temperature više ali, 2 litre je sasvim dovoljno. U početku će izgledati kao da svaki čas treba ići u toalet jer, bešika nije na to navikla ali, bešika je mišić i može dovoljno da se rastegne da bi zadržala vodu. I želudac može da se naduje. Obično ne pijem vodu posle 16 sati jer, ne volim da ustajem u toku noći. Zato, odlučite kada ćete prestati da pijete vodu. Neki mogu i pre spavanja da se napiju vode, ali ja ne. Voda je divan izvor energije, vrlo jednostavna za upotrebu. To može biti vaš prvi korak za novi početak. Ako imate posebno oboljenje, posavetujte se sa vašim lekarom (ako prati novu literaturu) i on će vam reći da vam to neće naškoditi, iako možda neće znati da će Vam od toga biti mnogo bolje.

Ako želite da nešto promenite u životu, već sama želja je dobar znak i dovoljna je za početak. Ne poznajem vas, ne znam vaše loše navike. Neke ćete sami otkriti ali, nemojte da vam bude neugodno. Ne želim nikoga da osuđujem, želim samo da vam ukažem na činjenice. Sami odlučite kad ste spremni za promenu. Nemojte dugo da čekate. Što duže čekate, lošije će biti telu. Zato, počnite da sprovodite ova saznanja u život ali, ne sva odjednom. Meni je trebalo nekoliko godina da bih sve ovo unio u život. Današnja istraživanja su pomogla da bolje razumemo ono što činimo (ili ne činimo).

GRICKANJE

Jedna od vrlo loših navika u ishrani je grickanje, jedenje između obroka. Šta se dešava u telu kada jedete između obroka? Probava počinje u ustima, posebnim enzimima u pljuvački, koji razgrađuju škrob. Oni ne funkcionišu dobro u želucu, već samo u ustima. Dok žvačemo, hrana treba ostati 30-60 sekundi u ustima pre no što se proguta, da se želudac ne bi pitao šta je s vama: da li ste izgubili zube. Morate koristiti mikser koji se nalazi u ustima.

Drugi stepen probave je u želucu. On je poput vodenog balona. Kad hrana počne da se razgrađuje, posebni mali mišići guraju hranu izvan želuca (kao kad muzete kravu). Probava se nastavlja u tankom crevu, ali, pre no što se želudac isprazni, malo gricnemo između obroka (umesto pauze od 5 sati, da bi se varenje završilo). Ako je pauza manja od 5 sati, mišići želuca imaju problem. Ovi mišići se zaustavljaju, ne izbacuju staru hranu, dok se nova, prispela hrana ne probavi u želucu. Stara hrana čeka u želucu, a tu je jako toplo, tamno i kiselo, i hrana se gneči, trune. To je kao kad ujutro zgnečite hranu na tanjiru i odete na posao. Šta se naveče događa sa hranom? Ona je trula. Šta se događa sa hranom dok čeka u želudcu? I ona truli, i tako kvari krv.

Urađeni su mnogi testovi koji su ovo potvrdili. U jednoj bolnici su sve medicinske sestre sudelovale u testiranju. Jele su normalna 3 obroka, a između obroka su trebale da nešto gricnu. Nakon 3 dana, bile su testirane. Posebni optički sistem, sa kamerom unesenom u probavni sistem, da bi se videlo šta je u želucu, snimao je događanja u želucu. Kada je izvađena hrana iz želuca, nađena je hrana stara 3 dana, u veoma lošem stanju. Kao kad bi otišli na đubrište i jeli hranu odande. To se događa kad jedemo između obroka. Hrana se kvari. Možda jedete zdravo voće i povrće, ali pazite da ne jedete između obroka - pauzirajte 5 sati. Da bi se hrana razgradila, potrebno je 2-3 sata, a želucu je, poslije, potreban odmor od 2 sata. Vas želudac je mišić, a svi mišići tela moraju da se odmaraju (čak se i srce odmara između 2 otkucaja).

Ako vas zamolim da 1000 puta preskočite konopac za 2 sata - to je vrlo teško. Ali, ako vas zamolim da 1000 puta preskočite konopac za 2 nedelje, to će vam uspeti, Zašto? Zato što ćete odmarati. I vašem želucu je potreban odmor između jela. Probava je posao i mišići želuca moraju da odmore. Zato, odmarajte 5-7 sati između jela, ali, ne manje od 5 sati. Ako je pauza manja od 5 sati, želudac će oslabiti i neće dobro funkcionisati. Iz hrane treba izvući korisne sastojke, a 5 sati pauze pomoći će Vam u tome.

Ako jedete kasno naveče, ostanite budni bar 3 sata pre spavanja. Ako ranije zaspete, nećete dobro spavati i probuditi ćete se umorni. Većina ljudi se ujutro budi umorna. Zašto, ako spavaju 8 sati? Ako se budite umorni, to je upozorenje da nešto nije u redu. Ako dobro postupate sa telom, budićete se sami bez problema, naglo, sami od sebe i odmorni za novi dan. Ali, ako vam se ujutro jos spava, protežete se, i ne sviđa Vam se to što vidite u ogledalu, uštinete se da proverite da li još sanjate. Zašto? Nešto nije u redu. Telo se nije odmorilo od jučerašnjeg lošeg postupanja s njim, i od prekjučerašnjeg, i od mnogo pre. I posle svega, telo ne želi da ustane. Budilnik zvoni, morate na posao, a telo kaže: "Ne! Ne mogu, pusti me na miru."

Loše si postupao sa mnom, ne želim da ustanem. Ne želim da jedem, ne želim da pijem, želim samo da umrem. "A sve zato što smo loše postupali s telom. Vi znate da je ovo istina. I ja sam se ranije budio takav. Jedan od 7 PRINCIPA nedostaje. Možda nemate pravilnu ishranu ili dovoljno vode. Možda ne vežbate ili se ne odmarate dovoljno. Možda nedostaje nekoliko PRINCIPA, potrebno je svih 7.

Da li želite prestati da jedete između obroka? Pokušajte, videćete kako ćete da se osećate. Na vama je da donesete odluku koliko dobro želite da se osećate. Da li želite da ustajete umorni ili odmorni - spremni za novi dan? Jednom prilikom sam

bio gost na venčanju. Nakon probe za venčanje, otišli smo na večeru u piceriju. Za mene su spremili nešto dobro i zdravo. Bilo je 22 sata a ja ne jedem tako kasno i nisam znao kako da se izvučem pred društvom. Moja pica je imala divno sveže povrće i svi su se njome oduševili, a ja sam gledao kako da se izvučem. Setio sam se i rekao: "Ko želi komad ove pice?" I za tren je nestala! Stric mi je rekao: "Vrlo si bistar momak, zašto nisi ništa jeo?" Odgovorio sam mu: "Ja više volim da se probudim odmoran i srećan, nego da par trenutaka uživam jesti picu. Da sam je pojeo, imao bih užasnu noć, loše bih spavao i probudio bih se umoran, a ja to ne volim. Ja to toliko ne volim da ću radije izostaviti picu da bih se mogao probuditi radostan." Kad počnete činite ove dobre stvari, to će vas pokrenuti da nastavite dalje. Tako je bilo sa mnom, tako će biti i sa Vama.

PREKINITE S LOŠIM NAVIKAMA!

Kako prestati s lošim navikama? Svi mi imamo loše navike. Navike se stalno razvijaju i mnoge su korisne, inače bi stalno morali da učimo nove stvari. Ali, neke naše navike su destruktivne, na primer pušenje. U SAD zakoni su vrlo strogi sto se tiče pušenja, inače bi naš život bio vrlo težak. Čak i predsednik SAD mora da izađe napolje ako želi da puši, ili će platiti 1.000 dolara kaznu, ali on ne puši.

Vodio sam seminare za odvikavanje od pušenja. Ljudi su očajnički pokušavali ostaviti tu lošu naviku. Često mislimo da naše navike nisu tako loše, ali činjenica je da su neke mnogo lošije nego što mislimo. Neki vole nešto da gricnu kasno uveče, a nekad to pređe i u čitav ponoćni obrok i tada, bude se umorni i mamurni su od hrane. Neki imaju lošu naviku da jedu slatkiše, i to na kraju svakog obroka - bar nešto slatko ili, malo više slatkog. Moj prijatelj John bio je sladokusac. Jednom je izašao iz poslastičarnice sa punom kesom krofni. Bio je tako srećan. Smestio je svoju kesu sa krofnama i onda ugledao mene. Pomislio je: "Ooo, ne!" Pogledao je u kesu, pa u mene, pa opet u krofne, pa u mene i rekao: "Sigurno se pitaš šta ću s ovim krofnama?" Rekao sam: "Verovatno ćeš ih pojesti, iako znaš da je to loša hrana. To mnogi znaju, a naročito ti! Pogledaj, mast je procurela po kesi, unutra je samo belo brašno, šećer i veštačka aroma." Onda je on uzviknuo: "Ja to ne bih trebao da jedem!", I bacio je kesu u kantu! "Džone, zašto si tu učinio?", Upitao sam ga. On je kazao: "Zato što je to loše za mene." "Džone, da li je to zato što stvarno to misliš ili zato što sam ja ovde? Šta će biti kad ne budem ovde? Da li ćeš ih pojesti? Sve dok stvarno ne budeš verovao da je to loše za tebe nećeš se osloboditi krofni. Bićeš njihov rob."

Ne želim da ljudi prestanu sa lošim navikama iz pogrešnih razloga, jer će se ubrzo vratiti tim navikama. Ono što činite kad nema nikog oko vas, to ste stvarno Vi.

Tada govori ono što je unutar Vas. Želim da imate prave razloge, da znate zaista šta vam te krofne mogu učiniti. Neki kažu da ishrana nije toliko važna: "Ako se ne drogiram, ne pijem alkohol, nije bitno koliko jedem. Nije bitno ono šta ulazi u telo nego ono što izlazi." Da li to znači da možete uzeti i kokain i LSD jer nije bitno šta ulazi u telo nego šta izlazi? Ono što ulazi sigurno utiče na ono šta izlazi. Pitajte nekog alkoholičara ili narkomana. Ono što ulazi u telo je jako važno. Ono što danas pojedete, to sutra govori i živi kroz Vas.

U SAD odrasta Generacija bez kontrole, neuravnotežena, s epidemijom suicida (samoubistava). Ljudi vrše lagano samoubistvo drogom i alkoholom. Nema dovoljno zatvora, a ni policajaca za sve takve. Međutim, ni to nije rešenje. Rešenje je vratiti ih u ravnotežu. Kako? Stručnjaci kao Dr. Bernard (član Udruženja za sprečavanje bolesti na Sveučilištu George Washington), s timom od 3000 lekara, proučili su sve mogućnosti i shvatili da smo neuravnoteženi zbog loše ishrane. Napravili su plan.

Najčešće je najbolji plan najjednostavniji. Ono što se dešava za stolom vrlo snažno utiče na naš izbor. Istraživanja na životinjama potvrđuju ovo. Imam dve vrlo stručne studije koje to pokazuju:

Laboratorijskim pacovima je bilo ponuđeno da piju čistu vodu, a takodje im je bila ponuđena voda sa 10 posto alkohola. Nijedan pacov nije hteo piti alkohol. Životinje znaju da je alkohol otrov. Čovek je jedino živo biće koje pije alkohol i, tada postaje luda životinja. Davali su pacovima, umesto njihove normalne ishrane, tipično tinejdžersku hranu (hot-dog, pita od jabuka, ukiseljeno povrće, špageti, ćufte, čokoladne torte, slatkiši, kolači). Ova hrana ima mali postotak hranjivih sastojaka, a veliki postotak stimulativnih sastojaka kao što su jaki začini, meso, mleko i šećer, koji zajedno prave alkohol. Pacovi su to jeli. Ubrzo su svi pacovi počeli piti alkohol. Ispali su iz ravnoteže. I mi, ljudi, kad nismo u ravnoteži, donosimo loše odluke, postajemo destruktivni.

Nakon nekog vremena, uklonjena im je takva ishrana, i vraćena normalna, uravnotežena. Vrlo brzo, oko 80 posto pacova, počelo je ponovno piti samo vodu, a 20% je uginulo od ciroze jetre, posledice alkoholizma! Rezultati u vezi sa ljudima su još gori jer, nama niko ne oduzima kavu, čokoladu, slatkiše, meso, jake začine i iritirajuću hranu. Mi to stalno jedemo, postajemo prestimulisani i agresivni. Roditelji se svađaju s decom: "Otkud odjednom da uzimaš drogu? Zašto piješ?" A dete kaže (ili bi trebalo da kaže): "Ti si razlog, mama (ili tata). Naučili ste me da živim puneći se stimulansima."

Kad tinejdžeri postanu agresivni, seksualno aktivni i počnu koristiti drogu, potrebno je prstom pokazati krivce: "Mama ili tata u kuhinji!" Nije sva krivica u kuhinji ali, ovih 3000 lekara tvrdi da ishrana apsolutno sigurno utiče na ponašanje.

