

čili&zdravi

razgibano življenje

Letnik 12, št.1; brezplačen izvod

**POJDITE VEN
IN SE IGRAJTE**

Družinski recept za motnjo
pomanjkanja narave

Celovitost zdravja

**Kronično vnetje
in bolezni**

6 receptov
s kvinojo

Kako
ŽIVETI DLJE
in **KREPKEJE**

Nauki iz kalifornijske modre cone

ISSN 2232-6944



2021

9 772232 694005

um

- 8 CELOVITOST**
Larisa Brass
Preoblikujte svoje življenje z metodo celostnega pogleda na zdravje.
- 16 KAKO PRENEHATI ODLAŠATI**
Sara Rowe
4 strategije, ki vam bodo pomagale
- 18 ALI VAM HRANA POVZROČA SLABO VOLJO?**
Heather Reseck
3 vrste živil, ki uničujejo duševno in čustveno zdravje
- 23 SPREMEMBA NA BOLJŠE**
Jay Sheen
Kako biti kos velikim življenjskim spremembam
- 30 ZMANJŠAJTE TVEGANJE ALZHEIMERJEVE BOLEZNI**
Beatrice Tauber Prior
Odločitve, ki vam bodo v prihodnosti zagotovile dobro možgansko zdravje

telo

- 26 VNET**
Grant Leitma
Kako lahko preprečite vnetje, ki povzročata bolezni

duh

- 12 POJDITE VEN IN SE IGRAJTE**
Christa Melnyk Hines
Družinski recept za motnjo pomanjkanja narave

na naslovnici



v vsaki številki

- 3 UREDNIKOVA BESEDA**
Živite, kakor da umirate
- 4 LINIJE ZDRAVJA**
V znanju je moč
- 6 INFOGRAFIKA**
Živeti dlje in krepkeje
- 32 ZDRAV TEK**
Anna May Wyatt
Kuhati s kvinojo
- 38 ZAČIMBA ŽIVLJENJA**
Celeste Perrino
Država tesnobe
- 39 PA ŠE TO**
Za zdaj pa ostanejo

Živite, kakor da umirate

Ste se kdaj spraševali, kaj bodo ljudje rekli o vas na vašem pogrebu? Česa se bodo najbolj spomnili o vas?

Včasih nas misel na našo smrt lahko spodbudi k premisleku o lastnem življenju.

To je tudi razlog, da neka južnokorejska organizacija prireja "žive pogrebe", da bi ljudje dobili priložnost videti svoje življenje in življenjske prioritete v novi luči.

Ti ponarejeni pogrebi so brezplačni in vključujejo obred, pri katerem se preberejo poslednje želje "pokojnega", ki ima med 10-minutnim ležanjem v temni krsti priložnost, da razmisli o svoji zapuščini. Po pogrebu večina sodelujočih pravi, da se počutijo čudno osveženi in navdihnjeni, da se lotijo življenja z obnovljeno vnemo in občutkom za namen.

Pa vendar nam ni treba ležati v tesni in temni krsti (posebno ne, če nas je strah takih prostorov), da bi pridobili nov pogled na življenje. Globoko v svojem srcu vsak že ve, kakšna oseba želi biti. Tihi glas vesti nam vztrajno šepeta, samo da mu prezaposleni, utrujeni, prestrašeni ali zmedeni ne utegnemo prisluhniti.

Tudi v tej številki Čili&zdravi boste našli spodbude in predloge, ki vam bodo pomagali živeti življenje, s kakršnim boste lahko zadovoljni sedaj in v prihodnosti. Nikoli ni prepozno za dober začetek, zato preberite naslednje strani in odkrijte nove načine za izgradnjo svojega življenja.



Ne obremenjujte se z malenkostmi

Ali dovolite majhnim stvarcem, da vas zelo razjezijo? Če je tako, je sedaj čas za globok vdih in sprostitvev. Majhna nevšečnost ali preglavica – izgubljeni ključi ali polita tekočina – lahko povzroči 10 do 15 odstotno zvišanje ravni kortizola. To morda ni videti veliko v primerjavi z močnimi stresorji, ki povzročijo 100 odstotni dvig ravni, vendar se ob ponavljanju nadlog čez dan odstotki seštevajo. Skupni učinek majhnih stresorjev škoduje telesnemu in duševnemu zdravju, zato je pomembno, da vadite umiritev (globok vdih), preoblikujete svoj pogled na dogajanje (“Pa saj to ni nekaj hudega”) in se namesto na čezmerno napihovanje težave osredotočite na njeno reševanje (“Kaj lahko naredim, da to rešim?”).

–Univerza Maastricht



Dremanje med vožnjo

1 OD 24

V zadnjih 30 dneh je za volanom zadremala vsaka štiriindvajseta oseba.

–CDCP



Ne prav sladka resnica

Nova raziskava – največja te vrste – opozarja, da ljubezen do sladkih jedi in pijač podvaja tveganje predčasne smrti zaradi bolezni srca. Medtem ko so številne raziskave dokazale slab vpliv sladkarij na zdravje, ta raziskava kaže na nevarnost, ki jo dodani sladkor predstavlja za srce. Kaj bi potem bilo najslajše za vaše srce? Za sladico si privoščite sveže sadje in kot pijačo čisto vodo.

–JAMA Internal Medicine



starševske odgovornosti

Polovica staršev pretežkega ali debelega otroka meni, da je njihov otrok vitkejši, kakor dejansko je. V 69 raziskavah več kakor 15.000 otrok so raziskovalci ugotovili, da mnogi starši pretežkega otroka menijo, da ima njihov sin ali hčerka zdravo težo. Mnogi starši debelih otrok menijo, da ima njihov otrok normalno ali samo malo povišano težo. Starši igrajo odločilno vlogo pri preprečevanju otroške debelosti in prvi korak k izboljšanju otrokovega zdravja je njihova pozornost, da prepoznajo težave, kot je zvišana telesna teža.

–Univerza Nebraska-Lincoln

Ne bodite tujec



Nihče ne mara biti izpuščen, saj je pripadnost človekova potreba. O tem, ali se boste počutili vključene, ne odloča samo vaša družina in prijatelji, temveč celo tujci. Neka raziskava je ugotovila, da oseba občuti nepripadnost vedno, ko tujec v javnosti zre mimo nje. Občutek nepripadnosti je povezan z depresijo, visokim krvnim tlakom in drugimi zdravstvenimi težavami. Po drugi strani pa je lahko učinek pozitiven: če se nasmehnete tujcu ali ga pogledate v oči (tudi če se mu ne nasmehnete), bo ta oseba občutila večjo pripadnost.

–Psychological science

Če me spomin ne vara

Glede na novejšje raziskave naši možgani preoblikujejo spomine tako, da odsevajo nove izkušnje. To pomeni, da spomin ni kakor video kamera, temveč je bolj podoben programu za urejanje filmov in dodajanje posebnih učinkov. Spomin ureja in ustvarja nov pogled na pretekle dogodke, da bi ustvaril zgodbo, ki bi bila trenutno smiselna. Ker spomin vstavlja nove informacije v stare spomine, se lahko včasih detajli naših spominov pomotoma spremenijo.

