

Výživa

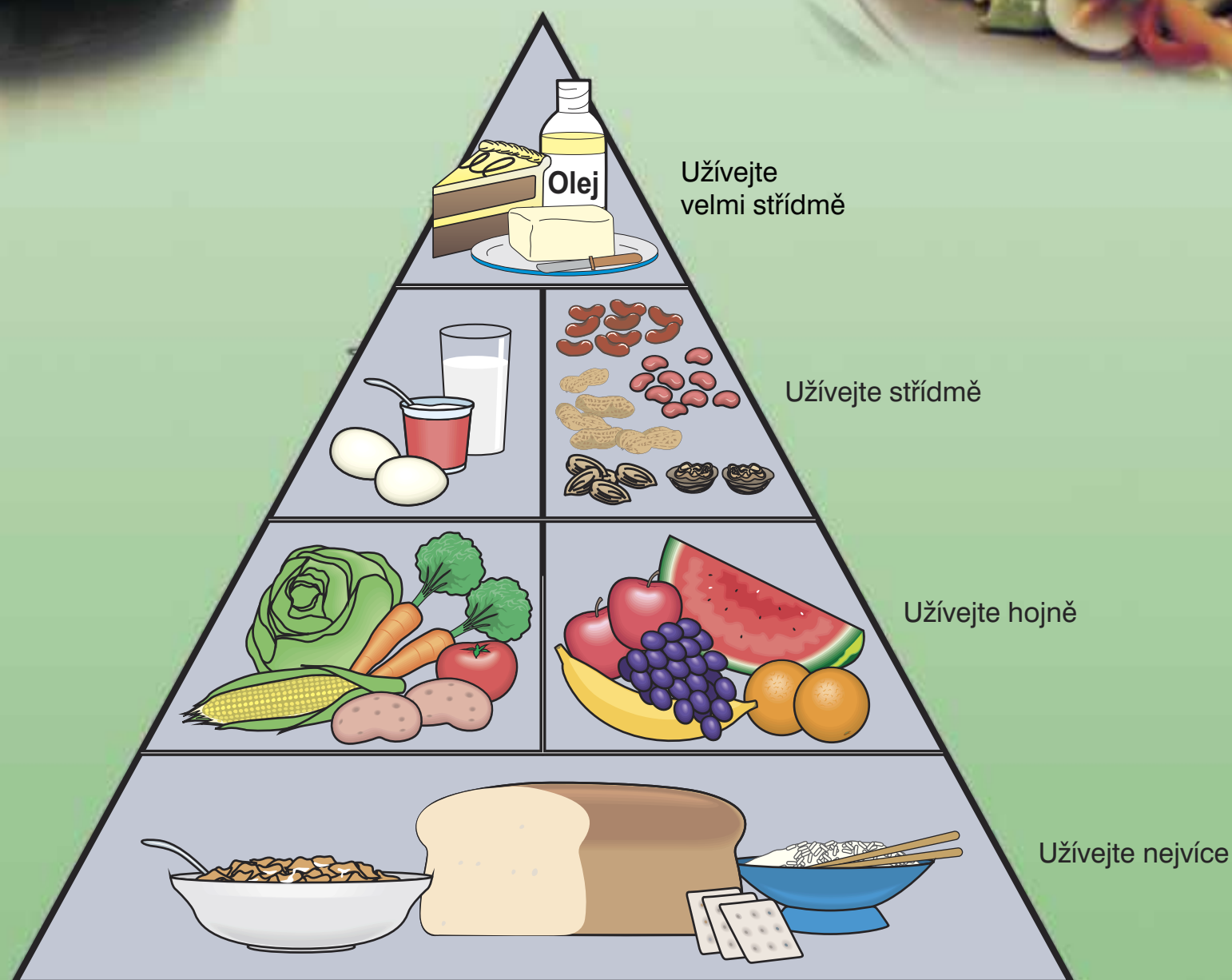
Problémy se živočišnými potravinami

- Vysoký obsah nasycených tuků a cholesterolu
- Nadbytek bílkovin způsobující ztráty vápníku z kostí
- Zvýšené riziko nemocí srdce a cév, rakoviny, parazitů



Výhody rostlinných potravin

- Nulový obsah cholesterolu
- Vysoký obsah vlákniny
- Nízký obsah tuku
- Nízký obsah kalorií
- Velké množství fytoolátů



Výživová pyramida

Základem výživové pyramidy jsou obiloviny. Zelenina a ovoce dodávají hojnost vitamínů, minerálů a vlákniny. Luštěniny a ořechy jsou hodnotnými zdroji bílkovin, podobně jako mléko a vejce. Oleje a sladkosti se doporučuje užívat jen velmi střídmě.