Ako u sazrevanju živite na malo hranjivih sastojaka a, na puno stimulansa, gotovo je nemoguće da kada ostarite, uspete da se oduprete stimulansima, bilo putem seksa, droge ili alkohola. Celo telo će jedva čekati da bude stimulirano sve jačim stimulansima, jačim od čokolade i mesa, i tada, ne shvaćamo zašto ne možemo da se zaustavimo. Zašto ne možemo da kontrolišemo naš seksualni nagon? Zašto ne možemo da ostavimo drogu, alkohol i cigarete?

Međutim, znamo šta je ono što možemo da jedemo. To je jako važno, zar ne? To je hrana s vrlo malo stimulansa a dosta hranjivih sastojaka - suprotno onome što postoji u trgovinama. Zato je gotovo nemoguće da mladi budu uravnoteženi jer, naučeni su da budu izvan ravnoteže. U zatvorima i domovima za maloletne delikvente, prvo smo razgovarali s kuharom. Nitko to nije mogao da shvati. Nismo razgovarali ni s upraviteljem, ni sa psihologom, nego prvo smo razgovarali s kuharom i, tvrdio sam da će se za 30 dana dogoditi kompletna promena u ovoj ustanovi. Na žalost, kuhar je debeo, star čovek i često neće da promeni ni jedan recept koji je naučio još u vojsci (puno masnoće, puno mesa). Za neku hranu u vojsci postoje posebni nadimci. To sigurno nije uravnotežena ishrana koja nam je potrebna.

Pomoći ljudima je, zato, težak zadatak. Mnogi ne veruju ovim studijama. Zato mladi imaju sve više loših navika i sa suzama govore: "Ne mogu prestati. Pokušavao sam na sve načine i nisam uspeo." Ja im govorim o jednostavnim promenama: "Prestanite da slušate tu glazbu bar mesec dana, vežbajte, jedite jednostavnu hranu (voće, povrće i žitarice)." Oni koju poslušaju, za mesec dana se osećaju potpuno drugačije, kako mentalno, tako i fizički. Mnogi se tome smeju, ali ne i oni koji su probali. Oni znaju da je to za njih bio korak u pravom smeru. To nije potpun odgovor ali je veliki korak unapred.

Zato je vrlo važno da proučavamo šta je zdravo, i da znamo šta se dešava kada nešto jedemo.

Jedan mladić, u SAD, na rođendanskoj proslavi jeo je sladoled i tortu. To je mleko i šećer koji u telu stvaraju butil-alkohol. Kada se kolima vraćao kući, policajac ga je zaustavio zbog čudne vožnje i dao mu balon za alko-test. Test je pokazao da u njegovoj krvi ima alkohola i policajac ga je priveo. Taj mladić je bio hrišćanin koji nikada u životu nije pio alkohol. Mleko i šećer nas ne naprave pijanim kao alkohol ali, u želudcu se stvara loš, stimulatívni alkohol, zbog kojeg alko-test može biti pozitivan. Nećete pasti, niti će vam se spetljati jezik ali, vaš alkohol će vas stimilirati.

Roditelji ovog mladića su doveli odvetnika i lekara na sud. Doktor koji je poznavao novu literaturu, doneo je sladoled i kolač. Pre nego što su ih prisutni pojeli, alko-test je bio negativan. Kada su pojeli mleko i šećer, nakratko posle toga, alko-test je bio pozitivan. Sudac je bio šokiran. Taj slučaj je zabeležen u SAD kao dokaz da

mleko i šećer u telu grade alkohol. Vrlo malo hranjivih sastojaka, a puno stimulirajućih.

Pitamo se, zašto nemamo kontrolu nad sobom. Razmislite o ovome. Možda imate agresivne misli ili namere. Vi ih ne izvršavate ali, stanje u kome se nalazite nije dobro. Jedina razlika je što se još nije pružila zgodna prilika da to učinite. Krivica je ista. Zato nije dobro da imamo ni takve misli jer, uvek postoji mogućnost da u određenim okolnostima popustimo.

KAKO PRESTATI S LOŠIM NAVIKAMA?

Postoje mnoge tehnike kojima se ljudi služe. Ponavljanje je jedna od najboljih. Što više ponavljamo dobre stvari, manje ćemo imati vremena za loše, a ono što je dobro dublje se urezuje u um. Ako bolje shvatimo kako mozak radi, lakše ćemo doći do cilja.

Kako nastaje neka navika? Čelije mozga su povezane linijama ili vezama. Svaka nova informacija koju naučimo predstavlja novu liniju ili vezu između ćelija mozga. Pri svakom vezivanju cipela upisuju se novi detalji. Za govor su linije drugačije. Što više učimo da govorimo, linije su sve dublje. Ponavljanje je ovde jako bitno. Veza između moždanih ćelija zove se sinapsa, i tu se dešava električni proces sličan pucketanju prstima. Kad impuls prolazi s jedne na drugu ćeliju, na ćeliji mozga nastaje mala kvrga. Vremenom, ova izbočenja rastu i smanjuju udaljenost između dve ćelije mozga.

Svaki put kada ponovimo tu aktivnost, udaljenost je sve manja i manja, sve brže možemo da ponovimo tu aktivnost (npr. vezivanje cipela: deca to nespretno rade i pri tom prave pokrete jezikom jer, ovaj put nije uhodan. Kasnije, mozak sam kaže da jezik ne pomaže pri vezivanju pertli i zato odrasli ne izbacuju jezik dok vezuju cipele).

Milijarde takvih veza nalazi se u mozgu. Pretpostavimo da je jedna takva veza loša navika, npr. pušenje. Što više pušite, razlika između ćelija se smanjuje i vi pušite sve brže i više. Onda stisnete zube i odlučite da prestanete da pušite. Time razbijate jednu vezi između moždanih ćelija ali, ostale veze čekaju novu cigaretu i to vas izluđuje jer, postoji još dosta veza koje vas teraju da pušite. I kada dođe trenutak slabosti, zna se šta se dešava - vraćamo se na lošu naviku i nove veze se obnavljaju. Šta sada učiniti da se oslobodimo tih veza? Bilo bi dobro kad bi neurohirurg mogao da nam prekine sve ove veze ali, i najbolji neurohirurg ne može raskinuti veze za naše loše navike. Jedini način je da što više ponavljamo dobre stvari.

Evo nekoliko korisnih saveta za ostavljanje pušenja. Zamislite da odjednom imate jaku želju za pušenjem ili, za nekom lošom navikom koju imate. Taj stari đavo vam viče na uho: "Hajde, učini to!" I, vi imate jaku potrebu da to učinite. Evo šta treba da se radi: "Gledajte na sat jedan minut i mislite na nešto drugo, pozitivno i lepo (godišnji odmor, telefonski poziv ili, neki radostan događaj). Možete da pročitate nešto kratko i lepo. Ako posle jednog minuta još uvek budete imali jaku želju, ponovite ovo svake nedelje još po jedan minut. Često slušam duhovnu muziku. Tokom drugog minuta razmišljajte o nečem dobrom i pozitivnom. Na kraju drugog minuta, ako je taj nagon još u vama, gledajte na sat još jedan, poslednji minut. Lekari i psiholozi se slažu da ako ne odgovorite na neki nagon 3 minuta, potreba nestaje. Nagon funkcioniše samo ako mu odmah popustite.

Zato se i zove nagon, jer vas nagoni da nešto odmah učinite. Ako uspete se uzdržite 3 minuta, on će potpuno nestati.

Nekad to uradimo i ne znajući. Na primer, možda ste se vozili autobusom, računajući da ćete za 30 minuta stići kući. Odjednom, ide vam se u toalet ali, kažete sebi da ćete to obaviti za 30 minuta. Iako imate taj nagon, mozak govori telu da nagon neće biti zadovoljen sada i vi razmišljate o nečem drugom. Kad dođete kući, mozak kaže: "Sada nema izvlačenja." Vaš mozak govori telu šta da čini. Što više vežbate, mozak će bolje da rukovodi telom i imati će jači uticaj. Slab um uvek popušta svemu. Ako se čvrsto ne založite za nešto, Paсти ćete pod uticaj. Zato, razvijajte um da bi ostvarili pravi izbor. Loš izbor, dolazi automatski. Da bi bili na pravom putu, potrebno je uložiti napor. Zato je potrebno vreme i vežbanje ali, to nije teško i to treba redovno da činimo. Ako to ne činimo, rezultati mogu biti katastrofalni.

Marko, moj cimer na koledžu, voleo je da ide na zabave, u noćne klubove i da pije alkohol. Jednom se vratio kasno, pijan i spreman za svađu. Ubrzo, pao je u krevet. Ujutro, otišao sam do biblioteke gde sam učio. Kad sam se vratio, Marko se tek probudio i sedio je na krevetu. Nismo ništa govorili.

Marko je prvi progovorio: "Pole, ja se bojim. Kao da je veliki taman oblak iznad mene. Izgleda da sam otišao predaleko. Ne znam šta da radim." Nakon što sam ga podsetio na ono što zna, uzviknuo je: "Pole, znam, moram prestati da popuštam lošim navikama. Moram do frižidera da vidim šta tamo ima.

Ako se ne slažete sa mnom - u redu, ali svoj um ispunite lepim stvarima. "Dakle, potrebno je da donosimo nove, dobre odluke u životu, da više vremena provodimo u korisnim i konstruktivnim aktivnostima.

ZAPANJUJUĆA OTKRIĆA O ISHRANI

Sada ćemo da zavirimo u vas i iznećemo vam rezultate istraživanja. Nemojte samo

da kažete: "Ne verujem." Koristite mozak, recite mi zašto ne verujete. Ako je tačno ono što mi budete rekli, promeniću svoje stavove. Ali, pokažite mi činjenice kao što ću ih pokazati ja vama. Neke će biti iznenađujuće ali, to čini život zanimljivijim. Zapamtite: Ovo vam govorim jer vas volim. Ne želim da vas napadam i da se loše osećam. Želim da vam bude dobro.

ANATOMIJA

Pogledajmo ljudski organizam. Kakva je to mašina? Da li je ta mašina stvorena da jede biljke ili mrtve životinje? Počnimo od usne šupljine, od mišića za žvakanje. Da li možete pomicati donju vilicu s leva na desno? Možete. Možete li pomaknuti donju vilicu dole-gore i napred-nazad? Možete. Vilicu možete da pomičete u 3 smeru kao i svi biljojedi.

Mesojedi mogu da otvaraju usta gore-dole. Na primer, pas može da otvara usta gore-dolje, ne može u stranu i napred-natrag jer, on je mesojed. Svaki zubar može da nam kaže da su ljudski zubi namijenjeni za jedenje biljaka. Nisu oštri i veliki kao kod medveda ili vuka. Naši zubi nisu stvoreni da zagrizu meso niti da ga otkidaju. Naši zubi su stvoreni za biljke.

Pogledajmo organe za probavu. Naša creva su vrlo dugačka i zavijena. Deset puta su duža od poprsja. To je sasvim dovoljno za varenje biljnih vlakana. Danas se mnogo govori o vlaknima kojih ima u biljkama a kojih nema u mesu. Probavni sistem mesojeda se dosta razlikuje od našeg. Vrlo je kratak, samo 3 dužine poprsja životinje jer, meso mora vrlo brzo da izađe iz probavnog trakta, pošto može lako da zapne u nekom zavoju pa na tom mestu nastaju tumori. Želučna HCl (Hlorovodonična kiselina) mesojeda je 10 puta jača od naše HCl. Naša želučana kiselina nije dovoljno jaka da neutrališe otrove koje sadrži meso. Telo ne može lako da izađe na kraj sa toliko holesterola iz mesa. Ljudi su pokušali da podignu razinu holesterola kod mesojeda hraneći ih svinjskom masti. To nije uspelo jer, mesojedi eliminišu višak holesterola iz tela. Ali, kod ljudi koji imaju probavni trakt za biljnu prehranu, holesterol se taloži u arterijama. Kod mesojeda je nepoznata ateroskleroza, i oni nemaju tegobe s krvnim sudovima. Samo biljojedi koji se hrane mesom dobijaju bolesti arterija. Biljojedi se znoje preko kože, a mesojedi preko jezika. Naše sredstvo za sakupljanje ploda su 4 prsta i palac sa strane, da bi nežno ubrali voće i povrće a da ih ne uništimo. Kad bismo imali šape kao lav, to ne bi uspeli. Njegove šape su za hvatanje životinja a ne za hvatanje plodova. Mi nemamo kandže ali, ljudi su izmislili noževe i viljuške da bi jeli meso. Većina ljudi koji se uguše zalogajem hrane, uguši se komadom mesa. To kažu u hitnoj pomoći. Od banane ili bundeve se niko nije ugušio.