–Journal of Neuroscience

Kako živet in krepkeje

Rachel E. Cabose

Pretkli dve desetletji je novinar Dan Buettner preiskal ves svet, da bi odkril "modre cone" – področja, kjer ljudje živijo najdlje. V svojem raziskovanju ključev za dolgo življenje je odkril tudi skupino Američanov, ki preživijo večino sodržavljanov: člane krščanske adventistične cerkve. Kako adventisti dodajo zdrava in aktivna leta svojemu življenju? Tukaj je nekaj njihovih skrivnosti.

Nauki ameriške modre cone

Loma Linda v Kaliforniji je bila prepoznana kot modra cona – žarišče dolgoživosti zaradi ene od največjih svetovnih koncentracij adventistov sedmega dne in njihovih koristnih zdravstvenih ravnanj.

KALIFORNIJA

Uživajte prehrano, osnovano na rastlinskih živilih



Več rastlinskih živil in manj mesa v prehrani znižuje tveganje nastanka mnogih vrst raka.

Če pogosto uživate naslednja živila, bodo ta tako vplivala na tveganje nastanka raka:



Hrustajte oreščke



Osebe, ki jedo oreščke vsaj **petkrat** tedensko, živijo približno **dve leti dlje** od oseb, ki oreščke jedo redko.

ADVENTISTI VEGETARIJANCI ŽIVIJO 6 DO 10 LET DLJE KOT POVPREČNI AMERIČANI.

+ 6 do 10 let

+ 2 leti

Pijte *dovolj* vode



5 do 6 kozarcev vode dnevno zmanjša tveganje za usodni srčni napad za 60–70 %.

60–70%



Bodite *prostovoljec*

Pomagati drugim prispeva k občutku smisla življenja in zadovoljstva.



Vzdržujte *zdravo* težo

Vegetarijanci običajno tehtajo 15 kg manj kot uživalci mesa.

- 15 kg



Vzemite si *odmor* od dela

Adventisti si vzamejo 24-urni odmor od vsakdanjih opravil in stresa s praznovanjem tedenske sobote.

Poiščite za zdravje *zavzete* prijatelje



Če se družijo prijatelji s podobnim zanimanjem, se lahko spodbujajo pri zdravem načinu življenja.

Redno *zmerno* telovadite

Redna telesna dejavnost lahko vašemu življenju doda dve leti.



+ 2 leti



Pojdite *u cerkev*

Osebe, ki so pogosto prisotne pri bogoslužjih, živijo dlje.



Ne *kadite*

Več kakor 99 % ameriških adventistov ne kadi.

KAJENJE SKRAJŠA ŽIVLJENJSKO DOBO ZA 10 LET.

- 10 let

CELOVITOST

Preoblikujte svoje življenje
z METODO CELOSTNEGA
POGLEDA NA ZDRAVJE

**Kaj bi se zgodilo, če bi začeli
razmišljati o svojem zdravju na
popolnoma nov način?**

Larisa Brass

Mitska poročila o “vodnjaku mladosti” so že od nekdaj obljubljala dolgo življenje in dobro počutje tistim, ki pijejo iz njega.

In vse od takrat iščemo ta čarobni eliksir.

Leta 1917 je sladkor veljal za “bistveno gorivo” za telo, kuharje pa so spodbujali, naj ga dodajajo živilom, ker kot pravi prehranska brošura iz časa prve svetovne vojne: “V kolikor se ne uporablja vsaj majhnih količin zelo sladkega materiala, je dieta pomanjkljiva”.

Pred tem so sevanje dojemali kot vsestransko zdravilo ter ga uporabljali za vse – od zdravljenja kože do postopkov odstranjevanja toksinov in bolezni. Potem je prišla cigaretna dieta znamke Lucky Strike iz dvajsetih let 20. stoletja. V novejših časih se je uveljavila Atkinsova dieta, ki se močno naslanja na beljakovine živalskega izvora, in paleo dieta, ki odstranja polnozrnata žita in stročnice. Med tem se je gledalo na prehranske dodatke, prehranske tablete, CBD (kanabidiol), surovo mleko, brezmaščobno modno muho, čiščenje z limoninim sokom in na e-cigarete kot na rešitev za številne družbene zdravstvene težave. V sedemdesetih letih prejšnjega stoletja se je pojavila celo dieta s piškotki.

Želimo čudežno zdravilo, skrivnostno formulo, enostaven odgovor za popolno zdravje.

Med tem ko nas je to iskanje pripeljalo mimo nešteti navidezni zdravstveni razodetij, so nas znanstvena odkritja – v kombinaciji s praktičnimi izkušnjami – vrnila k našim koreninam. In, ne, pri tem ne gre za domnevno dediščino “lova in nabiralništva” ali vodnjak mladosti, po katerem hrepenimo. Zamisel celostnega zdravja je prisotna v starodavnem prepričanju, da vsi sistemi delujejo kot celota, da telo, um in duh sestavljajo povezano celoto in da kot rezultat ne obstaja ena sama rešitev za dolgo in srečno življenje.

Celostno zdravje je “pravzaprav pristop k življenju. Namesto da se osredotoča na bolezen in posamezne dele telesa, ta starodavni pristop k zdravju obravnava celotno osebo in kako on ali ona medsebojno vpliva na svojo okolico. Poudarja povezavo med umom, telesom in duhom,” piše Suzan Walter, soustanoviteljica in predsednica Ameriškega združenja celostnega zdravja. “Cilj je doseči maksimalno blaginjo, kjer vse deluje najbolje, kolikor je le mogoče.”

Mnogokrat se celostno zdravje povezuje z vzhodnimi tradicijami, kot sta akupunktura ali joga, vendar je koncept “celostnega”



zdravja bolj starodaven in bolj celovit kot to, pravi Scott LePor, predsednik Zdravstvenega odbora CREATION za združenje zdravnikov Gordon iz Calhuna v Georgiji v ZDA.

Kot je zapisano v 1. Mojzesovi knjigi, je Bog poklical v obstoj sloj za slojem, vse, kar je potrebno za popoln planet in bitja, ki bodo živela na njem. Svetloba, zrak, voda, ekosistemi, vse zapleteno prepleteno in soodvisno. Vsak dan dejavnosti je ločen z nočjo počitka in nato se teden konča z dnevom počitka, oddiha in povezovanja – Bog s človeškim parom, ki je bil ustvarjen iz zemeljskega prahu, in to v povsem novem svetu, ki jima je dan v varovanje.

“Znanost nas usmerja nazaj k Edenu,” pravi LePor. “Bolj kot se lahko približate izkušnji Edenskega vrta, bolj boste napredovali.”

ŠIRŠA SLIKA

Paradigma Edenskega vrta – vpogled v najvišji načrt za življenje, preden se je zemeljska zgodovina zavila v temo, kot pravi sveto-pisemsko poročilo – širi celostno zdravje prek mej osebnega. Ideal za živahen, popoln človeški obstoj ne zajema zgolj lastne izbire življenjskega sloga, ampak tudi pozitivne medsebojne povezanosti s fizičnim in duhovnim svetom okrog nas.

Celovito zdravje bi bilo morda bolje opredeliti z vidika odnosa: naše telo in um sta med sabo povezana celota in mi smo povezani



z ostalimi ljudmi, z naravnim okoljem in z Bogom, ki nas je ustvaril.