Výživa

Vláknina snižuje riziko

- Zánětu slepého střeva
- Onemocnění žlučníku
- Křečových žil
- Zánětu divertikulů
- Hemeroidů
- Rakoviny tlustého střeva
- Obezity

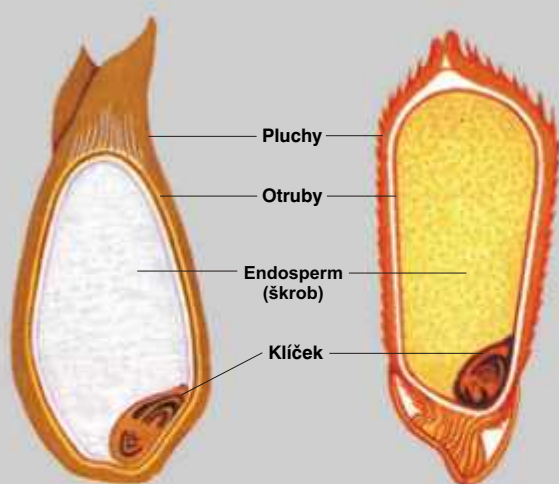
Kojení

- Chrání kojence před infekcí
- Je pro miminko tou nejlepší potravou
- Je prevencí před vznikem alergií
- Zvyšuje inteligenci
- Přináší trvalý zdravotní prospěch



Pšeničné zrnó

Rýžové zrnó



Nejvíce vitamínů se nalézá v otrubách a v klíčku. Z bílé mouky byla většina vitamínů a vlákniny odstraněna.

Pro každého

- Jezte denně čerstvé ovoce a zeleninu
- Jezte více celozrnných obilovin a ořechů
- Jezte méně tuku, cukru a soli
- Jezte v pravidelnou dobu, nikdy ne mezi jídly
- Jezte více potravin s vysokým obsahem vlákniny a méně rafinovaných potravin
- Učiňte ze snídaně hlavní jídlo dne

Snídaní den začíná

Studie z nedávné doby ukázaly, že studenti, kteří snídají, dosahují při testech lepších výsledků. Mozek vyžaduje po celý den zásobení kvalitními živinami. Po vydatném nočním odpočinku je žaludek připraven strávit dobré jídlo, které prospěje duševní činnosti. Uhlohydráty z ovoce a obilovin jsou nejlepší výživou, která zajistí jasné a tvůrčí myšlení. Pořádná snídaně, která je ideálním vstupem do nového dne, nám poskytne nutnou zásobu energie pro maximální a setrvalou výkonnost mysli i těla.

“Ať se tvé jídlo stane tvým lékem.”

Hippokrates



Prospěšné účinky pohybu

Krevní oběh

- › Posiluje srdeční sval
- › Snižuje vysoký tlak
- › Snižuje riziko nemocí srdce a cév

Svaly

- › Zvyšuje sílu a vytrvalost
- › Zlepšuje svalový tonus
- › Pálí nadbytečné kalorie

Imunitní systém

- › Chrání proti infekcím
- › Chrání před rakovinou

Fyzická aktivita vás chrání
Pohyb je důležitou vzpruhou pro imunitní systém. Zlepšuje krevní oběh a napomáhá šíření bílých krvinek, které bojují proti infekcím a rakovině. Budete-li aktivní, pomůže to – ve spojení s dobrou výživou – vašemu imunitnímu systému udržet tělo při optimálním zdraví.



Nervy

- › Zvyšuje čilost
- › Navozuje pocit dobré pohody
- › Přináší úlevu od úzkostí a depresí
- › Snižuje hladinu stresu
- › Zlepšuje kvalitu spánku

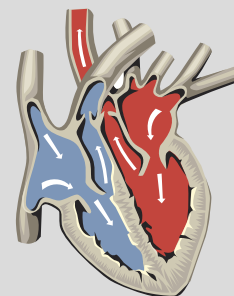
Srdeční tep

80 tepů/minutu
4 800/hodinu
42 048 000/rok

V porovnání s:

70 tepů/minutu
4 200/hodinu
36 792 000/rok

Ušetříte 5 256 000



Pohyb snižuje klidovou tepovou frekvenci, což poskytuje srdečnímu svaly čas navíc – k výživě i k odpočinku.



“Pohyb je zákonem našeho bytí.”