ŠTA JESTI?

Ovo su samo činjenice. Mi smo stvoreni da jedemo voće, povrće, orašaste plodove i žitarice. To preporučuju iz Odbora za preventivnu medicinu. Sjetimo se doktora Bernarda i projekta 3000 lekara. Dr. Bernard je član Udruženja za prevenciju bolesti na Sveučilištu Washington. Većina naše hrane, po njima, treba biti voće, povrće, orašasti plodovi i žitarice. Ako nemate ovu hranu, onda se koristi meso, mesni proizvodi, ulje, šećer i maslac. Meso se i ne smatra vrstom hrane, nego nečim što ljudi vole da jedu ali, to nije ljudska potreba. Koristite živu, prirodnu hranu, da biste imali živo, prirodno telo.

Dr. Ruben Messi, prvi predsednik Američkog medicinskog društva, imao je veliku odgovornost da očuva zdravlje nacije i bude predstavnik medicinskog zvanja u svetu. Zato je mnogo istraživao. Otišao je na sednicu kongresa SAD s velikim predlogom da Amerikanci postanu nacija koja će se hraniti biljkama ali, problem je bio što je industrija mesa u posedu velikog biznisa sa mnogo novca i mnogo odvjetnika. Oni su glatko odbili predlog. Dr. Ruben Mesi je ukazao da većina ljudi na planeti jede biljnu hranu. U Indiji, ljudi jedu samo sočivo i rižu. Na Dalekom Istoku ljudi jedu soju i rižu. U Centralnoj i Južnoj Americi, jedu kukuruz i pasulj. U vrlo malo zemalja se jede puno mesa. Samo u bogatim zemljama Evrope i u Severnoj Americi se jede puno mesa. **Veliki mesojedi - pune bolnice**, to ide zajedno. Žurnal američkog medicinskog društva tvrdi da se biljnom prehranom može sprečiti 97% začepljenja u koronarnim arterijama. To je ubojica broj jedan u SAD, a može da se spreči biljnom hranom. U Junu 1961. godine objavljen je ovaj podatak.

Mi znamo tko je najveći ubica u Americi. Zašto to ne sprečimo? Zbog novca! Prehrambena industrija nije toliko zainteresovana za naše zdravlje koliko za naš novac. Ne želim da se osećate neugodno, i u mojoj obitelji rade sa mesom i jedu ga, puše i piju šta god im se sviđa. Ja ih još uvek volim, ali to ne ublažava činjenice. Njihove bolesti u životu su sve veće i teže, i mogućnost da ranije umru je sve veća. Mnogi dokumenti to potvrđuju.

Kako da dođemo do uravnotežene ishrane? To je vrlo jednostavno. Medicinski fakultet u Harvardu je potrošio puno vremena da bi došao do tog odgovora. Sve što treba da učinimo jeste da jedemo raznobojno voće, povrće, orašaste plodove i žitarice. Tako ćemo dobiti sve potrebne hranjive sastojke.

RIBA

Postoje 4 skupine biljne hrane: voće, povrće, orašasti plodovi i žitarice. Neki kažu:

"Ja ne jedem meso, jedem samo ribu", i misle da se zdravo hrane. Pitam se: Sa kojeg drveta su ubrali tu ribu? Riba nije biljna hrana. Želim da vam iznesem rezultate nedavnih istraživanja Američkog udruženja za ribe i životinje koje žive slobodno u prirodi. Ta istraživanja je provela vlada SAD bez uticaja biznismena. Neke istraživanja se danas naručuju novcem neke tvrtke. Tih informacija treba da se čuvamo. Oni proglašavaju da je dobro ono što oni prodaju. Postoje divni izveštaji o čokoladi koje su objavile tvornice čokolade. Oni vam neće reći da čokolada sadrži 12 otrova (kofein, obromin koji napada nervni sistem, kombinaciju mleka i šećera koja stvara butil - alkohol, itd...)

Šta se događa kad jedete ribu umesto hrane s drveća.

Svaki put kada jedete manje preporučljivu hranu unosite više otrova u organizam. U biljnoj hrani otrovi su prisutni u najminimalnijim količinama. To su otkrili ljudi iz vlade SAD. Oni su otkrili da se neke ptice hrane samo orašastim plodovima (semenjem i bobičastim voćem) koji se i nama preporučuju da jedemo.

Praćena je koncentracija PCP u jetri ovih ptica. To je vrlo opasan pesticid koji se lako ugrađuje u jetru životinja. U drugoj grupi su bile ptice koje su jele crve i insekte. Treća grupa su bile ptice koje jedu male životinje i ribu. Ptice iz prve skupine s biljnom prehranom imale su koncentraciju PCP u jetri 0,2. To je jako malo. Ptice koje su jele crve i insekte imale su 0,65 PCP u jetri, što je 3 puta više. Ptice koje su jele male životinje imale su PCP 50, što je 250 puta više od ptica koje se hrane biljnom hranom. Ptice koje su jele ribu imale su PCP 900. To je jako, jako opasno. Taj nivo je 4.500 puta veći od onoga kod ptica koje se hrane biljnom hranom. Da li shvaćate šta ovo znači?

Ljudi kazu: "Pa i voće je prskano." To je tačno ali, ako moram jesti hranu koja je prskana, jesti ću onu koja je najmanje prskana. Kada buba pojede taj pesticid, on se koncentruje u telu, i kada ptica pojede bubu, u njenoj jetri se nađe još više otrova, i kada nju pojede još veća životinja, u njenom telu je otrov 4.500 puta jači nego na početku.

Vi ćete reći: "Pa i Isus Hrist je jeo ribu." To je tačno. Ali riba koju je on jeo nije bila zagađena industrijskim otrovom. Vi ćete reći da su vaše reke ovde čiste. Poučavao sam ribe koje jedu eskimi iznad Arktičkog pojasa. Riba koje tamo žive imaju puno živinog otrova u sebi. Tamo nema tvornica ali, postoji kiša koja dolazi s mesta gde postoje tvornice.

Naravno da postoje određeni slučajevi kada se meso mora koristiti, a to je kada ne možemo da nabavimo biljnu hranu. Ali, i tada bi trebali paziti jer, neke životinje su čistači - kao žive kante za smeće u vodi, na zemlji ili u zraku. U takvim slučajevima

ne bi trebali jesti te žive "kante za smeće". Lešinare, štakore i dr. Zato, ne dirajmo to i ne jedimo.

HRANA ŽIVOTINJSKOG POREKLA

Postoje, dakle, životinje koje možemo jesti u iznimnim slučajevima. Međutim, pre nego što krenemo da koristimo meso u ishrani, treba da uradimo dve stvari: uklonimo mast i krv. Zašto? Time se znatno smanjuje razinu holesterola i uzročnika bolesti. Ako je meso jedino što imamo za hranu, ono treba biti sigurno i čisto. Izvadite svu masnoću i svu krv. Takvo meso se zove "košer meso" ili "židovsko meso". U njemu nema nikakvog okusa. Ono što je ukus u mesu je mokrača, krv i masnoća. Kada to izdvojimo iz mesa, to je kao da jedemo gumu.

Sta je sa drugim životinjskim proizvodima? " Jaja, sir i mleko su nam potrebni da bi nam kosti bile čvrste." Tako kaže industrija tih proizvoda. Da li znate da ljudi koji imaju najčvršće kosti jedu najmanje mlečnih proizvoda? Ljudi u Africi skoro ne jedu mlečne proizvode, a osteoporoza je tamo nepoznata bolest. Oni imaju prekrasne zube. Ljudi koji imaju najlošije kosti su Eskimi koji jedu sušenu ribu zajedno s kostima. Tu ima mnogo kalcijuma i mnogo proteina. Kako doći do kalcijuma ako ne pijemo mleko?

Pogledajmo životinje sa najvećim kostima: slonovi, žirafe, nosorozi. Oni imaju velike i čvrste kosti. Jeste li ih nekada videli kako piju mleko? Oni ne piju mleko. Odakle im kalcijuma? Iz istog mesta odakle se i nama preporučuje da ga uzimamo. Kalcijum nećemo uzeti iz zemlje, mada su neki, kao deca, pokušavali jesti zemlju. Telo ne može da iskori taj kalcijum, ali biljka može, preko korena. Kad jedemo biljke, dobijamo kalcijum koristan za telo. Odatle slonovi, žirafe i nosorozi imaju tako čvrste i velike kosti.

Pogledajmo koja je razlika između majčinog i kravljeg mleka. Imaju potpuno drugačiji hemijski sastav. Proteina ima 3 puta više u kravljem mleku nego u majčinom. Ugljenih hidrata ima duplo manje nego u kravljem mlijeku, a to je ono što nam treba. Natrijuma i kalcijuma ima 3 puta više. To je vrlo jak sastav. Ovo mleko je namenjeno za telad koja imaju 25 kg kad se rode. U prvoj godini života, njihova težina se poveća 10 puta. Tele se brzo razvija. Zato mu i treba jaka hrana. Sa druge strane, u prvoj godini života, čovek se vrlo sporo razvija, samo 2-3 puta je teži. Zato što je majčino mleko mnogo slabije. Dakle, kravlje mleko je za krave, odnosno za telad da bi što pre dobili na težini.

Sisari doje svoju mladunčad. Kada mladunče bude odbijeno od sise, ono više nikad ne traži mleko. Ljudi su jedini sisari koji piju mleko i kada ih majka odbije od sise. Kravlje mleko nije stvoreno za nas. Stručnjaci se u tome slažu. Dr. Osti je šef

pedijatrije u bolnici Jones Hopkins. Ova bolnica je proglašena za najbolju u području medicinskog istraživanja. Dr. Osti je objavio 19 medicinskih knjiga o hematologiji i pedijatriji, u 250 znanstvenih radova.

On, kao direktor najvećeg Centra za istraživanje kaže:

"Nemojte piti mleko." On je stručnjak i lekari se s njim ne raspravljaju.

Ostavimo mlečne proizvode ako ne želimo da se razbolimo od osteoporoze, infarkta i ako ne želimo ubrzati proces starenja. Preko mleka ćete vrlo doći do tih bolesti.

Ne želim da vas naljutim, dajem vam činjenice. Kada sam prvi put ovo čuo, mislio sam da je to suludo. Odrastao sam u obitelji medicinskih radnika koji su čitali zastarelu literaturu (iz 40-tih i 50-tih godina). Potrebne su nam knjige iz 90-tih godina za dobar izgled i zdravlje.

Možda ove informacije brišu iz vaše ishrane ono što najviše volite. Čime to može da se zameni? Imam oko 40 recepata. Ako jedemo sve različite boje u različitim skupinama (voće, povrće, žitarice, orašasti plodovi ...) dobićemo ih sve. Ne dajte da vas industrija mlečnih proizvoda zaplaši da nećete imati dovoljno kalcijuma. Pokažite im sliku slona koji ima velike kosti, a koristi biljnu hranu. Jednako vredi i za gorile, nama bliže srodnike.

Potrebno je jesti šaku orašastih plodova dnevno. Dve šake su previše jer je to suviše koncentrovana hrana za telo. Hrana koju ne treba previše da jedemo ima tvrdu ljusku. Među najboljom hranom jesu bademi jer su alkalni. Većina hrane koja je nama preporučljiva je alkalna.

Meso i mlečni proizvodi imaju mnogo kiseline. PH vrijednost krvi je alkalna a ne kisela. Kada uzimamo hranu koja je kisela, telo se trudi da krv održi alkalnom i iz kostiju izvlači alkalne tvari da bi krv održala alkalnom. Mnogo mesa i mlečnih proizvoda zato može da upropasti naše kosti. Zato jedite različito obojenu hranu. Žitarice mogu biti zastupljene u ishrani (crni hleb, integralni pirinač, proso, i dr.). Tu hranu telo najviše voli.

BOLESTI VIŠKA

Svetska zdravstvena organizacija je dala listu saveta za 90-te godine koja će da vas iznenadi. Ona se mnogo razlikuje od one od pre 20-30 godina jer, svet je sve

bolesniji. Cela Evropa pati od istih bolesti. To nisu bolesti zbog nedostatka, nego bolesti zbog VIŠKA.

Uzima se previše hrane, previše masti i proteina (belančevina), previše kalcijuma, šećera, kafe, cigareta, alkohola, prerađevina. To su bolesti usled preteranog korišćenje. Ima ih svuda.

U prodavaonicama se kupuju uzrci naših bolesti prekomernog UZIMANJA (meso, mlečni proizvodi, čokolade, alkohol, Koka-Kola i ostala gazirana pića, slatkiši ...) i umiremo zbog prekomernog uživanja, a ne zbog nedostatka hrane. Telo nije dizajnirano za hranu s mnogo proteina i kalcijuma. To je vaš izbor i izbor vaše porodice, ali ja želim da budemo prijatelji bez obzira šta jedete i pijete duže vreme. Želim da se viđamo u kućnim posetama a ne u bolnici i na groblju. Uživajte u zdravom životu bez bolesti i prekomernog uživanja. Mudro odaberite šta ćete jesti. Ako ta hrana odlazi u toalet, nju nemojte jesti jer je puna otrova.