Da bi dosegli polno zdravje, mora biti zdravo vse troje – telo, um in duh; to je zamisel, ki je zabeležena pred tisočletji v pismu, ki ga je napisal apostol Janez: “Ljubi, prosim Boga, da bi ti šlo v vsem dobro in bi bil zdrav, kakor gre dobro tvoji duši.” (3 Jn 1.2)

“Celovito zdravje vključuje dušo in duha, se razprostira prek posameznika k družini, cerkveni družini in širši skupnosti,” pravi dr. Ted Hamilton, avtor knjige *Wholly Healthy* (Popolnoma zdravi) in podpredsednik združenja AdventHealth.

“Prepričan sem, da so vera, upanje in ljubezen poleg prehrane, dejavnosti in počitka bistveni elementi popolnega zdravja.”

Raziskave kažejo, da pozitivne, ljubeče človeške zveze povzročijo sproščanje oksitocina v krvni obtok, kar ima za posledico zmanjšanje zaskrbljenosti in povečanje občutka miru ter bližine. Čeprav je bil oksitocin prvotno prepoznan zgolj kot ključni hormon pri

rojstvu, dojenju in spolnih odnosih, je dandanes priznan kot stranski produkt celo pri bežnem osebnem stiku. In njegov vpliv na zdravje presega psihološko plat. Oksitocin je zaslužen tudi za zmanjšanje želje po drogah, za spodbujanje spanja, izboljšanje odnosov in spodbujanje radodarnosti.

“Dotik ali objem opazno prispevata k zdravju posameznika,” pravi Hamilton. Toda telesno in medosebno zdravje nista dovolj, pravi. Tako kot vezivno tkivo v telesu vera povezuje vse sestavne dele telesne, duševne in družbene blaginje v združeno celoto.

Znanost temu pritrjuje, saj študije iz preteklih desetletij kažejo, da verujoči ljudje v povprečju živijo dlje od neverujočih, srčni bolniki imajo boljše rezultate, če molijo in sledijo verskemu prepričanju, ljudje, ki sodelujejo

v verski skupnosti, pa doživljajo izboljšanje telesnega in duševnega zdravja.

KAJ TO POMENI V PRAKSI?

Eden od razlogov, da težimo k modnim muham, ki naj bi ozdravile vse, in k trenutnim zdravstvenim trendom, je ta, da je zamisel celostnega zdravja lahko preprosto neobvladljiva. Kje sploh začeti?

Tu postane vprašanje osebno. Zato bom osebna.

Sem 46-letna verujoča oseba, o zdravju ozaveščena že od svojih najstniških let, večino preteklih štirih desetletij pa sem preživela v iskanju odgovora na zastavljeno vprašanje. Obiskovala sem telovadnice in preizkusila številne prehranske trende. Sem nekaj kilogramov težja, kot bi si želela, preveč



KAKO HRANA VPLIVA NA VAŠE CELOTNO ZDRAVJE

Ljudje razmislek o izboljšanju zdravja povežemo najprej s hrano – katero hrano naj bi jedli ali se je izogibali. Pri celostnem zdravju ne gre zgolj za hrano, čeprav seveda drži, da hrana vpliva na celotno zdravje.

Po navedbah dr. Micahela Orlicha, glavnega raziskovalca študije

Advent Health Study 2, zajema prehranjevanje ključen del življenja in lahko igra vlogo pri številnih vidikih zdravja.

Študija Adventist Health Study je 45 let opazovala, kako prehrana vpliva na zdravje in dolgost življenja.

“Na splošno nas zanima način življenja in njegov odnos do bolezni in dolgosti življenja, toda naš glavni poudarek je bil na prehrani, ker je prehrana zapletena,” pravi Orlich.

Prihaja do verižne reakcije: Prehrana ima pomemben vpliv na bolezen in ko je posameznikovo telesno zdravje slabo, obremeni posameznikovo duševno, čustveno, družbeno in duhovno zdravje. Na primer: mnoge kronične bolezni so povezane z depresijo in bolezen pogosto vodi do umika od prijateljev in družine, službe ali cerkve.

“Zdravje ni zgolj odsotnost bolezni,” pravi Orlich in citira Svetovno zdravstveno organizacijo (WHO). “Vendar je odsotnost bolezni dobro izhodišče. Tako ga je najlažje definirati in je hkrati zelo zelo koristno.”

delam, premalo ljubim in nisem nikoli dovolj hvaležna. Vendar ob teh opozorilih ponujam tri ključe, za katere sem ugotovila, da podpirajo moje najboljše zdravje.

● Molitev

Vsega se lotim z velikim navdušenjem, vendar se trajna življenjska sprememba – bodisi da gre za opuščanje sladkorja ali udejanjanje navade hvaležnosti – zgodi zgolj takrat, kadar iščem božansko pomoč. Dnevno preživljanje časa v molitvi pomaga spodbujati zdravstvene navade, ki so resnično najbolj pomembne, ter zagotavlja dolgoročni uspeh. V mojem življenju je bila molitev najpomembnejši temelj za reševanje zdravstvenih težav, kot so depresija, stres, kronične zdravstvene težave ter medosebni in duhovni spori.

● Gibanje

Celo zgolj 20-minutni vsakodnevni sprehod spremeni moje telesno, umsko in duhovno počutje.

● Počitek

Ustrezen počitek zame pomeni vsaj sedem ur nočnega spanca in tedensko 24-urno soboto. Spanje uravnava moj apetit, raven energije in tesnobe ter duhovne in človeške vezi. Sobota pa napolni vsak vidik življenja, ustvari prostor za bogoslužje, stike z drugimi in ponovno povezanost z naravo.

Obstajajo seveda še druge navade, ki jih je treba sprejeti, vendar so tukaj predlagane le kot izhodišče, ki služi za usmerjanje in omogoča razcvet vseh ostalih zdravih vedenjskih vzorcev. Kot pravi Hamilton, je ravnovesje ključno. Nekoč navdušen tekač (zdaj sprehajalec) in dolgoletni vegetarijanec, pravi da je danes manj obseden z zdravjem.

“Sem preprosto bolj sproščen kot nekoč,” pravi. “Enkrat ali dvakrat mesečno pojem tudi jabolčni ocvrtek – ker me to osrečuje.”



Preverite svoje splošno zdravstveno stanje z odgovorom na naslednja vprašanja:

DA

NE

Se zbujate navdušeni nad dnem, ki je pred vami?

Imate dovolj energije, da naredite to, kar želite?

Se zlahka in pogosto smejete, še posebej sebi?

Se počutite spoštovani in cenjeni?

Ali cenite druge in jim to tudi pokažete?

Imate krog pristnih in skrbnih prijateljev?

Se počutite blizu Boga?

Ali odločitve, ki jih vsakodnevno sprejemate, služijo ključnim namenom vašega življenja?

Kako vam gre?

Več odgovorov da, bolje je! Vsak da odkriva svetel, zdrav vidik vašega življenja. Za vsak odgovor ne se vrnite nazaj na vprašanje in prepoznajte področja svojega življenja, ki potrebujejo dodatno pozornost. Nato razmislite o načinih, na katere lahko okrepite ta področja s pomočjo navad, kot so pridobivanje novih prijateljev, vodenje dnevnika hvaležnosti ali molitve, obiskovanje cerkve, prostovoljstvo itd.