Ellen Whiteová, Cesta ke zdraví a životní harmonii

Pohyb

Klíče k úspěchu

- Vyberte si řadu různých pohybových aktivit
- Cvičte na čerstvém vzduchu a na slunci
- Začněte pomalu, postupně si přidávejte



Chodte do práce



Pracujte na zahrádce

Vydržte i ve stáří

Radujte se z pohybu

Fyzická aktivita by měla být radostnou a pozitivní zkušeností. Jeden pokus ukázal, že hladina cholesterolu výrazně poklesla, pokud studenti sportovali s chutí. Když je pohybová aktivita nebavila, k poklesu hladiny cholesterolu nedošlo. Závěr je jasný – nezáleží na tom, zda si vyberete plavání, jízdu na kole, běhání nebo chůzi, hledejte zkrátka takový pohybový program, který vám bude přinášet radost.



Návod k nenáročnému pohybovému režimu

- Je potřeba být fyzicky aktivní prakticky každý den
- V průběhu dne lze načítat minuty pohybové aktivity
- Celková doba v pohybu by měla činit nejméně 30 minut denně



Ráno jděte na procházku



Pobývejte hodně pod širým nebem

Užívejte si pohybu s dětmi

Pití vody



Prospěšné účinky pití vody

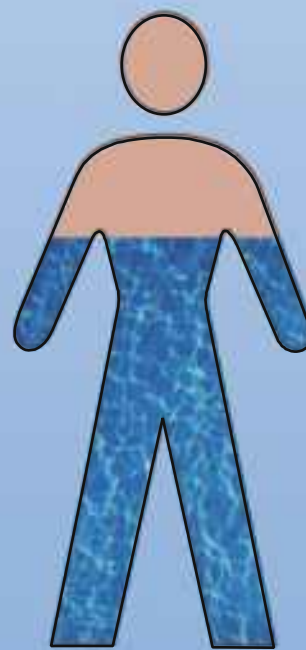
- › Snižuje riziko nemocí srdce a cév
- › Snižuje únavu
- › Odstraňuje nečistoty z těla
- › Pomáhá při prevenci ledvinových onemocnění
- › Zvyšuje duševní čilost

Tipy pro pití

- › Začněte den dvěma sklenicemi vody
- › Denně vypijte 8-10 sklenic vody
- › Nepijte při jídle
- › Vyhněte se limonádám, kávě, čaji

Tvrdá fakta o slazených nápojích

Lidé dnes vypijí mnohem více limonád než vody. Jedna sklenice limonády běžně obsahuje 10-12 čajových lžiček cukru – což může vést k únavě, výkyvům nálady i k oslabení imunitního systému. Spotřeba slazených nápojů přispívá k obezitě, kazivosti zubů, cukrovce a k vysokému krevnímu tlaku. K uhašení žízně použijte proto raději sklenku osvěžující čisté vody.



70%
lidského těla
tvoří voda

**“Tomu, kdo žízní,
dám napít zadarmo
z pramene vody živé.”**

Ježíš, Zjevení 21,6

Vodoléčba



Kontrastní sprcha

- › Povzbuzuje krevní oběh
- › Posiluje imunitní systém
- › Je dobrou léčbou při nachlazení a chřipce
- › Napomáhá hojení ran a uzdravování z infekcí
- › Rozšiřuje průdušinky u astmatiků
- › Je posilující



Horká lázeň nohou

- › Odstraňuje bolesti hlavy
- › Přináší celkovou relaxaci
- › Napomáhá pocení
- › Pomáhá proti nachlazení
- › Přináší úlevu
při menstruačních křečích



Inhalování páry

- › Čistí ucpaný nos
- › Přináší úlevu při bolení v krku
- › Prokrvuje a uklidňuje dýchací cesty
- › Uvolňuje průdušinky u astmatiků



Zapařovací obklad

- › Na krk při bolení krku a laryngitidě
- › Na hrudník při kašli, bronchitidě a zápalu plic



Sluneční svit

Prospěšné účinky na tělo

- Vyvolává tvorbu vitamínu D
- Zabíjí mikroby
- Pomáhá normalizovat krevní tlak
- Posiluje imunitní systém

Sluneční svit – zabíječ mikrobů

Sluneční svit je vynikajícím sterilizujícím činidlem. Díky ultrafialovým paprskům jsou bakterie účinně ničeny. Houbové infekce kůže a vředy na kůži lze snadno léčit sluneční lázní. Dobrou praxí je vyvěšovat oblečení i ložní prádlo pravidelně na slunce. Vpustíme-li do svých pokojů slunce a budeme-li se vystavovat slunečnímu svitu, pomůže nám to účinně se bránit proti těmto malým nevidaným vetřelcům.