Ako morate da trčite da bi stigli svoju hranu, bolje je da je pustite da pobegne. Nisam sreo jabuku koja beži od mene. To je moja hrana. To je možda velika promena za vas. Ne preporučujem vam da je odmah provedete. Telo je potrebno vreme da se prilagodi. Vaše telo je moralo da se prilagođava i na jedenje mesa. Novorođenčad to sigurno ne jede. Zašto? **Njih biste ubili mesom.** Njihov imuni sistem ne može da neutrališe sve otrove iz mesa. Pedijatri preporučuju da dete hranite vašim mlekom i žitaricama. Kad dete poraste, smete da mu date malo povrća, pa tek onda malo mesa. Ako dete dobije proljev, povraćanje ili bolove, prestajete s tim. Dete i dalje ostaje na biljnoj hrani dok ne ojača i prestane da povraća i odbacujemo meso u prehrani.

Ovde treba duboko da se zapitamo: Zašto dete kljukamo hranom od koje dobiva proljev, grčeve i povraćanje? Telo odbacuje otrove, jednako kao i kod cigareta. Kada prvi put zapalite cigaretu, telo to odbacuje (kašalj, muka, povraćanje) ali, ako se uporno nastavi s pušenjem, telo se na to navikne. Isto je i sa alkoholom.

Meso, cigarete i alkohol su otrov za telo. Ukoliko stalno terate telo da ih uzima, telo će prestati ih odbacuje i to će postati njegova potreba: "Moram da zapalim, moram da popijem piće, moram da pojedem meso..."

Sve su to otrovi! - To je medicinska činjenica.

Ako želite da odbacite otrove, morate da se sa mesne ishrane polako prebacite na nešto bolje. Za mesec dana možete upola da smanjite količinu mesa u obrocima.

Tako sam uradio u januaru 1974. za Novu godinu. Na kraju meseca sam se osećao

mного bolje, pa sam u februaru smanjio još za pola, i budio sam se sa mnogo više energije ujutro.

U martu sam ponovno smanjio količinu mesa za pola i još bolje sam se osećao.

U travnju sam jeo biljnu hranu. Želudac mi se prilagodio. Vratio sam se u stanje u kojem moje telo kao mašina najbolje radi.

Možda mislite da ne možete dobiti dovoljno energije ako ne jedete meso. To je daleko od istine. Najbolji sportisti na Olimpijadi ne jedu meso pre natjecanja (govorim o Olimpijadi 1984. u Los Angelesu). U olimpijskoj kuhinji pripremaju složene ugljene hidrate, a ne kuhaju meso.

Postoji natjecanje na Havajima - "Mister željezni". Jednom godišnje, muškarci iz celog sveta ceo dan voze bicikle, trče i plivaju. To je jako naporno. Samo najjači sudeluju. Samo jedan čovek je pobedio više od 2 puta - David Kot, i to 5 puta. Tri puta je oborio svetski rekord.

Kot jede samo biljnu hranu.

Edvin Mozes je najbrži čovek na svetu na 400 m s preponama. Njega, 7 godina niko nije pobedio. I on jede samo biljnu hranu. Ovaj popis može da se nastavi i biće vrlo dug.

U Guinnessovoj knjizi rekorda, najuspješniji su ljudi koji jedu samo biljnu hranu ili oni koji jedu vrlo malo mesa. U laboratorijima su napravili znanstveni test: Testirano je devet sportista na biciklima. Prva 3 dana hranili su se teškom hranom (mesom i mlečnim proizvodima). Vozili su bicikl što su duže mogli. Izdržali su 57 minuta u prva 3 dana. Sledeća 3 dana, dali su im kombinaciju mesa i povrća. Sada su vozili 116 minuta - 2 puta duže nego ranije. Zadnja 3 dana jeli su samo biljnu hranu i vozili su 168 minuta. Velika razlika, zar ne? Skoro 3 puta duže nego s mesnom ishranom. Medicina poručuje: "**Meso nas čini sporima**". Mlečni proizvodi proizvode u nama bolesti prekomernog uživanja. Stručnjaci govore o tome, ali industrija mesa i mlečnih proizvoda nas je tako istrenirala da nam je teško da se promenimo.

Ali, ja vas izazivam da pokušate.

Probajte i proverite da li ćete da se osećate bolje. U sledećih mesec dana smanjite količinu mesa na pola. Sledeći mesec opet smanjite na pola. Kad budete shvatili da vam je bolje, daćete vašem telu ono što mu treba, a to su: voće, žitarice, orašasti plodovi i povrće.

Pre 20 godina, ljudi su mi se smejali na predavanjima. Posle 20 godina, više se ne smeju. Kad govorim u medicinskom centru i na sveučilištima, slušaoci to potvrđuju jer poznaju novu medicinsku literaturu. I vi možete, koristeći nova saznanja, postati bolja osoba. Možete pomoći i da vaša obitelji bude zdravija i bolja. Imate izbor. Što više dobrih odluka donosimo, biće nam bolje. Izazivam vas da probate ovo i postanete bolja osoba.

Telo je mašina na biljni pogon i, ako u nju stavite meso, telo će se razboleti i proces starenja će se ubrzati.

Sta je s proteinima? Tijelu su potrebne 22 aminokiseline. Kad kombiniramo pasulj sa žitaricama dobijamo svih 22 aminokiselina, zajedno sa 8 aminokiselina koje telo ne može samo da proizvede, a mogu se naći u biljnom carstvu.

Ispitivane su skupine različite po načinu ishrane.

Ljudi s Istoka imaju jednostavnu ishranu pa ne pate od mnogih bolesti koje imaju ljudi sa Zapada. Ali, kada se presele u SAD i prihvate zapadni način ishrane, njihove bolesti se umnožavaju.

Sveučilište sa Havaja je napravilo zanimljivu studiju o svojim stanovnicima koji su se doselili u Ameriku i prihvatili zapadnjački način ishrane. Zaključak je da baš zapadnjačka ishrana utiče na nastanak kancera i drugih bolesti. Zato, ostavite proizvode Zapada u dućanu, i oni će vas ostaviti na miru.

SIRĆE

Jabučno sirće je jaka kiselina koja uništava vitamin C u telu, i zato se ne preporučuje. Ranije su ljudi koristili sirće da bi prebrisali metalne police s hranom. Police su poslije toga bile sjajne. Kad sirće tako djeluje na metal, zamislite šta čini u tijelu. Preporuka je da se koristi limun umesto sirćeta. Okus hrane ostaje isti, a izbegavaju se loši efekti sirćeta.

KLJUČEVI URAVNOTEŽENOG ŽIVOTA

Pogledajmo 2 izveštaja o ishrani: iz Državne Akademije Nauka (DAN) i Svetske zdravstvene organizacije (WHO). Ove organizacije su dale po 10 preporuka za ceo svet. To su vrhunske preporuke iz najviših krugova.

Preporuke DAN-a:

1) Jedite dosta voća i povrća,

- 2) Jedito celovite (integralne) žitarice, mahunarke i sl.,
- 3) Proteine uzimajte u umerenoj količini,
- 4) Vežbajte,
- 5) Ograničeno upotrebljavajte so,
- 6) Unosite dovoljno kalcijuma (ne kaže da pijemo mleko, nego da unesemo dovoljno kalcijuma),
- 7) Izbjegavajte uzimanje pilula,
- 8) Sačuvajte razinu fluora,
- 9) Izbjegavajte alkohol,
- 10) Smanjite ukupni unos masnoća i holesterola.

Ove preporuke su izvrsne. Primitit ćete da je jedina hrana koja se ovde preporučuje voće, orašasti plodovi, žitarice i povrće. Meso i mlečni proizvodi nisu preporučeni. Tačno je i da veći deo sveta ne može sebi da priušti meso i mlečne proizvode, pa je samo naglašeno da je potrebno uneti dovoljno kalcijuma i proteina. Većina sveta ih dobiva iz biljaka, pa možemo i mi.

Preporuke SZO (šta jesti i na šta obratiti pažnju):

- 1) mahunarke, orašasti plodovi i semenke,
- 2) složene ugljene hidrate (žitarice),
- 3) bjelančevine (proteine),
- 4) osloboditi se pretilosti (gojaznosti),
- 5) ograničiti unos soli,
- 6) unositi kalcijum,
- 7) upozorenje na energetski bogatu hranu (preradjenu hranu),
- 8) za fluor nema posebnih preporuka,
- 9) izbegavati upotrebu alkohola,
- 10) date su donja i gornja granica masnoća.

Opet vidimo da je preporučeno voće, povrće, žitarice i orašasti plodovi. WHO bi želela da se svet ovako uravnoteženo hrani.

VITAMINSKE TABLETE

Šta je sa uzimanjem vitaminskih preparata? Ako uzimamo živu, presnu hranu, jedemo biljke, u kojima su hranjivi sastojci već uravnoteženi. Telo može da ih apsorbuje i kombinuje na odgovarajući način. Kad uzimamo vitaminske pilule, telo ima problem kako da ih absorbuje i kombinuje. Na primer, ako uzmemo previše od jedne skupine vitamina i minerala, ona će sprečiti absorbovanje i kombinovanje druge skupine vitamina i minerala. Ni na jednoj kutiji vitaminskih preparata ne piše

da je njihov sastav uravnotežen, jer tako nešto i ne postoji. U prirodi, voće i povrće ima različito visoke ili niske količine vitamina i minerala u sebi. A čovek je napravio pilulu s visokom koncentracijom vitamina i minerala. Tu nastaje problem. Taj odnos koncentracije elemenata nije dobar za absorpciju i kombinovanje u telu. Vlada SAD je zabranila da se te pilule nazivaju "izbalansirani vitamini i minerali" zato što to i nisu, ali su farmaceutske kompanije izmislile novi izraz: "multi - vitamini i minerali". I mi pomislimo: "To znači ih tu ima puno, a to onda mora da je dobro!" Ali, to je greška. To što ih ima puno ne znači da su uravnoteženi. Moj profesor, koji je diplomirao na Harvardu i Yaleu medicinu i farmakologiju, preporučuje da se uzimaju minerali i vitamini iz biljaka, a ne putem pilula, osim ako ih prepíše lekar iz određenih razloga. Medjutim, milioni ovih pilula prodaju se ljudima koji ne znaju šta rade. Tako dolazi do konflikata unutar organizma. Većina vitamina topljivih u vodi biće isprano iz tela, ali probleme stvaraju oni koji se tope u mastima, a to su vitamini A, E, D, K. Sa njima telo teško izlazi na kraj. Zato u pravilu jedite voće, povrće, žitarice i orašaste plodove različitih boja. Odatle možete dobiti potrebnu ravnotežu.

Na primer, ako vitamin A uzimamo u prirodnom stanju u narandžastom voću i povrću (mrkva, tikva, marelica, narandža), ako i pojedemo dosta ovih namirnica, vitamin A ne može da nam naudi. Ali, ako uzimamo vitamin A preko tableta, onda može da nam šteti. Da bi vitamin A postao opasan za nas, treba pojesti preko 50 šargarepa dnevno. U šargarepama je tzv. betakaroten i, ako se normalno hranimo kao ovde u Europi, onda nam je nepoznata avitaminoza (nedostatak) vitamina A.

KALCIJUM

U SAD mnogi kupuju preparate kalcijuma, jer su im kosti u lošem stanju. Mnogi pate od osteoporoze i zato se starijim ženama preporučuje da piju dosta mleka. Da li je time problem rešen? Ne! Postaje još gore. Piti mleko nije rešenje. Postoje brojni razlozi zašto telo gubi kalcijum. Dizanje tegova je jedan od razloga, a zatim, ako mnogo sedite i kosti ne nose teret, ono što ne koristite - to gubite. Kostí neće biti tako jake. Telo je vrlo osmišljena mašina. Ako ne koristite kosti, telo neće puno ulagati u njih. Telo će misliti da nam nisu tako važne. Zato moramo da vežbamo, ili šetamo, hodamo.

Gubitak kalcijuma nastaje i zbog preterane upotrebe belančevina (meso i mlečni proizvodi). Visok nivo proteina čini da gubimo kalcijum putem urina. I fosforna kiselina u gaziranim pićima dovodi do gubitka kalcijuma. Čokolada blokira kalcijum tako da telo ne može da ga apsorbuje. Dakle, imamo probleme s kalcijumom ako jedemo čokoladu, pijemo gazirana pića, jedemo meso i mlečne proizvode.

Izbjegavajte ovakvu hranu, a jedite biljke da bi imali jake kosti kao slonovi, nosorozi, žirafe i gorile.