Pojdite ven

in se IGRAJTE!

DRUŽINSKI RECEPT ZA MOTNJO POMANJKANJE NARAVE

Christa Melnyk Hines

Kaj je “motnja pomanjkanje narave”?

Povprečni Američan preživi 93 odstotkov svojega časa v notranjih prostorih in v avtomobilu. Urbanizacija, izginjanje zelenih površin in utapljanje v tehnologiji pospešujejo odtujenost od narave. Richard Louv, avtor knjige *Last Child in the Woods* (Zadnji otrok v gozdu) je skoval besedno zvezo “motnja pomanjkanja narave”, da bi opisal posledice ločenosti od narave na duševno in telesno zdravje otrok.

Medtem ko tesnoba, depresija in bolezni, povezane s stresom, med otroci in odraslimi še vedno naraščajo, bi lahko bil najboljši recept zelo preprost: več časa posvetiti naravi.

Raziskave ugotavljajo, da zadrževanje na prostem izboljšuje splošno kondicijo, prispeva k boljšemu spanju, večja ustvarjalnost in učne sposobnosti, izboljšuje odpornost na bolezni in pomaga celo otrokom s tesnobo in z motnjo ADHD, da lažje nadzorujejo svoje razpoloženje.

“Telovadba in narava sta recepta, ki sta pomagala najinemu otroku,” pravi Tammy Muzrall, katere 11-letni sin Nathan ima težave s tesnobo. “Narava pomirja in zdravi. Narava vas uravnoteži. Potrebno je samo hoditi v naravi.”

Pred štirimi leti je začela voditi Nathana v šolo Blue River Forest v Overland Parku v Kansasu, ki jo na svojem 4-hektarskem posestvu upravlja Kelly Daniels, terapevska vodnica, usposobljena pri Združenju za naravno

in gozdno terapijo. Danielsova je ustanovila šolo kot način za vključitev ljudi vseh starosti v dejavnosti v naravi s pomočjo igre, raziskovanja in opazovanja.

BIVATI V GOZDU

Raziskovalci na Japonskem so ugotovili, da čas, namenjen počasni hoji po gozdu, ne znižuje samo stresa in krvnega tlaka temveč tudi tveganje za nastanek raka. Ugotovili so, da med hojo po zimzelenem gozdu vdihavamo aromatske spojine, imenovane fitoncidi, ki v telesu zvišujejo število celic ubijalk. Te bele krvničke krepijo imunski sistem in znižujejo vnetje, ki povzroča raka.

Zaradi teh spoznanj je bivanje med drevjem v naravi postalo na Japonskem običajni način zdravljenja in preprečevanja bolezni.

Združenje za naravno in gozdno terapijo, ki omogoča učne seminarje po vsem svetu, je razširilo japonski način zdravljenja z vključitvijo podpornega čuta skupnosti. Udeleženci šole hodijo sami, vzamejo pa si tudi čas za povezavo z ostalimi pohodniki.

“Ljudje se povezujejo drug z drugim kakor tudi z naravo,” pravi Danielsova. “To jim zagotavlja priložnost, da so opaženi in slišani. Druženje in hoja po gozdu imata zelo dober učinek na ljudi.”

NAJTI MIR IN SPOKOJ

Natan ima rad družabne in igralne vidike gozdne šole.

“Najti druge otroke s podobnimi težavami je bilo za naju kakor dih svežega zraka,” pravi Muzrall. “Rad skače po mlakah in pleza po drevesih, najraje pa ima točko za sedenje.”

Danielsova pravi, da točke za sedenje spreminjajo. Točke za sedenje niso povezane z določenim opravilom. Vsak otrok si najde zaplato trave, drevo ali katero drugo všečno točko, kjer lahko sedi sam in opazuje, kaj se dogaja okrog njega. Ni potrebno, da sedi pri



miru, temveč lahko šari po zemlji, opazuje divje živali ali poslušajo oglašanje ptic.

Danielsova pravi, da pogosto otroci pridejo v šolo hiperaktivni, nemirni, nervozni in včasih tudi prepirljivi. “Zberemo jih v krog, se pogovarjamo, igramo igro in potem imajo ti največkrat šest- do enajstletniki priložnost oditi na svoje točke za sedenje.”

“Če se umirate in opazujete, boste odkrili najrazličnejše zanimivosti. Že v majhnem kvadratu prsti se dogaja veliko več, kakor si lahko zamislite. To ima velik vpliv na otroke,” pravi Danielsova. “Naravo doživljajo na dovolj počasen način, tako da si lahko zapomnijo, kaj so videli. Občutijo, kaj pomeni biti umirjen. Nekateri tega občutka prej sploh niso poznali.”

“Po 15 do 20 minutah otroke povabimo nazaj v krog, kjer lahko, če želijo, pripovedujejo o svoji izkušnji. Neki otrok bo morda poročal, da je videl divjo raco z majhnimi račkami, drugi pa bo pripovedoval o polžu, ki je lezel po njegovi roki.”

Danielsova pravi, da je po vrnitvi v krog obnašanje otrok spremenjeno. “Spoštljivo poslušajo pripovedovanje ostalih in pričnejo poslušati. Ob koncu tabora so prijetni, sproščeni, spoštljivi in prijazni.”

Če se s svojo družino ne morete umakniti do najbližje zelene površine, vam bo prav prišlo tudi vaše dvorišče. Že 30 minut, porabljenih dnevno za sedenje na dvorišču, opazovanje naravnega dogajanja in poslušanje okoliških zvokov od petja ptic do šumenja vetra v krošnjah dreves, bo delovalo zdravilno na odrasle in otroke.

PREMAGATI ČUTNO POMANJKANJE

Namesto da bi se igrali zunaj v blatu, plezali po drevju, raziskovali žuželke, se prekopicavali ali lovili, so današnji tipični otroci več ur dnevno zatopljeni v čutno pomanjkljive virtualne pokrajine.

“Tehnologija povzroča odvisnost in odvrača otroke od doživljanja čutov, razvoja mišic in ostalih temeljnih stvari, ki prispevajo k pravilnemu otrokovemu razvoju,” pravi otroška delovna terapevtka Angela Hanscom, avtorica knjige *Balanced and Barefoot: How Unrestricted Outdoor Play Makes for Strong, Confident, and Capable Children* (Uravnovešen in bos: Kako neomejena igra na prostem ustvari močne, samozavestne in sposobne otroke). Je tudi ustanoviteljica mednarodnega razvojnega programa za otroke od 18 mesecev do srednje šole Timber-Nook, osnovanega na gibanju v naravi.

“Nahajamo se na točki, ko vidimo, da imajo otroci precejšnje čutne težave, ker so čutno prikrajšani za naravno okolje. Manjka jim vključenost čuta dotika in ne sprejemajo tega, kar je potrebno za organiziranje čutov, s čimer se bistveno organizirajo možgani,” pravi Hanscomova.

Zaradi tega so otroci manj osredotočeni, se zlahka razjezijo in imajo težave z naprednimi družbenimi veščinami, kot je soočenje in reševanje težav ter sporov.