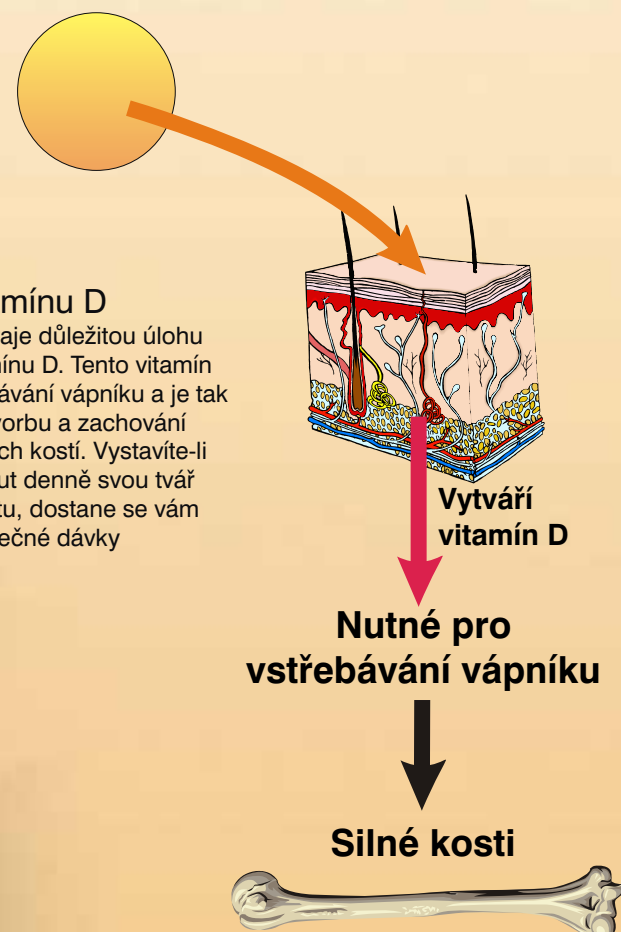
Účinky slunečního záření na kulturu bakterií

Prospěšné účinky na psychiku

- Snižuje hladinu stresu
- Zlepšuje kvalitu spánku
- Pomáhá proti depresím
- Napomáhá pocitu dobré pohody

Tvorba vitamínu D

Sluneční svit hraje důležitou úlohu při tvorbě vitamínu D. Tento vitamín zlepšuje vstřebávání vápníku a je tak nezbytný pro tvorbu a zachování rovných a silných kostí. Vystavíte-li na patnáct minut denně svou tvář slunečnímu svitu, dostane se vám více než dostatečné dávky vitamínu D.



Sluneční energie

Veškerý život na zemi je závislý na sluneční energii. Rostliny ji potřebují, aby mohly vytvářet glukózu. Glukóza z rostlin je lepším zdrojem energie než maso nebo živočišná bílkovina. Budeme-li radostně užívat prospěšných účinků, které náš Stvořitel vložil do čerstvého ovoce, obilovin a zeleniny, dostane se nám síly a hojnosti zdraví.



Sluneční svit

Ochrana před slunečním zářením

- › Sluneční brýle chrání před šedým zákalem
- › Pokrývka hlavy chrání před úpalem
- › Oděv chrání před spálením povrchu těla
- › Riziko rakoviny kůže se snižuje, pokud se nevystavujeme slunci mezi desátou a čtrnáctou hodinou



Doporučení

- › 10-15 minut denně stačí
- › Vpusťte slunce do svého pokoje
- › Pohybujte se pod širým nebem
- › Vyhýbejte se spálení



Odhalení melanomu



Melanom

Rakovina kůže je nejběžnější formou rakoviny. Naštěstí ji lze snadno odhalit a ve většině případů i úspěšně léčit, není-li diagnostikována příliš pozdě. Hlavním rizikovým faktorem zhoubného melanomu je nadměrné vystavení slunci. Již pouhé jedno vážné spálení v dětství zdvojnásobuje riziko onemocnění tímto druhem rakoviny.



Běžné mateřské znaménko

Rakovinu můžeme rozlišit od mateřského znaménka podle čtyř poznávacích znamení:



A. Asymetrie – Každá polovina vypadá jinak.



B. Nepravidelné okraje – Okraje jsou se zářezy nebo nezřetelné.



C. Barva – Pigmentace není jednotná. Vyskytují se tmavší, hnědá či černá místa.



D. Průměr je větší než 6 mm – Je třeba věnovat pozornost jakémukoliv náhlému zvětšení se mateřského znaménka.



Střídmost

Víte, že...