VEŠTAČKI ZASLAĐIVAČI

Šta je sa veštačkim zaslađivačima, kao što je "nutrasvit" ili "aspartam"? U javnosti se često govori da slatkiši mogu da se jedu ako su zaslađeni veštačkim zaslađivačima i, da se tako mogu izgubiti kilogrami. Tada u telu nastaje ozbiljan problem. Na primer, kad uzmete jabuku, jezik će prepoznati ukus slatkog. Čulo ukusa kaže mozgu da dolazi šećer, mozak naredi gušterači da pokrene mašinu za dolazak šećera i, gušterača izlučuje insulin kao pripremu za dolazak šećera. To se dešava čim okusimo slatko. Dok god žvačemo, gušterača priprema sve više insulina. Čim progutamo jabuku, insulin je već tu da se suoči sa šećerom i telo se tako vraća u normalu.

Kada uzimamo veštačke zaslađivače iz gaziranih pića, a stavljaju se skoro svuda, čulo ukusa opet kaže mozgu da stižu šećeri. Mozak poručuje gušterači da pokrene svoju mašinu. Gušterača priprema insulin i, tako, malo žvačete, progutate veštački zaslađivač, i kad on stigne u želudac insulin se pita: "Gdje je šećer?" i poručuje mozgu: "Ovde nema šećera!" Mozak poručuje jeziku: "Slagao si me, nema šećera!" a jezik i dalje govori: "Ma, pripremi taj insulin, osetio sam šećer!" I mozak u panici viče: "Pripremite insulin!" a gušterača nastavlja: "Ovde nema šećera." I tako telo dospeva u panično stanje jer, tek je sada shvatilo da je u njemu strana supstanca.

Svi naši unutrašnji organi prepoznaju hranu koja je zdrava. Zato telo zna šta da radi ako u njega udje šećer, protein ili složeni ugljeni hidrat. Ali, kada veštački zaslađivač, kojeg je stvorio čovek, uđe u organizam, telo je u panici. Nastaje zbrka i kaos u organizmu. Telo i dalje kaže: "Ma zaboravi, ovde nema šećera." **I tako prestaje lučenje insulina.** Kad sledeći put uzmete jabuku, i čulo okusa obavestiti mozak da dolazi šećer, pa mozak naredi gušterači da pripremi insulin, gušterača će reći: "Čekaj malo. Poslednji put kad sam to uradila ovde nije bilo šećera. Ovog puta neću stvarati insulin." Kada šećeri dospeju u krvotok, telo upada u opšti šok: šećer je u krvi, potreban je insulin, gušterača počinje da radi, a telo se buni što nije na vreme uradila svoj posao.

Naši organi razgovaraju, komuniciraju medju sobom. Da to ne rade mi ne bismo bili živi. Svi saradjuju. Čulo ukusa govori mozgu kakvu hranu žvače da bi pripremio u želucu kiselinu i odgovarajuće enzime. Kad se porežete, telo nalaže da se krv zgruša. Telo stalno komunicira. I kada prevarimo naše telo veštačkim sladilom, telo dospije u stanje zbunjenosti i ne zna šta da čini. Ovakva hrana je laž. Svi veštački ukusi i boje su laži koje stvaraju zabunu i kaos u organizmu i telo dolazi u stalno

stanje straha. Ako bih morao birati, radije bih jeo šećer nego veštačka sladila ali bih više trčao i vežbao. Ljudi koriste veštačka sladila da bi smršali, ali možemo smanjiti unos kalorija u organizam na mnogo bolji način, na primer, ako smanjimo upotrebu rafiniranih namaza (margarina i sl) na hlebu.

ŠEĆERI

Šećer je loš već sam po sebi. Evo šta se dešava kada jedemo šećer. Postoje različite vrste šećera. Sa voćnim šećerom telo lako izlazi na kraj. Kada jedemo preradjeni šećer iz slatkiša i torti, on je toliko koncentrovan da u organizmu dolazi do šoka. To je kao munja. I onda nam treba mnogo vremena da telo opet bude normalno. Ako stalno dolazi do ovih skokova gore - dole, telo postaje uznemireno i ispada iz ravnoteže. Ako želite ravnotežu u telu, nemojte koristiti veštački rafinisanu hranu, jer ona u telu stalno stvara šokove. Jedite prirodni šećer iz voća, povrća, orašastih plodova i žitarica. Pazite i na med. To je jako koncentrisan pčelinji proizvod. Malo meda može biti dobro ali, mnogo meda je loše. Neki misle da med mogu jesti koliko hoće jer, to nije beli šećer. Ali, ako jedemo med, u telu je isti učinak kao kad jedemo beli šećer. Ne želimo takve šokove i loše stanje koje oni proizvode. To se lako primjećuje na deci. Kad dobije čokoladu, dete je jako srećno ali, pola sata kasnije, ono podivlja. Morate dobro paziti kad deci dajete slatkiše. Ako im ih dajete, to treba biti na kraju obroka, jer tu je i druga hrana koja će absorbovati taj šećer. Ako jedete samo čokoladu, nikakva druga hrana ne može da ublaži taj šok. U organizmu dolazi do velikog skoka i velikog pada. Neki prikrivaju takvo stanje tako što popiju par kafa ili zapale cigaretu, i dospiju u "normalu".

PRERAĐEVINE

U mnogim vrstama hrane postoje takozvani "mutageni". To su hemikalije koje oštećuju hromosome. Ljudi koji, po američkom standardu, jedu, "normalnu hranu", imaju mnogo mutagena u telu. U biljnoj hrani nema tih mutagena pa ih nema ni u telu onih koji se hrane takvom hranom. Društvo za istraživanje zdravlja je o tome uradilo zanimljivu studiju i utvrdilo da u telu ljudi koji koriste biljnu hranu nema mutagena, a ima ih u telu ljudi koji jedu dosta masnoće i holesterola. Pokad i ljudi koji jedu biljnu hranu oboljevaju od raka i sličnih bolesti, zbog drugih toksičnih tvari, stoga želimo da je učinimo neotrovnom za organizam. Zato u telo moramo da unosimo povrće, kao što je kupus, karfiol, keleraba, i dr. Ovo povrće pomaže jetri da se oslobodi toksina i kancerogenih elemenata. vlakna čine da se otrovi brže izbacuju i ne ostaju dugo u telu da bi stvorili ozbiljan problem. Vlakna sakupljaju mnogo vode i tako razredjuju snagu kancerogenih tvari u organizmu.

Što se više držimo prirodne hrane, naše zdravlje će biti bolje. Možda će vam

trebati više vremena da bi sve ove promne uneli u svoj život ako vam je organizam navikao na tešku ishranu bogatu mastima. Zato, postupno prilagođavajte organizam na biljnu hranu. Za početak, smanjite potrošnju mesa i mlečnih proizvoda na minimalnu količinu i koristite hranu koja je siromašna mastima. Mleko ne treba biti punomasno, jer mnogo belančevina, kalcijuma iz mleka i masnoće nije dobro za organizam.

Prijateljica iz Kalifornije, pozvala me da dodjem u posetu njenoj obitelji. Rasli smo zajedno, na Aljasci, kao deca. Kada se doselila u Kaliforniju osnovala je svoju obitelj. Sin joj postao tinejdžer i želela je da dodjem i da im pomognem. Proveo sam dve sedmice sa njima. Željela je da preuzmem kuhinju i da im ne kažem šta radim. Zajedno su živeli ona, njen muž, sin i svekrva. Kada nisu bili kući, zamolila me da iz kuhinje iznesem sve stvari koje ja ne koristim. Mnogo toga sam iznio. Tražila je da joj objasnim zašto su loše, a onda je odlučila da ih pobaca. Rekao sam joj da promenu ne pravi naglo. One najlošije smo odmah bacili a neke su koristili za vreme prilagođavanja na bolju hranu. Tako sam počeo da kuham sva jela. Posle 10 dana nije mogla više da čuva tajnu. Pitala je obitelj kako im se sviđa hrana u poslednje vreme. Sin je rekao: "Mama, fantastična je! Volim ova specijalna jela koja praviš kada imamo goste." Baka je rekla: "Primetila sam da puno bolje spavam noću i da me stomak ne muči toliko kao pre. Ova jela su jako ukusna i prijaju mom želucu." Tad im je ona rekla da sam sva jela pripremao ja. Bili su iznenađeni ali, najveće iznenađenje je došlo kad im je rekla: "Pol nije koristio meso, jaja, mleko, čokoladu, šećer, ni ulje." Nisu verovali: "Nemoguće, to ne može biti istina! Šta je sa ovim sosom na krompiru?" "Paul je to napravio od oraha u mikseru." Sin je rekao: "A šta je sa onim čokoladnim pudingom?" Mama je rekla: "Sve sam promatrala. Paul je koristio rogač, suho grožđe i med za desert. Koristio je samo prirodnu hranu."

IZGLED HRANE

Nisu mogli da veruju! Dobro je izgledalo, bilo je ukusno, i prijalo je u stomaku. Vrlo je bitno da naša hrana dobro izgleda i kada unesemo ove promene. Moj stariji brat dugo je bio neženja i jeo je hranu iz konzervi. Zagrejao bi je i takvu jeo. To baš i nije lepo izgledalo. Ne kažem da treba da pravimo hranu satima da bi izgledala kao u skupim hotelima ali, hrana treba da izgle lepo.

Jednom prilikom je napravljen eksperiment. Soba je bila puna dobrovoljaca. Imali su vezane oči. Nisu videli šta jedu ali su im govorili šta jedu. Usred obroka, rečeno im je da skinu povez s očiju i vide šta su jeli. Hrana je bila pravilno pripremljena ali su dodate drugačije boje. Krompir je bio plav, meso zeleno, kukuruz ljubičast,

šargarepa crna a pita tamno zelena. Gledali su tu hranu, ali nitko nije mogao da dovrši obrok. Do jutra, svi su povratili hranu i bilo im je muka. Zanimljivo, zar ne?

Zaista jedemo i očima. Ako hrana ne izgleda kako treba, nećemo u njoj uživati kako treba. Kad napravite promene, neka vaša hrana izgleda ukusno i ugodno. Nije loše da za vreme jela slušate i ugodnu glazbu. Negde, za vreme jela gledaju vesti na televiziji, a to je najgore što može da se gleda za vreme jela. Tada gledamo što se ružno radilo toga dana i imaćemo probleme s probavom. Bićemo uznemireni i možda se i razljutiti. Isključite TV za vreme jela, pustite ugodnu glazbu, stavite cveće na sto i neka sve izgleda lepo, jer mi prvo jedemo očima. Hrana će sigurno biti ukusnija. Za sve ovo treba vremena ali, ove promene su potrebne telu. Par trenutaka mogu sve da izmene.

Moja kuhinja je ofarbana u žuto i zeleno. Žuta boja je najveselija boja koja postoji, a zelena izgleda kao priroda. Imam jednu biljku u blagovaonici i 5 biljaka u dnevnoj sobi. Kada procvetaju, unose bar mali deo prirode u moj dom.

PONOVO ŠEĆER

Neki se zaista bore sa šećerom. Zovemo ih sećeroholičari. Napravite jedan eksperiment ako imate ovakav problem. Pokušajte 30 dana da ne jedete ništa slatko, čak ni med. Ne dopustite vašem čulu ukusa da prima bilo kakav jak šećer. Voće je jedino dobro, a slatkiši i šećeri nikako. Činite tako 30 dana i bićete iznenadjeni koliko brzo telo može da se prilagodi. Takva hrana uskoro neće ni da vam bude ukusna. Ovde postoji jedan princip. Neke stvari koje smo ranije mrzeli sad volimo, a neke koje smo nekad voleli, sad mrzimo. Jedan od mojih prijatelja kaže da je izdržao 30 dana bez šećera, ali, nakon 30 dana, drugi prijatelj mu je ponudio gazirano piće i on ga je popio. Odjednom, nije mogao bistro da razmišlja i morao je da ode iz te kuće. Nije mogao da veruje da će se tako osećati. Rekao mi je: "Pole, istina je! Odjednom telo više ne može da podnese ono čega smo se oslobodili."