V svojih programih je Hanscomova opazovala agresivne otroke, ki so se spremenili v prijazne, in prestrašene otroke, ki so premagali svoje strahove.

“Starši pravijo, da so po končanem programu njihovi otroci mirni in uravnovešeni,” pravi Hanscomova. “Pravijo, da imajo drugega otroka, ki je nena doma navdihnjen za igro na prostem. Postal je ustvarjalen in sposoben za druženje z drugimi otroki, česar prej ni zmožel.”

Ste kdaj opazili, kako se po hoji na prostem počutite mirnejše in bolj sproščene? To ni naključje. Naša telesa so oblikovana tako, da komunicirajo z naravnim okoljem.

Gibanje in igra na prostem nam pomagata uravnovati naša čustva. Telesna dejavnost krepi vestibularni sistem, ki pomaga pri ravnotežju in prostorski orientiranosti. Vestibularni sistem se povezuje z limbičnim sistemom, ki je telesni center čustev.



PREDLOGI ZA DRUŽINSKE IGRE NA PROSTEM

- ☺ Taborite na dvorišču.
- ☺ Zvečer opazujte zvezde.
- ☺ Nabirajte in stiskajte cvetje.
- ☺ Igrajte se geolov.
- ☺ Imejte redne pohode v naravo.
- ☺ Pojdite na fotografski lov slikanja določenih stvari, kot je barvni list, žuželka, oblak itn.
- ☺ Spuščajte zmaja.
- ☺ Kolesarite.
- ☺ Vzdržujte vrt.
- ☺ Pojdite na piknik.

PREDLOGI PREDMETOV ZA IGRANJE

Priskrbite različne predmete, ki bodo spodbujali ustvarjalnost pri igri:

- ☺ stare zavese,
- ☺ deske,
- ☺ košare,
- ☺ vedra,
- ☺ vrvi,
- ☺ orodje, primerno starosti otrok,
- ☺ odsluženo posodo in pribor,
- ☺ kartonske škatle.

Če je otrok nagnjen k hiperaktivnosti ali se giblje veliko in zares nemirno, to pomeni, da se mora gibati več. "To gibanje mu bo omogočilo, da naravno uravnava svoja čustva," pojasnjuje Hanscomova.

SPODBUJATI DRUŽABNE VEŠČINE IN USTVARJALNOST

Hanscomova spodbuja starše, naj se na igrišču vzdržijo spuščanja v reševanje otroških težav, ker je igra na prostem zelo pomembna za izgradnjo družbenih veščin.

"Pomembno je, da starši spoznajo, da je igra bistveni del otroškega sveta. Pristna igra je za otroka najboljši način za premagovanje težav," pravi.

Jody Crutchfield iz Evergreena v Koloradu se strinja s tem. Njena otroka, osemletni Addi in petletni Sammy, sta najsrečnejša na prostem.

"Kadar sta ves dan v stanovanju se pogosto spreta in se hitro dolgočasita. Zunaj ne potrebujeta igračk. Poiščeta žuželke, pajke, metulje, cvetje, listje, veje ali deblo in se igrata," pravi Crutchfieldova. "Vso svojo energijo vložita v ustvarjanje iger, ki so včasih prav zapletene. Tudi zunaj se spreta, vendar rešita spor veliko lažje kakor v stanovanju."

Življenje v hribovitem kraju, kjer njihova družina lahko planinari, kolesari z gorskimi kolesi, vesla in tabori, ima svoje prednosti, vendar se prav tako radi zadržujejo doma, kjer se Crutchfieldova otroka žogata, se igrata v pesku ali splezata v svojo hišico na drevesu in se igrata tri v vrsto.

NEGOVATI HVALEŽNOST DO PLANETA

Samo približno 10 odstotkov ameriških otrok vsak dan preživi nekaj časa na prostem. Otroci pravijo, da je bivanje na prostem dolgočasno, neudobno in nedostopno.

Crutchfieldova spadata med rastoče število staršev, ki želijo, da njihovi otroci gojijo

spoštovanje do okolja. "Naučila sta se občudovati živali, hrošče in pajke. Z njimi se lahko malo igramo, vendar jih ne poškodujemo in jih potem vrnemo tja, kjer smo jih našli," pravi Crutchfieldova. "Razumeta, da za seboj ne puščamo sledi. Kadar smo na pohodu, imata vrečko, v katero zbirata smeti, ki so jih odvrgli drugi."



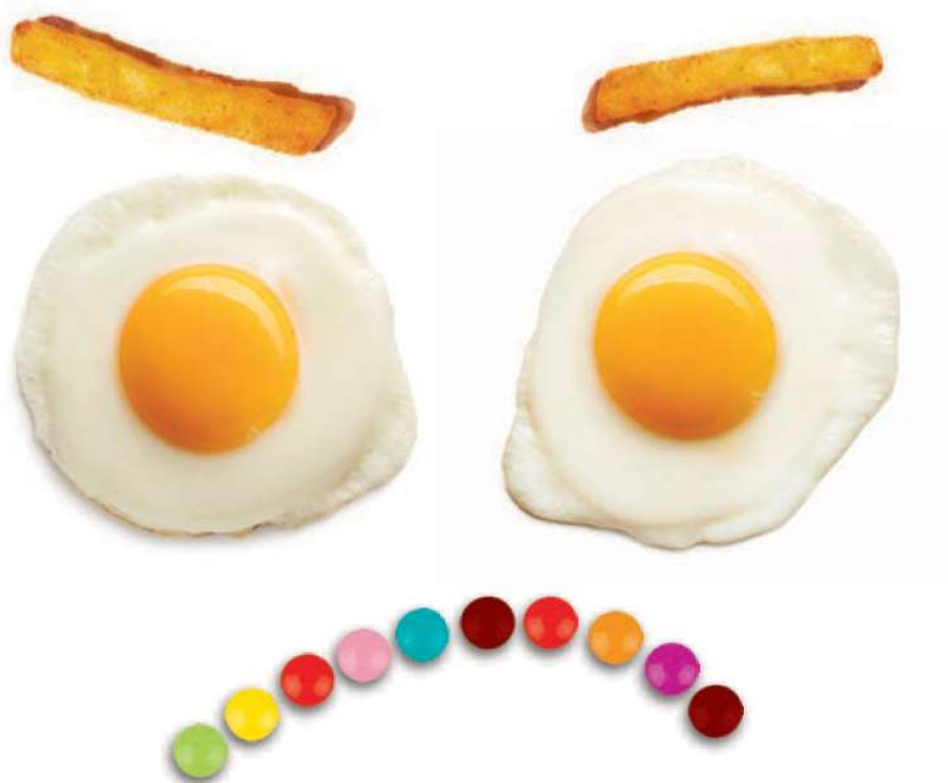
KAJ NAJ SE GREMO?

Otroci se pogosto pritožujejo, da zunaj nimajo kaj početi. Hanscomova predlaga, da se ne angažirate kot izmišljevalec iger, temveč dovolite otrokom, da jih navdihne okolje. Raje jim podtaknite nekaj letom primernih stvari in orodij, s katerimi boste povečali njihovo domišljijo.