- Muž kuřák má 22x vyšší riziko rakoviny plic
- Dospívající, kteří pijí alkohol, 8x častěji užívají drogy
- Většina úmrtí na silnicích je spojena s požitím alkoholu

**RAKOVINA
PLIC**

AIDS

Známky problémů s drogami

- Pravidelné opíjení se či intoxikace drogami
- Zanedbávání dalších aktivit kvůli drogám
- Pití alkoholu či užívání drog i o samotě
- Neustávající potřeba zvyšování dávky
- Popírání problému se závislostí
- Apatické reakce

**POŠKOZENÍ
MOZKU**

**“Víno je posměvač,...
kdo se v něm kochá,
ten moudrý není.”**

Střídmost

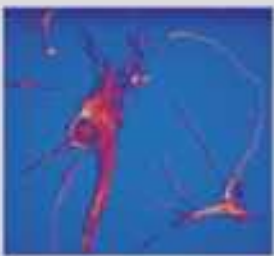
Jak se vypořádat se závislostí

- Přemýšlejte o negativních důsledcích závislosti
- Nahrad'te staré zvyky novými a lepšími
- Vytrvale odolávejte pokušením
- Pokud snad selžete, nevzdávejte se
- Vyhýbejte se situacím, které závislost podporují
- Získejte oporu ve své rodině i v dobrých přátelích
- Důvěřujte v Boží pomoc při překonávání závislosti



Synapse a změny návyků

Pokaždé, když mozek registruje nějaký nový zvyk, činí tak prostřednictvím vytváření mozkových spojení (synapsí). Spojováním nervových buněk se vytváří dráha a zřizuje návyk. Dobrým příkladem je kouření. Pokaždé, když si kuřák zapálí, dráha v mozku se posílí, až nakonec začne kouřit, aniž by o tom vůbec přemýšlel. Zřízené dráhy jsou jako prošlapané stezky, mimo něž cesta nevede. Toto je důvod, proč je tak důležité vytvořit si namísto starých nové, pozitivní zvyky. Buďte tvůrčí, jistě připlanete na něco nového, čím starý zlovyk nahradíte.



Nervové buňky spojené synapsí

“Když vás Syn osvobodí, budete skutečně svobodni.”

Ježíš, Jan 8, 36



Posílení pozitivních drah v mozku si vyžaduje pozitivních impulsů, kterými mohou být modlitby, pomáhání druhým či rozvíjení vzájemně obohacujících vztahů. Drogy dokáží centrum rozkoše povzbudit pouze na krátkou chvíli, poté se opět dostaví prázdnota a nenaplnění. Vyhledávání pozitivních impulsů vám přinese skutečné uspokojení, které se stane trvalým – nebude se jednat jenom o pár pomíjivých okamžiků.

Čerstvý vzduch

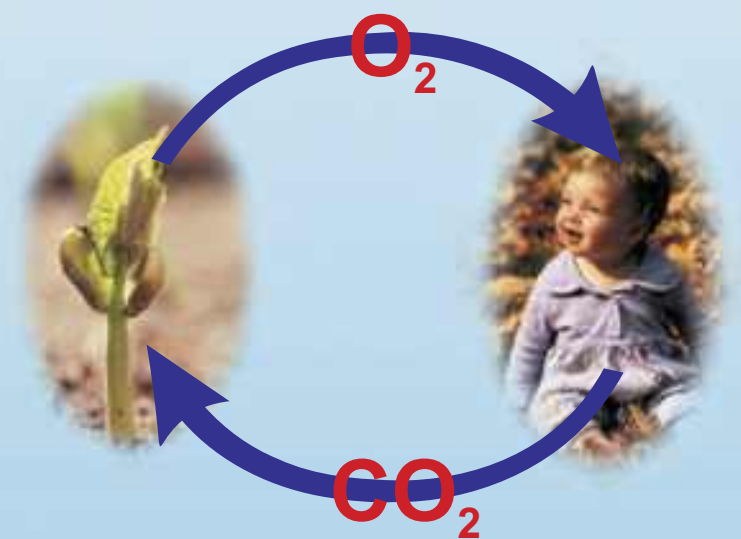
Čerstvý vzduch

- › Osvěžuje krev
- › Přináší uvolnění mysli
- › Zabíjí mikroby
- › Pomáhá čistit plíce
- › Posiluje imunitní systém