MASNOĆE

Ja zaista volim kokice. One su dobra hrana ali, ono što se stavlja na njih nije dobro: mnogo ulja i mnogo soli. Godinama jedem kokice bez ičega. Jednom sam bio kod prijatelja i prihvatio da naprave kokice, ali sam zaboravio da im kažem da ne stavljaju ni so ni ulje. Naravno, oni su ih napravili s uljem i soli. Rekao sam: "Biću pristojan, poješću malo." Miris je jako privlačio, bilo je teško odoljeti. Uzeo sam šaku tih kokicama, voda mi je išla na usta. To je bilo jako ukusno! Uzeo sam drugu

šaku kokica, i još jednu. Kod treće sam napravio grimasu na licu. Ukus ulja u ustima mi se nije svidjao. Nos je govorio da je to jako ukusno ali usta su rekla: "Fuj! Operi me od tog masnog ukusa u ustima." Nisam navikao na taj ukus, i nije mi se svidjao. To je bilo kao da sam popio bocu ulja. Kad prolazim pored restorana gde se peče piletina, to mi još uvek lepo miriše. Ali, razmislim, kada bih uzeo tu piletinu i to mrtvo meso počeo da odgrizam s kostiju i da gledam te kosti, shvaćam da tako nešto ne bih mogao da učinim. Još uvek mi to dobro miriše ali, izabrao sam da tako nešto neću da jedem. Kad dodjem u iskušenje za tako nečim, kupim nešto iz bašte: jagode, mango, nešto posebno. I to mi pomogne.

Kada tako uradim, nikad ne kupujem ono što je čovek napravio. Ali, za to je potrebno vremena, osobito ako hoćete da to sprovedete u svojoj obitelji. Nikad nemojte ove informacije da koristite da biste nekog unizili niti da vam budu oružje protiv nećijih navika. Neki misle da će, čim počnu da jedu zdravu hranu, postati sveci. To nije istina. Ove informacije trebaju da vam budu blagoslov. Uvek ostavite pravo izbora i drugima. Kad neko jede hranu za koju znate da je loša, nemojte da mu držite predavanja, niti da ga ugrožavate. Budite mu dobar primer. Ja imam pravilo: „nikad ne razgovaram o hrani za vreme obroka.“ Mnogi me pozivaju na ručak. Za vreme jela pričamo o vežbanju, o vodi, ali ne o hrani. Ne želim da mojim domaćinima bude neugodno. Domaćica je uložila trud u to, dala je najbolje što može, i treba da uživamo u tome. Obično kažem da kasnije možemo da razgovaramo o tome.

Nekad moram ostati jako čvrst. Odbijam skoro sve slatkiše. Naravno, odbijam alkohol. Odbijam i sir i jaja. Ako ima malo toga u hrani, neću praviti problem, preživću.

KLJUČEVI URAVNOTEŽENOG ŽIVOTA

Pogledajmo još neka pravila kako doći do dobrog zdravlja.

VEŽBANJE

Kad god mnogo hodate, vi već dobro vežbate. Ali za srce, pluća i arterije, jako je dobro imati nešto energičniju a kraću vežbu od hodanja. Preporučujem aerobik vežbe, vežbe gde koristimo mnogo kisika. Treba početi polako jer, ako niste vežbali 5, 10 ili 20 godina, onda niste u kondiciji. Potrebne su vam sedmice i meseci vežbanja da se vratite u kondiciju. Vežbe treba da traju najmanje 30 minuta, a bolje je ako traju 45. Treba duboko disati, preznojiti se i podići puls iznad 120 u minuti. Gledajte da se zadišete da ne možete izgovoriti nijednu rečenicu izmedju

udisaja. To ćete moći ako su vežbe naporne i brze, pa možete izgovoriti samo po jednu reč. A kad bude tako, onda usporite.

Da bi mast iz organizma sagorela, i da bi bili dobro opskrbljeni kiseonikom, najbolje su aerobik vežbe. Dobro je, ponekad, imati energične, naporne vežbe. Ali, moramo biti sigurni da smo fizički za to sposobni i da se nećemo povrediti. Možda je potrebno da nas prvo pregleda lekar.

Vežbe u nizu su jako dobre za telo. Odaberite one koje vam se najviše sviđaju. Plivanje, trčanje, aerobik, vožnja biciklom, šetanje, preskakanje konopca. Telo treba neprestano biti u pokretu. Pluća i srce moraju da rade i da pumpaju krv. Treba vežbati najmanje 3 puta nedeljno. Pri vežbanju, metabolizam raste (to se zove BMR), i treba da ostane takav 48 sati. Ako napravimo veću pauzu, metabolizam opet opada. Mora da ostane na nivou da bismo uvek imali energije i bili jaki. Vežbanje se zato preporučuje najmanje svaki drugi dan. Ako je vani loše vreme, možete da vežbate i unutra. Neki će se izgovarati: "Vreme je danas ružno i ne mogu da vežbam." Zato, imajte plan kako da vežbate i unutra, u zatvorenom. Ali, uvek je bolje i za telo i za um vežbati napolju, na suncu i vazduhu.

Dobro je da još neko uvek ide s vama. Kad posustanete, vaš partner će vam reći: "Ajde, izdrži još malo, nastavi. " Često putujem i nemam partnera, pa nosim kasetofon i glazbu uz koju vežbam. Imam mnogo različite glazbe pa sam uvek raspoložen za vežbanje. Šetnja je najsigurnija vežba jer za nju je svako od nas sposoban. Želim da vas ohrabrim da počnete sa bilo kojom vrstom vežbanja, najenergičnije što možete, najmanje 3 puta nedeljno.

SUNČANJE

Jedan od prirodnih lekara koji nam može pomoći je Sunce. Ali, tu moramo biti oprezni iako nismo blizu ekvatora. Ako imate svetlu kosu, morate da paziti više. Leti pazite više nego zimi, ali je uvek dobro da se izlažete Suncu. Prošlog leta, bio sam u Australiji iznad koje je velika ozonska rupa, kako kažu. Primetio sam da sva deca u školskom dvorištu imaju šešire na glavama. Rekli su mi da je to zbog ozonske rupe i da sva deca nose šešire na putu u školu i u povratku kući, tj. kad god izlaze napolje. U našem delu sveta to nije naša glavna briga.

Možemo izvući mnoge koristi od izlaganja sunčevoj svetlosti. Neki misle da je to samo da bismo pocrneli. To jest prednost, ali nije glavni razlog zašto nam je neophodno da budemo na suncu. Kada se izlažemo sunčevoj svetlosti, broj naših belih i crvenih krvnih zrnaca se povećava, i stvara se dobar izvor D vitamina za telo. Rane na brže zaceljuju, bakterije se uništavaju, znojimo se i izbacujemo otrove iz

tela. To se jako dobro zapaža kod pušača kad su naizmenično izloženi toploj i hladnoj vodi. Ako ih zatim zamotamo u beli čaršav, kroz znoj, iz njih izlazi i nikotin pa čaršav (plahta) postaje žuto – narandžasta. Tako vidimo kako znojne žlezde izbacuju otrove iz tela, u čemu boravak na suncu daje veliki doprinos.

Sunce opušta i pomaže rad mišića. Zagrevanjem, krvotok postaje bolji i **razina holesterola se smanjuje**. Uvek je dobro prozore držati otvorene, kako bi sunčevi zraci mogli da udju u kuću, zato, dopustite da sunce, što je god više moguće, udje u vaš dom. Trudite se i vi da se izložite Suncu što je moguće više. Naravno, sve to mora biti bez preterivanja.

VAZDUH

Boravak na suncu, obično se kombinuje sa drugim prirodnim lekarom, a to je vazduh. Telo privlači negativne jone koji su najčešće u visokim planinama i kraj mora. Danas, u gradovima ima puno pozitivnih jona koji ne prijaju telu. Postoje posebne mašine koje i u kući mogu da stvaraju negativne jone. Smatra se da je to od velike koristi. Jedan od mojih prijatelja, tu mašinu uključuje i u automobilu. Kaže da kad je uključen taj aparat, mnogo bolje vozi. Zato je važno da živimo tamo gde je dobar vazduh i da pravilno dišemo.

Mnogi dišu samo uz pomoć gornjeg dela pluća. Skoro niko ne diše dovoljno duboko kako bi stvarno trebalo disati. Zato, problemi s plućima najčešće nastaju u donjem delu pluća jer, tu ne dolazi dovoljno kiseonika.

Često, dok sedimo, zauzimamo loš stav a ne držimo se pravilno ni kad hodamo. To treba da se vežba i da se na to misli. Evo kako to možemo da vežbamo: ležite na pod na ledja i stavite tešku knjigu na stomak. Pokušajte da je disanjem podižete gore - dole. Tako ćete početi da koristite dijafragmu.

Kako dišemo duboko? Ustanite, stavite ruke na bok ili, još bolje, na potiljak. Pokušajte da podižete rebra. Polako brojite u sebi do 10, dok udišete, a kad dodjete do 10, zadržite dah, izbrojte ponovo do 10 pa tek onda izdahnite. Posle 3 - 4 ponavljanja, nekom će da se zavrti u glavi, a to je zato što vazdušne vrećice u plućima traže još. Valjalo bi da ovu vežbu uradite najmanje 5 puta odmah po buđenju, a isto i pre spavanja. Da biste se opustili, dobro bi bilo da je uradite i pre obroka. Tako vežbajući, unosite znatno više kiseonika u pluća. Zapamtite: uvek treba udisati duboko preko nosa jer, nos je stvoren da bi vazduh, dok prolazi kroz njega, bio ovlažen pre no što stigne do bronhija. U nosu vazduh dobije odgovarajuću temperaturu i vlažnost, što je korisno za daljnje disanje. Zato, udišite kroz nos. Kada radite teže vežbe, udišite i kroz usta da bi uzeli više kiseonika.

ODMOR

Još jedan način za poboljšanje života je ODMOR. Trećinu života provodimo u snu pa zato moramo da naučimo kako da to činimo ispravno. Ako predugo spavamo, skraćujemo ostale 2/3 kada treba da budemo budni.

Kako pripremiti spavaću sobu da bismo se dobro odmorili?

1) Što je soba tamnija, to bolje. Kad svetlo ulazi u mrežnjaču oka, mozak ispušta hemikaliju koja nas budi. Stvoreni smo da se probudimo kad sunce izadje i da spavamo kad sunce zadje. Pravimo si dosta problema koristeći veštačko svetlo jer, ostajemo budni do kasno u noć.

Interesantna je studija o broju samoubistava na Sjevernom i Južnom Polu. Tamo je broj samoubistava mnogo veći nego bilo gde na zemlji. Zaključeno je da za tu pojavu veliku odgovornost snosi nestandardno smenjivanje izlaska i zalaska sunca. Svestan sam toga jer sam odrastao na Aljasci, blizu Arktičkog pojasa. Već u februaru, ljudi postaju jako nervozni, zato svi preporučuju da odete na Havaje. Mnogi ljudi s Aljaske upravo to i čine. Šteta što doktori ne mogu da vam napišu to na recept. Organizam teško podnosi kada sunce zalazi već u 3 popodne. Zimi, kad sam polazio u školu, bilo je tamno kao da je mrkli mrak. A i kada sam se vraćao iz škole bio je mrkli mrak. Drago mi je što danas živim mnogo južnije, u državi Washington.

Zato su važna sledeća pravila:

1) za dobar san, da vaša soba bude što je moguće tamnija noću dok spavate, a danju treba biti što svetlija, da bi sunčevi zraci uništili bakterije u sobi.

2) Ako je moguće, treba imati i otvorene prozore da bi vazduh strujao po sobi. Ako zatvorite i vrata i prozore, buditi ćete se umorni jer ćete da iskoristite sav prisutan kiseonik. Posebno, ako više vas spava u istoj sobi i udiše isti vazduh. Zato, ako je vani hladno, barem treba otvoriti vrata. Nemojte zaključavati sav kiseonik u spavaćim sobama.

3) Neka vam spavaća soba bude što je moguće hladnija jer, naš um se bolje odmara u hladnoj, nego u toploj sobi. Neka vaši pokrivači budu lagani, na primer, pernati. Kad na sebe stavite tešku ćebad, teško je pokretati se u krevetu. Tokom sna telo se pokrene oko 40 puta. Ako se to ne dogodi, možete zadobiti jake bolove pa čak i modrice. Zato, telo mora lako da se pokreće tjedna noći, pa pokrivači moraju biti lagani. Morate imati dosta prostora za pokrete u snu.

4) Spavaća soba mora biti jako tiha. Ako živite u gradu, u bučnim delovima, to može biti problem. Može da se desi nešto što se zove "beli zvuk". To je kad radio namestite tamo gde nema prijema i on samo zuji. Prošao sam kroz to dok sam boravio u gradovima i pokušavao da zaspim. Onda ste izloženi neregularnim zvukovima koji ometaju vaš san. Zato, kad uključimo radio da zuji bez prijema, od tog stalnog zujanja ne čujemo onu buku koja dolazi spolja. Možemo da uključimo i fen da zuji. To mi je uspelo više puta u velikim gradovima. Nosim i čepove za uši zbog pasa koji mnogo laju. Zato, spavaća soba mora biti što tiša. Postoje i kasete s prirodnim zvukovima, na primer, kiše ili vetra, i to nas može opustiti ako nije snimljena i grmljavina.