"Poleg luž jim nastavite različne predmete, kot so odsluženi kuhinjski pladnji in posoda," pravi. "Prinesite ven košare, vrvice, škarje in deske in jih odložite poleg potočka. Te stvari bodo oživele njihovo ustvarjalnost in jim zagotovile ideje, kaj naj zunaj počnejo."

Prepričajte se, da ste svojim otrokom zagotovili dovolj časa in prostora za igro. Povabite njihove prijatelje na dan iger na prostem in jim tako zagotovite čas, da se medsebojno navdihujejo in izmenjujejo ideje za igro. Na koliko načinov lahko npr. uporabijo palico? Eden otrok jo bo uporabil za pisanje po tleh, drugi bo z njo začel graditi hiško.

"Otroci nosijo s seboj elektronske naprave, ki jih ves čas bombardirajo, zato se nanje navežejo," pravi Danielsova. "Če jih boste popeljali na prosto, bo to navezalo druge dele njihovega bitja na nekaj, na kar se ne morejo navezati nikjer drugje. To je zanje zelo pomembno."



Ali vaša **hrana** povzroča **slabo voljo?**

**3 vrste živil, ki sabotirajo
duševno in čustveno zdravje**

Heather Reseck

Težek dan v pisarni, nevljuden komentar, gost promet, vsakodneve preglavice – vse to lahko pri vas povzroči slabo voljo. Vendar na vaše razpoloženje ne vplivajo samo te stvari. Kar jeste, prav tako vpliva na vašo voljo in na tveganje za depresijo.

Ljudje v težkih časih pogosto iščemo tolažbo v hrani, toda določena živila bodo povzročila, da se boste počutili slabše namesto bolje. Poglejmo te tri vrste živil, ki lahko poslabšajo vaše duševno in čustveno počutje:



1 Sladkor in sladila

Rafinirani sladkor ne pomeni samo praznih kalorij ampak tudi antihranilo, saj za presnovo iz telesa jemlje magnezij in vitamine B-kompleksa. Povzroči povišan krvni sladkor in vnetje, ki slabita duševno zdravje. Nič čudnega, da je prekomerno uživanje sladkorja povezano z depresijo!

Raziskava, ki jo je opravila Univerza College London, je prišla do naslednjega zaključka: „Naša raziskava potrjuje negativen vpliv uživanja sladkorja s sladkimi jedmi in pijačami na dolgotrajno psihološko zdravje in kaže na to, da je manjše uživanje sladkorja lahko povezano z dobrim psihološkim zdravjem.“

V raziskavi Women's Health Initiative Observational Study (Opazovalna raziskava iniciative za žensko zdravje) so bili simptomi depresije povezani z visokim vnosom sladkorja in rafiniranih žit.

Različna umetna sladila so bila pri nekaterih ljudeh prav tako povezana z depresijo, negativnimi mislimi in razdražljivostjo.

Za optimalno zdravje uporabljajte sladkor kot začimbo in ne kot hrano.



2 Procesirana hrana

Predelovalni procesi živilske industrije odvzamejo hrani ključna hranila, kot so vlaknine, B vitamini in antioksidanti, dodajo pa sladkor in temperaturno poškodovane maščobe. V rafinirani (beli) pšenični moki na primer ostane le 16 odstotkov magnezija, ki ga najdemo v polnozrnatih moki.

Kolikor bolj je hrana predelana, toliko bolj verjetno je, da bo povzročila nenaden začasni dvig sladkorja v krvi in sprožila podobno uživanje hrane, kakor ga opazimo pri odvisnosti od hrane. Švicarska raziskava je povezala

uživanje sladkanih pijač, rafinirane hrane, mesnih izdelkov, rafiniranih žit, mlečnih izdelkov z visoko vsebnostjo maščob, biskvitov, prigrizkov in finega peciva s povečanim tveganjem za pojavitev depresije. V raziskavi, ki je bila objavljena v *Public Health Nutrition* so raziskovalci opazovali povezanost med depresijo in uživanjem hitre hrane in komercialno pečenih dobrot. Odkrili so, da kolikor več zaužijemo takšne hrane, toliko večja je verjetnost za nastanek depresije.

Zelenjava in sadje nista izvzeta iz škodljivega vpliva procesiranja. Raziskava, ki je bila objavljena v *Frontiers in Psychology*, je pokazala, da sveže sadje in zelenjava znatno izboljšata duševno zdravje. Deset najboljših živil, ki prispevajo k boljšemu duševnemu zdravju, so korenje, banane, jabolka, temnozelen listnata zelenjava, grenivke, zelena solata, citrusi, sveže jagodičevje, kumare in kivi.



3 Živalski proizvodi

Arahidonska kislina, ω -6 maščobna kislina, ki povzroča vnetje, lahko povzroči vnetje v možganih in posledično vpliva na duševno zdravje. Največ je najdemo v kokošnjem mesu in jajcih, sledijo govedina, svinjina in ribe. Neka raziskava je pokazala, da izogibanje mesu, perutnini in ribam znatno izboljša razpoloženje v dveh tednih, saj se v tem času močno zmanjša raven arahidonske kisline v krvi.

Nasprotno je raziskava, objavljena v *British Journal of Psychiatry*, pokazala, da je prehrana, bogata s procesirano hrano – mesnimi izdelki, čokolado, sladkimi deserti, ocvrtimi jedmi, rafiniranimi žiti in mlečnimi izdelki z visoko vsebnostjo maščob, – dejavnik tveganja za depresijo še po petih letih. Dodatno je avstralska raziskava povezala uživanje polnomastnih mlečnih izdelkov, vključno s sladoledom in smetano, s povečano depresijo, tesnobo in stresom, s slabšim spominom in slabšim splošnim zdravjem.



Chia puding

Postrezite ta naravno sladek puding z granulatom za poživljajoč zajtrk ali kot posladek s sezonskim sadjem.

1 konzerva (400 ml) kokosovega napitka

1/3 skodelice nesladkanega mandljevega ali kakšnega drugega rastlinskega napitka

1/2 skodelice chia semen

1 žlička vaniljeve arome

1 olupljen in narezan mango
narezani mandlji

- V skledi pomešamo kokosov in mandljev napitek, chia semena in vaniljo. Pustimo stati 15–20 minut, občasno premešamo. Če nam čas dopušča, puding hladimo 1 uro ali čez noč v hladilniku.
- Postrežemo okrašeno z narezanim mangom in narezanimi mandlji.

Jejte več DOBRIH STVARI

Kaj naj bi potem jedli namesto živil, ki nam povzročajo slabo voljo? Osredotočite se na dodajanje zdravih živil namesto na odstranjevanje nezdravih. Z osredotočenjem na zdrave izbire bo nezdrava hrana odrinjena. Prizadevajte si za osem porcij zelenjave in sadja dnevno. Eden izmed načinov, kako to doseči, je, da poiščete načine, kako vključiti sadje in zelenjavo v priboljške, kot je na primer recept za ta puding.





Zdrav življenjski slog?

Življenjski slog Čili&zdravi lahko zadovolji vaše hrepenenje po zdravju in življenju.

Prostor
za **B**
znamko

Čili in zdravi
p.p. 2222
1002 Ljubljana

čili&zdravi

razgibano življenje

um • telo • duh



Dopisni zdravstveni tečaj

ČILI & ZDRAVI

vam omogoča, da zaživite zdravo in polno življenje – preprosto in z veliko zadovoljstva.