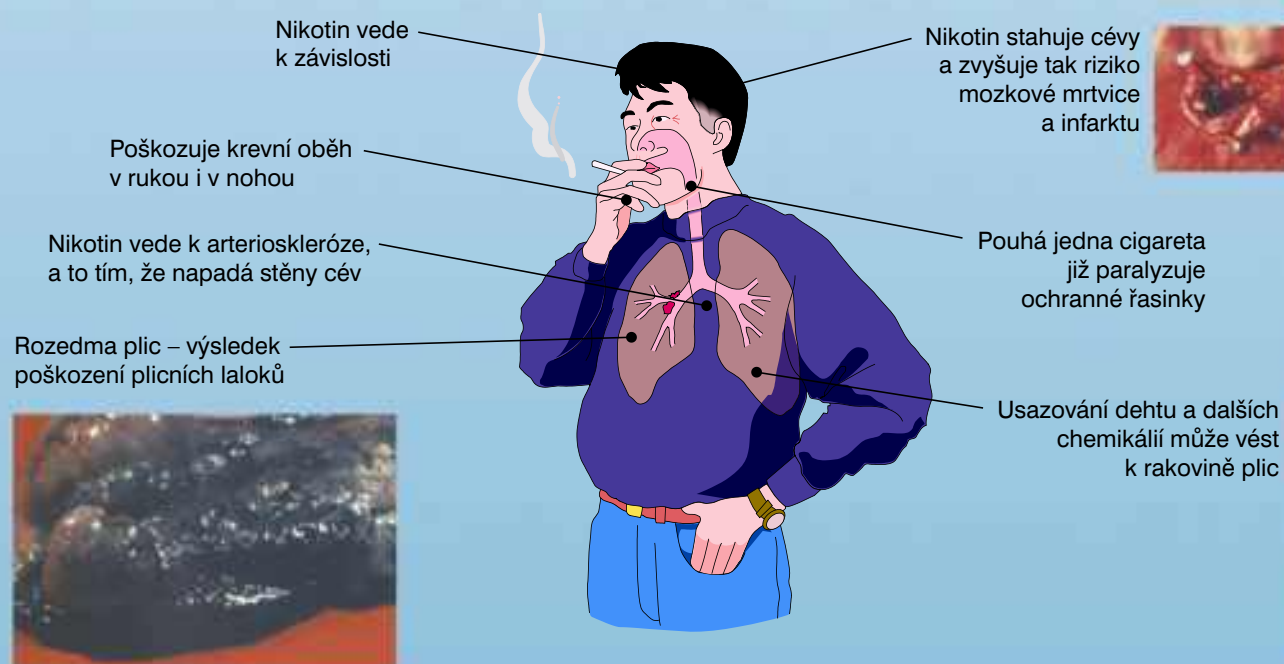
Smog ve městě působí

- › Zánět čelních a nosních dutin
- › Zánět průdušek
- › Rozedmu plic
- › Rakovinu
- › Kašel

Oběh vzduchu



Rizika kouření



Oběh vzduchu je úžasným cyklem dávání a přijímání. Rostliny využívají kyslíčnick uhlíčitý, nacházející se ve vzduchu. Při tomto procesu se uvolňuje kyslík, který nám zajišťuje čerstvý vzduch k dýchání. Buňky využívají kyslík ke spálení glukózy; výsledkem je zajištění energie pro naše tělo. A nakonec je vyprodukován kyslíčnick uhlíčitý, který se plícemi uvolňuje do vzduchu.

“Můžeme žít celé týdny bez potravy, dny bez vody, ale pouze pár minut bez vzduchu.”

Čerstvý vzduch

Jak si dopřát čerstvý vzduch

- › Vdechujte nosem
- › Nenoste těsné oblečení
- › Vyhýbejte se smogu
- › Nekuřte, ani pasivně
- › Pohybujte se na čerstvém vzduchu
- › Nechávejte otevřené okno do ložnice

Prospěch z hlubokého dýchání

- › Uvolňuje tělo
- › Okysličuje mozek, zjasňuje myšlení
- › Chrání před infekcemi dýchacího traktu
- › Navozuje zdravý spánek

Infekce dýchacího traktu

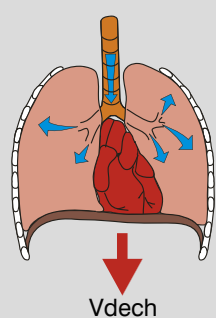
Třemi nejběžnějšími infekcemi dýchacího traktu jsou rýma, chřipka a zápal plic. Tyto infekce jsou způsobovány mikrobi (poletujícími ve vzduchu), které se snadno přenášejí z jedné osoby na druhou. Chcete-li zabránit onemocnění, často si umývejte ruce, pijte osm až deset sklenic vody denně, jezte zdravou stravu s množstvím ovoce a zeleniny a denně se pohybujte na čerstvém vzduchu.