5) Krevet treba biti što tvrdji, ali udoban. Ako spavate na leđima, jastuk mora biti jako tanak. Ako spavate na boku, jastuk treba biti nešto deblji da bi držao glavu. Ali, nemojte da spavati na trbuhu, to je najgora pozicija za san. Tu poziciju telo ne trpi i automatski se okreće. Najbolje je na leđima ili boku. Ova preporuka je za odrasle, ne odnosi se na bebe. Koliko sna nam je potrebno? Uopšteno gledano oko 8 sati. Deci koja rastu i trudnicama je potrebno više. I kada smo bolesni, potrebno nam je više odmaranja. Tada se ne budimo ni na zvuk budilnika. Ako se budimo uz pomoć budilnika, onda nešto nije u redu. Ako smo imali dovoljno sna, ako smo odmorni, probudit ćemo se sami. Ne moraju na silu da nas bude oni grozni zvukovi sata. Nas ne treba da budi budilnik, nego naše telo kada je potpuno odmoreno. Ponekad se popodne osećam jako umorno. Ako možete samo da prilegnete na 10-15 minuta, onda je to u redu. Nemojte kasno popodne da pođete na spavanje, jer onda nećete moći noću dobro da spavate. Treba poći na spavanje između 9 i 11 sati naveče. Ako ostanemo budni do ponoći, stvorimo probleme telu u vezi odmora. Ja obično idem na spavanje u 10 naveče. Spavam oko 9 sati. Zato, ustanovite šta je najbolje za vas, umjesto da se budite budilnikom.

KAKO SMRŠATI?

Evo 10 načela za gubitak viška telesne težine. Ako znate nekoga kome je potrebno da malo smršā, ovo će biti od koristi za njega:

- 1) Jedite samo u vreme koje je određeno za obrok. To znači da nikako ne jedemo između obroka. Između obroka unosimo višak nepotrebnih kalorija.
- 2) Jedite voće, povrće, žitarice i orašaste plodove. Meso i mlečni proizvodi su jako koncentrisana hrana i kad ih jedemo unosimo višak hrane. Zato treba jesti više hrane bogate biljnim vlaknima.
- 3) Ne uzimajte hranu koja nije dobra za nas - koncentrisanu hranu sa višeg stepena lanca ishrane.

4) Koristite više neprerađene hrane. To znači, treba izbegavati belo brašno i sve šećere.

5) Pijte dovoljnu količinu vode (1,5-2 litre dnevno, najviše pre podne).

6) Najvažnije: jedite obilan doručak i vrlo malo ili ništa za večeru. Doručak treba biti najbogatiji obrok u danu, jer je pred nama ceo dan kada treba preraditi sve te kalorije koje smo pojeli. Drugi obrok treba biti nešto lakši od doručka, a treći obrok, ako ga jedemo, treba biti najlakši. Na primer, hleb i voće ili nešto žitarica. Ljudi jedu upravo suprotno. Za doručak malo pahuljica ili šolju kafe, a kad se naveče vrata kući obilno se najedu. Tako dobijaju kalorije koje ne mogu više da prerade niti da potroše, jer za par sati idu na spavanje. A ako ne sagorite te kalorije, onda će se kalorije pohraniti u depoe - masne ćelije. Mast je u stvari uskladištena energija. Zato, ujutro jedimo hranu bogatu energijom da bi mogli da je sagorimo u organizmu. Ako visoko kaloričnu hranu jedemo naveče, nećemo se osloboditi tih kalorija nego ćemo ih samo uskladištiti.

7) Jedite više niskokaloričnu hranu, izbegavajte masnoće i ulja.

8) Post - odaberite jedan dan u sedmici da postite. Tokom vremena posta nemojte ništa jesti ni piti. Na primer, ako danas ručate u 14 sati, tek sutra u 14 sati ponovo ručajte i uzimajte vodu. Ako ne možete da izdržite, uzimajte vodu tokom posta. Možete takodje, za početak, da "preskočite" samo jedan obrok tokom dana posta.

9) Ne budite opterećeni svojom težinom i željom da smršate, nego vodite više računa o zdravlju. Ne mislite o onom što ne možete da učinite, nego više o onome što možete.

10) Klonite se lekova i ne držite hirovite dijete. Načela 2 i 6 su najvažnija i uvek ih naglašavam ljudima. Kada jedemo hranu onakvu kakva raste, u njoj nema previše kalorija, već ima puno vlakana koja će vas zasititi i zadovoljiti. Ako je vaša hrana ista kao što je u prirodi, imaće manje problema s telesnom težinom.

Jednom prilikom, kad sam govorio o ovome, u prednjem redu je sedeo jako debeo čovek. Imao je oko 160 kg. Rekao je: "Pol, moja žena je na meni isprobala sve dijete koje su ikad smišljene i nijedna mi nije pomogla." "Da, to mogu da zaključim čim te pogledam." Onda je rekao: "Pol, uradićemo sve što kažeš i ako to ne uspije, trčaću za tobom dok te ne stignem." Rekao sam: "Nema problema, znam da sam brži od tebe." Zato naglašavam: jedite hranu onakvu kakva se nalazi u prirodi - šargarepu, krompir, kupus, breskve, karfiol, grašak... Jedimo prirodnu hranu baš onakvu kakva jeste. Nemojte dodavati ni ulje, ni šećer, ni maslac. Neke namirnice ćemo morati da kuvamo pa je bolje kuvati ih na pari. Nemojte ih pržiti, niti prelevati pavlakom, a najveći obrok neka vam bude ujutro. Naveče jedite samo voće i pahuljice ili ništa.

Taj čovek je odlučio da pokuša ovo da bi se oslobodio viška kilograma. Sa 160 kg čovek mora dobro da smrša. Vidio sam ga mesec dana kasnije. Prošao sam pored njega jer ga nisam prepoznao. Toliko kilograma je izgubio da mu se lice sasvim

izmenilo. Rekao je: "Pol, to je neverojatno, fantastično! Nikada nisam bio gladan. Jeo sam dosta hrane za doručak i to hranu onakvu kakva je u prirodi. Kuhao sam kupus, grašak i drugo, ali nisam dodavao sir, maslac, ni druge masne tvari. Nisam jeo nikakvu pakovanu hranu kao što su čokolade i majonezi. Jeo sam samo prirodnu hranu i jako malo sam jeo naveče. Nikad nisam bio srećniji nego kad sam gledao sebe kako gubim kilažu. Osećam se divno i izgledam fantastično. Pole, idi i pričaj svima o ovome." Rekao sam: "Pa je to već radim. Treba ti da ideo i da o tome posvjedočiš svojim telom. Ti si živi dokaz da je ovo delotvorno i da je istina."

Ovo su ta načela koja sam želeo da naglasim ako vi ili vaši prijatelji imate problema s telesnom težinom.

ŽVAKANJE HRANE

Drugo važno načelo je da polako žvačemo hranu. To je dobro za svakoga. Da bismo pojeli obrok, potrebno nam je 30-45 minuta. Možda nekad morate da žurite, ali ako hranu pojedete brzo, samo ćete nadražiti svoj želudac. Zato vežbajte da jedete polako.

Za vrijeme studiranja, stekao sam lošu naviku da jedem brzo. Da bih se uvežbao jesti polako, morao sam raditi neobične stvari. Svaki put kad sam stavio zalogaj u usta, odložio sam viljušku i čekao neko vreme. Vidim da kod mnogih ljudi dok jedu, ruka stalno ide gore dolje. Sigurno teško dišu kad tako natrpaju usta.

Žvačimo zalogaj hrane najmanje pola minute, zatim ga progutajmo i neka usta ostanu prazna par sekundi. Meni su trebale sedmice da u tome uspem. Bilo je jako teško ali, ako stalno vežbamo, onda možemo da stvorimo i nove navike. Znao sam da s ovim moram da se borim. Kad pojedete obrok za 30-45 minuta, želudac se oseća mnogo ugodnije.

Ako čovek brze jede, pojede više nego mu treba i ne obraća pažnju na količinu hrane koju pojede. U SAD postoje mnogi restorani brze hrane. Čak i autom možete proći kroz njih i mikrofonom naručiti hranu, doći do prozora, uzeti hranu i platiti. Takva hrana je obično bogata masnoćama, jako je slana i ima mnogo kalorija. Sastav hranjivih vrednosti je jako siromašan.

POSLE JELA

Putujući Evropom primetio sam drugu lošu naviku. Većina muževa odmah posle jela izlazi iz kuhinje.

Jedan od razloga zašto muškarci češće nego žene oboljevaju od srčanog udara je

zato što pojedju obilan obrok, odu u sobu i izvale se na kauč. Bolnička kola često na tom mjestu pronadju čovjeka sa solidnim srčanim udarom. Žene bolje probavljaju hranu jer se kreću nakon jela, a čak i mala šetnja posle obroka pomoći će da bolje svarimo hranu.

UZ JELO

Spomenuo sam da dok jedemo nije loše slušati lepu, ugodnu glazbu. Imam vrlo ugodne izvedbe na harfi. Ljudi ne jedu tako brzo i tako naglo dok slušaju laganu muziku kao dok slušaju rock and roll. Zato, slušajte laganu glazbu i to će vam pomoći da imate bolje varenje u želudcu. Dobro je da cijela obitelj zajedno jede, što je češće moguće. Vrijeme obroka je možda jedino vrijeme kada cijela obitelj može biti na okupu. Sečam se da mi je uvijek bilo drago kad dodje vrijeme obroka. Roditelji bi me uvek pitali kako je tog dana bilo u školi, a brat i ja bi razgovarali s njima o svemu što se tog dana događalo. Uživali smo da im o tome pričamo, a oni su voljeli da znaju šta se s nama dešava. Zato je vrlo potrebno da obiteljska komunikacijama bude dobra. Reč "drug", "kompanjon", dolazi od grčke riječi koja znači "jesti zajedno". Zato ljudi s kojima jedete postaju vaši kompanjoni, drugovi. Jestu u društvu je lep zdravstveni princip. Nije lepo jesti sam, niti kad svi odu. Mnogo je lepše uživati u jelu u nečijem društvu.

RAZNOVRSNOST HRANE

Kada imamo veći izbor u jednom obroku, telu je teže da se zasiti. Ako jedemo 10-15 različitih stvari za jedan obrok, telo ne registruje da se nečeg najelo. Ako jedemo 3-5 stvari za jedan obrok, naše telo će se osećati zasićenim. Kad ima puno različite hrane, teže je dobiti osećaj da je dosta, a telo je stimulirano raznovrsnošću i pojede se više. Raznovrsnost hrane potrebna je u toku sedmice, ali ne u istom obroku.

JEDNOSTAVNA HRANA

Volim da jedem jednostavno. Nikad u svojoj ishrani ne koristim uobičajene recepte koji se mogu naći u časopisima. Koristio sam ih u vreme dok sam prelazio na bolji način ishrane. Sada jedem tako jednostavna jela da mi recepti ne trebaju. Sve što je potrebno je oprati hranu i poslužiti je. Nešto može i da se skuva, ali želim da imam više vremena da se bavim drugim stvarima a ne da se opterećujem receptima sa 27 raznih postupaka. Neka naša hrana bude jako jednostavna. Na

nesreću, to ne daje veliku slavu onome tko kuva, jer ta kuvarica zaista ništa posebno nije spremila.

Postoje važnije stvari koje možete da radite umesto dugog pripremanja komplikovanih recepata u kuhinji. Ponekad je dobro neko malo iznenadjenje. Ali, ako to činite 2-3 puta dnevno, postaćete rob vaših recepata i kuhinje. Morate biti slobodni od toga. Morate dozvoliti vašem ćulu ukusa da isproba te divne okuse koji postoje u prirodi. Potrebno je vreme da se naše ćulo okusa probudi.

U zdravstvenom centru u kojem sam nekada radio, neki pacijenti su ostajali na mjesec dana. Svake večeri imali su švedski sto. Prve večeri se posluživala samo jedna supa. Skoro svi su se žalili na tu supu. Skoro nikom se nije svidjela. Rekli su: "UMREĆU ovde od ove hrane. Ovo je najgora supa koju smo ikada jeli."

Prijalo im je jesti hleb, krompir i druge stvari. Nakon mesec dana imali su svećani obrok. Kada su im poslužili tu istu supu, oduševili su se s njom. Svima se svidjela i tražili su recept za nju. "Zašto nam ovo niste češće posluživali, jako je dobra i ukusna!" A mi im kaćemo: "O, pa mi smo vam već posluživali ovu supu." "Ne, mi to nikad nismo jeli." "O, da. Prvog dana kada ste došli. To je isti recept." "Nemoguće, ta supa je bila užasna. Sećam se te supe." "Ne, u pitanju je isti recept, ali se vaše ćulo ukusa promenilo. Vaše ćulo ukusa uživa u divnim ukusima koji su bili sakriveni u zdravoj hrani." Zato, ako ćvaćem hranu polako i saćvaćem je dobro, dobićemo u ustima sve te divne okuse koji postoje. Taj okus nećemo dobiti ako hranu zagrizemo 3 puta i progutamo. Nikad nećemo dobiti taj ukus ako hranu zamaskiramo ćokoladom, uljem, sirćetom, solju ili nećim drugim. Ti ukusi koje dodajemo vrlo su različiti od ukusa koje sadrži zdrava hrana. Ukusi zdrave hrane predstavljaju mala blaga koja jedva čekaju da se otkriju u vašim ustima. Pokušajte ponekad tako i videćete. Verujem da ćete biti oduševljeni.