V desetih vsebinah dopisnega zdravstvenega tečaja boste spoznali, da zdravje ni naključje, da je lahko tudi zdrava hrana užitek, znali se boste soočiti s stresom in še mnogo več.

Dopisni zdravstveni tečaj je v celoti brezplačen.

Za dodatne informacije pokličite

01 / 433 83 34 oz. 01 / 433 83 27.

Oglejte si tudi možnosti za spletne dopisne tečaje na

www.sbz.si

② prepognite

Da, želim, da mi pošljete prvo temo brezplačnega dopisnega zdravstvenega tečaja Čili & zdravi.

Ime _____

Priimek _____

Naslov _____

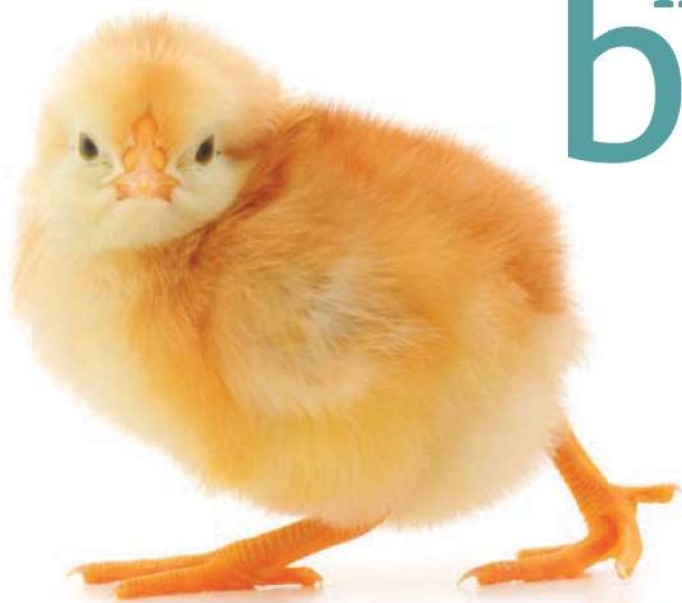
Pošta _____

pošljite mi tudi brezplačni izvod
prejšnje številke revije Čili in zdravi (označite).

③ zalepite



Sprememba na bolje



Kako biti kos
velikim življenjskim
spremembam



Globoko v sebi se vsi zavedamo, da življenje ne bo vedno takšno, kot je zdaj. Toda kadar se pojavijo spremembe, nas vedno presenetijo in nam spodnesejo tla pod nogami. Kadar velike življenjske prelomnice povzročijo, da se počutite premagani in kakor da ste izgubili nadzor, preizkusite naslednje strategije in si povrnite mir in zaupanje vase.

Jay Sheen

Ko je Warren Kimble izvedel, da je izgubil službo učitelja umetnosti na srednji šoli v Vermontu, je bil to zanj zelo težek dan. Kljub temu je opazil, da je morda prav to priložnost, da se posveti svoji življenjski strasti – slikarstvu. Ker je moral preživljati svojo ženo Lorraine in njune tri otroke, se je tega lotil zelo previdno. Da bi zaslužil denar, je pričel izdelovati in prodajati lesene igrače, marionete in hišice za lutke. Poleg tega sta z ženo obnavljala stare stavbe in restavriral starine. V času, ko je iskal različne vire zaslužka, je Warren nadaljeval s slikanjem motivov iz Vermonta na starinsko pohištvo, ki sta ga zbirala z ženo. Slikal je holštajnsko govedo, kmetije, prašiče in zajce.

Čez osem let so njegove umetnine pritegnile pozornost dopustniškega para, ki se je

odločil odkupiti pravice za njegova dela. Od takrat se Warrenove podobe pojavljajo na številnih izdelkih: majicah, krožnikih, predpražnikih, koledarjih, pohištvu, podlogah za miške in še marsikje. Sedaj ga cenijo in spoštujejo kot najbolj uspešnega ljudskega umetnika v državi.

Ob Warrenovi izkušnji se nam postavljajo vprašanja: Zakaj, kadar udari sprememba, nekateri ljudje splavajo, drugi pa se utapljujejo? Zakaj nekateri postanejo zagrenjeni, drugi pa se spremenijo v boljše osebe? Zakaj nekateri zmrznejo od strahu in brezupa, drugi pa opazijo in posežejo po priložnostih, ki jih ponudijo spremembe? Odgovore najdemo v načinu, kako se osebe odzivajo na življenjske spremembe. Tukaj je predstavljenih nekaj dobrih načinov, kako se soočiti s spremembami, ki vas doletijo.

◆ Sprejmite dejstvo, da se spremembe dogajajo

Presenetljivo je, da je toliko ljudi presenečenih, ko se pojavijo spremembe. V vsej zgodovini so nepričakovane spremembe ujele ljudi nepripravljene in jih razburile. V resnici so spremembe absolutno in nespremenljivo neizogibne. Prav zdaj se spreminja vaše telo. Prav zdaj se spreminja ekonomija. V točno tem trenutku se spreminja tehnologija. Prav zdaj se spreminja naš planet. Prav zdaj se spreminja znanje. Tisti, ki se spremembam upirajo in se borijo proti njim, tvegajo, da jih bodo naposled odnesle. Ker so spremembe stalen življenjski spremljevalec, se odločite, da jih boste poskušali sprejeti, se jim prilagoditi in z njimi zrasti.

◆ Izberite svojo miselnost

Vaše misli vas lahko naredijo nesrečne ali vesele. Vaš pogled na svet določa vaš izid. Razmislite o zgodbi majhnega dečka in njegove mame, ki sta se peljala po samotni cesti v Koloradu, medtem ko se je razdivjala strašna nevihta. Zaradi nevarnih razmer na cesti je avto začelo zanašati. Kmalu je avto ušel izpod nadzora, se nekajkrat obrnil in obstal prevrnjen v jarku, polnem vode.

Na srečo sta bila oba zaščitena z varnostnima pasovoma. Mati je utrpela udarec v glavo; ostala je sicer pri zavesti, a se ni mogla premakniti. Sin je bil v šoku, sicer pa nepoškodovan. Ker je skozi avtomobilsko okno začela v avto vdirati voda, je fant odklenil varnostni pas in se splazil stran od okna proti voznikovemu sedežu. Tam mu je uspelo odpeti mamin pas in jo z velikim naporom osvoboditi in izvleči iz vode do bankine, od koder so ju kmalu rešili.

Mati je kasneje družini in prijateljem pripovedovala o nesreči. Povedala jim je, da se je počutila zelo nemočno, ko se ni mogla ne premakniti niti dati napotkov ali opogumiti sina. Osupnila jo je njegova iznajdljivost in živo se spominja, kako si je sin glasno prigovarjal, medtem ko jo je vlekel iz vode: »Mislim, da zmorem. Mislim, da zmorem. Mislim, da zmorem.«

Dečkovo odločnost in pogum je okrepila ena

njegovih najljubših knjig z naslovom *Majhna lokomotiva, ki je zmogla* (*The Little Engine That Could*). V tej zgodbi je majhna lokomotiva takrat, ko so že vsi obupali, pretovorila težek tovor igrač in poslastic čez velik hrib do otrok, ki so jih pričakovali. Majhen deček, ki ga je navdihnila ta zgodba, se je odločil verjeti, da mammo lahko potegne na varno. Ta odločitev je ustvarila miselnost, ki je rešila življenje.