Virus chřipky

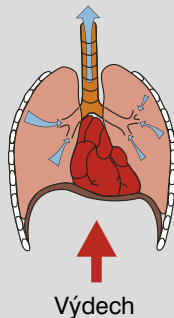
Hluboké dýchání

Správné dýchání je pro optimální výkonnost velmi důležité. Mnozí dospělí lidé jsou však naneštěstí zvyklí dýchat jen mělce, bez toho, že by při tom řádně užívali své břicho. Nedostatečné dýchání vede k únavě, vyčerpání, anémii a depresím. Cvičení hlubokého dýchání je dobrým způsobem, jak si zvyknout správně dýchat. Lehněte si na podlahu, ruku či knihu si položte na břicho. Nacvičujte hluboké dýchání tak, aby kniha stoupnula pokaždé, když se nadechnete. Opakujte toto cvičení několikrát za den, a to po takovou dobu, až se vám správné dýchání stane přirozeným.



Vdech

Správné dýchání zahrnuje břicho. Pověšměte si pohybu bránice při břišním dýchání.



Výdech

Odpočinek



Spánkový rytmus

Spánek se odehrává v určitém cyklu. Když se uložíme do postele, mozek postupně zpomalí svůj chod. Přibližně o půl hodiny později se dostavuje fáze pomalých, pravidelných, tzv. delta vln. Během této fáze se svaly uvolňují a vylučuje se růstový hormon, který pomáhá napravit poškození buněk, ke kterému za dne došlo. Každých 70 až 90 minut mozek přepíná do bdělejšího stavu, kterému se říká REM spánek a který je charakterizován častými sny a rychlými pohyby očí. Dospělý člověk potřebuje každou noc projít čtyřmi až šesti takovými cykly. K tomu postačí 7-8 hodin spánku. Vytvoření pravidelných spánkových návyků přináší vyrovnanější život. Nemusíme pak brát prášky na spaní či užívat povzbuzující prostředky, jako je kofein, abychom se udrželi během dne čilí a při životě.

Víte, že...

- Únava účinkuje na mozek podobně jako alkohol
- Únava se dostavuje daleko rychleji při nepravidelné pracovní době
- Riziko nehody je sedmkrát vyšší mezi půlnocí a osmou hodinou ranní
- Hlavní příčinou nedostatku spánku je dívání se na televizi do nočních hodin

Prospěšné účinky spánku

- Zvyšuje čilost během dne
- Zlepšuje schopnost se učit
- Zvyšuje imunitu
- Zlepšuje schopnost vyrovnávat se s bolestí



Tělesné hodiny

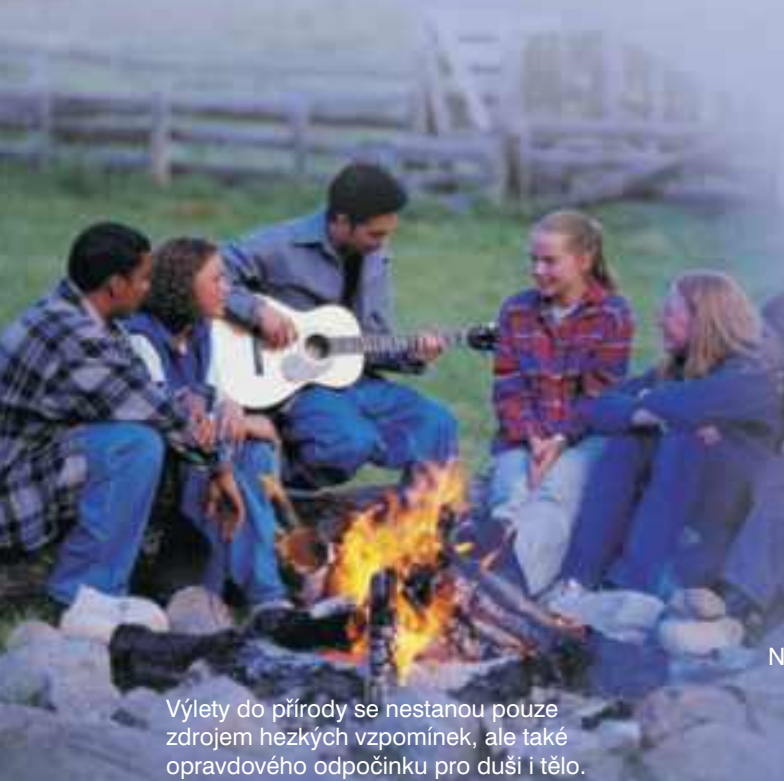
Mnohé tělesné funkce, jako je např. tělesná teplota či hladina krevního cukru, podléhají čtyřadvacetihodinovému cyklu. Tyto interní hodiny se nastavují každé ráno, když vyjde slunce a světlo dopadne do ložnice. Pravidelné vstávání pomáhá tělu nastavovat tyto vnitřní hodiny správně. Časné chození do postele pokaždé ve stejnou dobu pomáhá těmto vnitřním hodinám, aby vás vzbudily v pravý čas – bez toho, že byste museli používat budík. Dvě hodiny dobrého spánku před půlnocí vydají více než čtyři hodiny po půlnoci. Pravidelnost pomáhá tělu pracovat na optimální výkon.