SO

Pogledajmo neka naćela u vezi soli. Mnogi, ćim sednu za sto, odmah uzimaju slanik i sole jelo, a da ga nisu ni probali. Moramo prvo da probamo hranu. Setite se: u zdravoj hrani ima tako divnih ukusa ali, ako dodamo naše ukuse i zaćine, mi to pokrivamo. Ako dodajemo u hranu so, biber, šećer, ćokoladu i slićno, onda više ne osećamo pravi ukus zdrave hrane. Ćulo ukusa ostaje uspavano i ne moće više da uživa u svim tim okusima. Zato, ako volite više soli u hrani, drćite se ovih naćela sledećih par sedmica.

Kada se oslobodite soli, poćećete da uživete u pravim prirodnim okusima hrane. Nećete više kao mnogi, morati staviti puno soli u hranu. Kada jedem kod nekih

ljudi, osjetim so u hrani a oni je ne osećaju. Zato, ovo može pomoći vama ili vašim prijateljima koji vole više soli.

NE BRINITE SE, BUDITE SREĆNI

BRIGE, PESIMIZAM

"Ne brinite se, budite sretni", to je lepa misao, zar ne? Ali, nekad smo u iskušenju da se brinemo. Mislimo: Ako se za nešto brinemo tjedan ili mesec, onda ćemo tu brigu lako da rešimo. No, to nije rešenje, samo ćemo ponovno da patimo. Ako znate unapred da će vam se dogoditi nešto problematično, ne brinite ako vam se čini da ne možete ništa oko toga da učinite. Usmerite razmišljanje na rešenje a ne na brigu. Napravite najbolji plan za rešenje te brige, a onda se oslobodite te brige. Ali, za nas je prirodno da se brinemo i da se žalimo.

Neki imaju jako negativan, destruktivan stav prema životu. Ne volim da se družim s takvim osobama. Uviek imaju nešto loše da vam saopšte. Postoje i ljudi koji konstruktivno i pozitivno razmišljaju i uvek imaju nešto dobro da vam kažu. Postoje, dakle, pesimisti i optimisti.

Pesimisti kažu: "Ova čaša na stolu je polu-prazna." Optimista gleda istu čašu i kaže: "Ne, ona je polu-puna!" Kako vama izgleda ta čaša, polu-puna ili polu-prazna? Nadam se da ćete za par dana reći da je polu-puna i da ćete nešto i doliti u nju, čak i da će se prelijevati.

Mi se uznemirimo kad čaša počne pretjecati. To je uzbudljiv eksperiment. Postavite ispred nekog čašu vode. Šta će se dogoditi ako ulijete vodu u čašu i ona počne pretjecati? Sve ćete jako iznenaditi. A život je pun ovakvih iznenadjenja kao što je prelijevanje čaše. Zato neka vaša čaša uvek bude polu-puna i neka se puni dok ne počne pretjecati.

Moj brat je jedan od ljudi koji negativno razmišljaju. Kada smo završili srednju školu, zaposlio se u tvrtki za uredjenje puteva. Svako večer za vreme večere, pričao nam je o svim "idiotima" s kojima je tog dana imao posla i o svim glupostima koje su radili. To me je jako zamaralo. Kada je jedne večeri opet počeo svoj veliki izveštaj o tome, rekao sam mu: "Čekaj Steve. Pre nego što počneš da nam pričaš, postavio bih ti par pitanja." Rekao je: "Naravno, izvoli." "Jesi li imao dovoljno kiseonika danas da dišeš?" Pogledao me začudjeno i rekao: "Molim?" "Da li si danas mogao lepo da gledaš? Da li si sve video u boji?" Pogledao me i pitao: "Šta?" Pogledao je naše roditelje i pitao: "Je li on lud?" "Steve, jesi li lepo ručao danas? Da

li ti je hrana danas bila jako ukusna?" Rekao je: "Pa on je poludio!" "Steve, svako večer nam pričaš kako si imao užasan dan. Pa, sigurno je bar nešto bilo lepo danas u tvom životu. Zašto ne pokušaš da nam svako večer kazes 3 stvari koje su bile dobre tog dana? Onda možeš da nam kažeš i 3 stvari koje nisu bile tako dobre. Nemoj nam reći 6 loših stvari, nego samo 3. " To je za njega bio veliki izazov.

Ja bih i svakog od vas izazvao na isti način. Za svaki negativan komentar koji kažete prisilite se da kažete i nešto pozitivno, čak i ako to zvuči glupo. Ako ustanete ujutro i kažete: "Grozno, danas će padati kiša", odmah recite: "cveće i trava će uživati u kiši." Vaša žena će vas jako čudno pogledati. Deca će možda reći: "Da li je to naš otac?" Ali pokušajte! Ako vozite kola i netko izleti pred vas, a vi naglo zakočite, pokušajte da ne kažete ništa negativno. Budite zahvalni što vam kočnice dobro rade. Nadajte nešto pozitivno u svakoj nezgodi. Teško je, ali vi ste sada jaka ličnost i vi to možete. Pokušajte i otkrićete blagoslov u tome, jednako kao i ljudi oko vas. Svetski stručnjak za pitanje stresa je Dr. Hans Salije iz Kanade. Mnogo knjiga je napisao o stresu. Mnoge knjige ni vi ni ja ne možemo da čitamo jer su jako stručne ali, napisao je i par knjiga za jednostavne ljude. On razmatra stres na jednostavan način. Kaže nam da je stres bilo šta što vrši neki pritisak na nas, bilo mentalno ili fizički.

Stres može biti i dobar i loš. To ovisi od naše reakcije na pritisak. Ako koristite svoj um i odvojite dovoljno vremena, svaki stres se može pretvoriti u pozitivno iskustvo. Ali, ukoliko pokušate da odgovorite odmah, brzo, vi ćete samo još više da povećate taj stres. Dr. Salije kaže da svako živo biće: i biljke i životinje pate od stresa. Ljudi su i ovde u posebnoj situaciji jer mogu da kontrolišu okolnosti umesto da okolnosti vladaju njima. Imamo logiku i sposobnost razmišljanja i ne moramo samo da se prilagodjavamo okruženju. Bilo da je to situacija ili neka osoba, sami biramo kako ćemo da reagujemo.

Poznati crnački vođa u SAD, pre mnogo godina je rekao: "Možete mi učiniti sta god hoćete, ali me nikad ne možete tako uniziti da vas zamrzim." Meni se sviđa ovaj savet. Ne dopustite nikome da vas toliko unizi da ga mrzite. Mržnja je otrov. I vama smeta isto koliko i onome koga mrzite. Ne dopustite da vas iko tako degradira. Niko ne može da vas na to natera. Dr. Salije je rekao da je najbolje rešenje za stres ili za sreću, u jednoj reči: "Zahvalnost". Budite zahvalni, uvek dajte životu nešto bolje i više od drugih.

Jedan čovek je rekao: "Žalio sam se jednom što nisam imao cipele a onda sam video čoveka koji nije imao noge." Imamo dosta toga za šta možemo biti zahvalni, nešto što drugi nikad nisu imali, niti će ikada imati.

Da biste bili srećni, predlažem vam da se okupirate pomaganjem drugim ljudima. Uvek postoji nešto što možete učiniti za nekog tko je manje srećan od vas. Vi ste uvek mudriji ili jači ili bogatiji od nekoga. Možda u sebi imate više ljubavi ili razumevanja od drugih. Šta god da imate više od neke druge osobe, bićete srećniji ako to podelite s njom. Budite spremni dati onome kome je potrebno.

Salomon, najmudriji čovek, rekao je: "darežljiva ruka biva bogatija i ko napaja, sam će biti napojen." Kad god dajete, uvek ćete i primiti. Zato se i kaže da je "blaženije davati nego primiti" čak i ako dođete u situaciju da pomažete ljudima kojima baš i ne biste želeli pomoći. Kad pomažete, morate da odvojite svoje vreme a mi smo sebična stvorenja i želimo da vreme potrošimo na sebe ili na svoju obitelj. Ne volimo da trošimo vreme na druge. Ako imate vreme samo za sebe i svoju obitelj, onda živite u vrlo ograničenom svetu i umrećete kao vrlo usamljena osoba. Vaš svet treba biti mnogo veći od vas i vaše porodice. Nikad nećete biti srećni služeći samo sebi. Vaša najveća sreća doći će ako pomažete drugima. To može biti veliki izazov jer, za to je potrebno vreme, a vreme je dragoceno.

Naš život se sastoji od vremena. Kada pomažete, vi drugima dajete deo svog života, dajete svoje vreme pomažući im, bez obzira tko su i odakle su.

Bio sam po zatvorima i ustanovama za bolesti ovisnosti. Pričao sam s ljudima kojima je bio potreban deo mog života, moje vreme, i bio sam spreman da im to dam. Ljudima koji su u zatvoru, ili koriste drogu, nedostaje velika dragocenost - ljubav. Oni ne veruju da ih iko stvarno voli i zato pokušavaju da pronadju ljubav i sreću, a kriminal i droga čine se kao jedini način da do toga dodju. Zato, kad im iskreno pokažemo šta je stvarna ljubav, uvek me zadivljuje način na koji oni odgovaraju.

Nije u redu to što se dogodilo mnogim ljudima i mnoge stvari u našem zivotu nisu fer ali, možemo biti zahvalni i možemo pomagati drugima. Ne smemo usmeravati misli na loše stvari koje se dogadjaju u našem svetu. "Srce veselo pomaže kao lek, a duh žalostan suši kosti", kaže Salomon. Veselo srce je zaista izvrstan lek. Bez obzira u kakvoj ste situaciji sigurno možete da pronadjete nešto veselo u svom životu.

Dobra vest! Znete li neku dobru vest? Takvu vest treba s nekim podeliti, zar ne? Imate li ljubazne reči da ih s nekim podelite? Slatke su kao med, lek kostima i duši. Nekad zaista upadamo u veliki stres i jako smo nervozni. Postoji jedna laka vežba koju možemo izvesti da bi nam bilo lakše. Ova vežba oslobadja pozitivni endorfin u mozgu. To je hemikalija koja čini da se dobro osećamo. Oslobadja se u mozgu kad

kažete: "Molim vas", "Hvala" i "Volim te". Mozak može da luči i negativni endorfin kad vičemo ili psujemo. To sprečava imunološki sistem da radi kako treba, pa možemo postati jako bolesni. Stručnjaci su uspjeli izolirati pozitivni endorfin i počeli su da ga daju ljudima koji su depresivni ili imaju želju za samoubistvom. Ta injekcija je jako skupa, košta tisuće dolara, a ja ću vam pokazati kako je dobiti besplatno.

POMAGANJE DRUGIMA

Jedna od najvažnijih stvari da bi pomogli sebi je, da misli sa sebe pomaknemo na razmišljanje kako da pomognemo drugima. Ustanovio sam da kad god pomažem drugima i dajem im deo svog vremena, to je pomalo sebično jer, uvek sam ja taj koji dobiva najviše blagoslova. Od tih blagoslova se uvek dobro osećam.

Svima je potrebna ljubav. Neka vas ništa što ljudi govore ili čine ne spreči da ih volite. To će u vašem životu doneti velike blagoslove. Često samo prolazimo po Zemlji i ne razmišljamo da li činimo dobro. Propuštamo život. Razlog nesreći mnogih u svetu je što ne znaju šta je zaista uspeh. Kada znamo sta je stvarni uspeh, ne moramo više da brinemo. Možemo biti srećni. Mnogi su zabrinuti za svoj uspeh. Nekada uspeh liči na leptira koga je teško uhvatiti. Ali, ako znamo gdje se leptir nalazi, onda možemo da ga uhvatimo i uživamo u njemu.

Zato, ne mislimo na sebe i na naše probleme nego budimo zahvalni za ono što imamo. Pomozimo drugima koji nemaju ono što imamo mi. Postoji mnogo divnih stvari na ovom svetu. Kada gledamo ružu koja raste, vidimo da na grmu ima više trnja nego cvetova i zato je mnogo lakše videti trnje, zar ne? Ali ako odaberete, vi možete gledati samo cvetove ruže. Možete uživati u njihovim bojama i izgledu. Možete da ih mirišete. To sam ja izabrao.

Gledajte i vi tako na ruže. Počnite da ih mirišete. One su tu i čekaju vas. Samo odvojite dovoljno vremena da možete uživati u njima. Nemojte da se brinete nego budite srećni!