**“Dnešní spánek je
u zrodu zítřejší energie.”**

Odpočinek

Uvolnění

- ▶ Krátké přestávky během dne zlepšují výkonnost a snižují úrazovost
- ▶ Čtení oblíbené knihy nebo chůze přinášejí uvolnění mysli
- ▶ Jeden den odpočinku týdně je nezbytný



Výlety do přírody se nestanou pouze zdrojem hezkých vzpomínek, ale také opravdového odpočinku pro duši i tělo.

Nejenom děti potřebují přestávky mezi hodinami. Pouhých pár minut relaxace po každé hodině práce se může stát zdrojem netušeného nárůstu tělesné i duševní energie.



Jeden den odpočinku týdně vám přinese dvakrát tolik energie i lepší motivaci pro zbytek týdne.

Pro dobrý spánek

- ▶ Každé noci si dopřejte 7-8 hodin spánku
- ▶ Naposledy jezte nejpozději čtyři hodiny před spaním
- ▶ Maximálně prospěšné je chodit spát před desátou
- ▶ Vyhýbejte se alkoholu, nikotinu a kávě
- ▶ Otevřete okno a vpust'te do ložnice čerstvý vzduch
- ▶ Ukládejte se na lůžko s klidnou myslí

“Pojďte ke mně všichni, kdo se namáháte a jste obtíženi břemeny, a já vám dám odpočinout.”

Ježíš, Matouš 11, 28

© Wildwood Lifestyle Center & Hospital,
Dept. of Health Education, Wildwood, GA 30757, Tel. (706) 820 1493

Eng14 s2



Víra v Boha

Síla k odpuštění

Vztah mezi myslí a tělem je těsnější, než si často uvědomujeme. Naše zdraví závisí i na tom, zda máme dobré vztahy s druhými lidmi. Pokud někoho nenávidíme, nebo mu nejsme schopni odpustit, může nás to doslova vnitřně stravovat. Dokážeme-li odpustit, klid a mír budou vyzařovat z celé naší bytosti. Vědomí toho, že je zde milující Bůh, který je připraven nám odpustit, nám může dát sílu odpustit druhému člověku. Pak můžeme zakusit opravdové vnitřní uzdravení.

Nevyřešené problémy

- Mohou vést k úzkostem, depresím, nespavosti
- Oslabují imunitní systém
- Mohou vést k psychosomatickým onemocněním
- Způsobují emocionální stres

Důvěra v Boží moc

- Vede k vnitřnímu klidu a stabilitě
- Dává moc odpustit
- Přináší do domova lásku
- Pomáhá vyrovnat se s traumatickými zážitky
- Pomáhá řešit nevyřešené problémy

Lidé nábožensky aktivní mívají...

- Lepší duševní zdraví
- Lepší zdravotní vyhlídky při nemoci
- Méně depresí a pocitů úzkosti
- Méně často problémy s drogami
- Lepší manželství

**“Radostné srdce
hojí rány.”**

Šalomoun, Přísloví 17, 22

Víra v Boha

Pozitivní postoj

Návyk vidět věci v životě pozitivně nám může pomoci dosáhnout lepší emocionální rovnováhy. Jistota, že máme starostlivého Otce na nebi nám při zaujetí pozitivního postoje pomáhá.



Modlitba je...

- › Dýcháním duše
- › Vložením našich břemen na Ježíše
- › Otevřením srdce Bohu jako svému příteli
- › Sdílením našich radostí i starostí
- › Silou, která nám pomáhá vyrovnávat se s životními těžkostmi

Vztah důvěry

- › Víra roste zkušenostmi
- › Vyslyšené modlitby víru posilují
- › Bůh se o nás stará jako otec
- › Bůh nás nikdy neopustí