◆ Verujte

Ko verjamete, da je na vaši strani dobri Bog, vam lahko vera pomaga pri vsem – še posebej pri velikanskih spremembah. Psalm 37,5 pravi: "Izroči svojo pot Gospodu, zaupaj vanj ..."

Ko naredite prostor molitvam, nasvetom zaupanja vrednih oseb in modrosti Svetega pisma, boste ugotovili, da v času življenjskih sprememb Bog ponuja svoje vodstvo in novo razumevanje. Avtor A. J. Cronin je pisal o tem, kako pomembno je pustiti prostor za Božje vodstvo: "Življenje ni raven in enostaven hodnik, po katerem svobodno in neovirano potujemo, ampak je labirint številnih prehodov, skozi katere moramo najti pot, izgubljeni, zmedeni in tu in tam v slepi ulici. Toda če verujemo, bodo za nas vedno odprta vrata – morda ne takšna, na katera bi sami najprej pomislili, ampak takšna, ki se bodo na koncu zmeraj izkazala kot dobra."

◆ Delajte majhne korake

Kadar vam prihaja naproti sprememba, ki se zdi preveč drastična, začnite z majhnimi koraki zmanjševati njen vpliv. Kitajski pregovor pravi: "Tisoč kilometrov dolgo potovanje se začne z enim korakom."

Pred nekaj leti je zaradi slabih ekonomskih razmer v restavraciji Hiša palačink gospoda B. v Michiganu začel upadati posel. Lastnik Dave Barham je moral kar nekajkrat vzeti denar iz svojega lastnega žepa, da je lahko zaposlenim nakazal plače. Ena od zaposlenih, Mary VanDam, se je odločila "malo zmanjšati to breme" in je svojih 30 sodelavcev vprašala, če bi bil vsak pripravljen delati en dan brez plačila.

“Dvignile so se prav vse roke,” se spominja Mary. S to gesto so lastniku prihranili 700 \$.

“Želeli smo mu prihraniti 5000 \$,” pravi Mary, ker “je to čudovita restavracija. Vsi si želimo, da ji uspe.” Na koncu zaposleni domov niso odšli praznih rok. Ko so gostje izvedeli, kaj počnejo zaposleni, so začeli puščati radoradne napitnine – na koncu se je zbralo 800 \$.

Kar se zdi morda majhna gesta, je močno vplivalo na lastnika, zaposlene in celotno skupnost. Samo en majhen korak lahko pomaga, da se začnete premikati v pravo smer.

◆ Skrbno raziščite spremembo

Ko se na vaši poti pojavi sprememba, velika ali mala, se nanjo ne odzovite s skrbjo ali strahom ampak poskusite najprej preučiti, kaj se dogaja. Poskusite jo preučiti čim bolj objektivno, pri tem pa si pomagajte z naslednjimi vprašanji:

- ▶ Zakaj sem zaradi tega zaskrbljen/-a?
- ▶ Česa me je strah, da se bo zgodilo zaradi te spremembe?
- ▶ Ali v teh okoliščinah vidim le slabo in nič dobrega?
- ▶ Kakšne so prednosti, če se ne bi nič spremenilo?
- ▶ Kakšne so prednosti in koristi spremembe?
Ko boste naredili to vajo, se vam bodo odprli novi vidiki, vaše skrbi in strahovi pa se bodo verjetno zmanjšali.

◆ Potopite se v pozitivne misli

Zelo učinkovit način kompenziranja strahu, ki pogosto spremlja spremembe, je, da svoj um prežamete s pozitivnimi mislimi o spremembi. Berite in ponavljajte jih na pamet, dokler se trdno ne ukoreninijo v vaš miselni proces. Tukaj je nekaj izrekov, s katerimi lahko začnete:

“Nihče ne more iti nazaj in sprožiti novega začetka, toda kdorkoli lahko začne danes in sproži nov konec.” —Maria Robinson

“Vrata, ki jih odpiramo in zapiramo vsak dan,

bodo določala, kakšno življenje živimo.”

—Flora Whittemore

“Nič ni narobe s spremembo, če gre za spremembo v pravo smer.” —Winston Churchill

“Glejte, nekaj novega storim, zdaj klije, mar ne opazite? Da, speljal bom pot skozi puščavo in reke skozi pustinjo.” —Bog (Izaija 43,19)

◆ Štejte svoje blagoslove

Ne glede na to, kar vam grozi, in ne glede na to, kaj vse se je spremenilo na slabše, se ustavite in seštejte vse dobro, kar vam je ostalo. Poskusite se navaditi, da vsak dan zabeležite vsaj tri stvari, za katere ste hvaležni – pa naj gre le za smeh vašega otroka, modro nebo ali cvetje na vašem vrtu. Ko se enkrat izurite opazovati dobre plati, jih boste videli vedno več.

◆ Postanite boljši, ne bolj zagrenjeni

Moški, poimenoval se je Mark, je napisal časopisno kolumno z nasveti, ki jih je črpal iz svoje izkušnje, ko je bil zaprt zaradi zločina. “Nisem ponosen na svojo preteklost, toda v svojem življenju sem storil pozitivne spremembe,” je zapisal. “Odkar sem bil pred šestimi leti izpuščen iz zapora, sem ves čas zaposlen v isti službi. Zdaj sem eden od najuspešnejših managerjev v skupnosti. Moji otroci vidijo očeta, ki ni popoln, ampak je pripravljen govoriti o svojih napakah in se učiti iz njih. Moji starši vidijo sina, ki je končno odrasel. Govorijo mi, da so zelo ponosni name.” Zaključil je: “Prejšnji mesec sem šel na kavo s policistom, ki me je pred osmimi leti aretiral. Zahvalil sem se mu, da mi je rešil življenje.”

Eden od najbolj modrih odzivov na spremembe, še posebej na tiste težke in slabe, je, da dovolimo, da nas spremenijo na bolje – da postanemo močnejši, bolj modri in prijaznejši. Spremembe v vašem življenju vas bodo spremenile, toda ne dovolite, da vas te spremembe naredijo zagrenjene ali jezne.

VNETJE

Kako vnetje povzroča bolezni in kaj lahko storite, da ga preprečite

Telesnega vnetja ne boste videli pa vendar vam bo telo z znamenji in simptomi javljalo, da je v njem. To nevidno dogajanje lahko prispeva k najrazličnejšim boleznim od srčnega infarkta in raka do artritisa, Alzheimerjeve bolezni in hipotiroidizma. Kako naj prepoznamo in zmanjšamo to nevarno stanje?

Grant Leitma

Nepričakovano se mi je okrog pasu pojavil grd izpuščaj. Nikoli prej nisem doživel takšne spremembe barve kože. Pojavilo se mi je veliko vprašanj, a malo odgovorov: *Je to ekcem? So se podkožno razrastle glivice? Je tvorba rakava? Sem alergičen na neko živilo? Sem se okužil?*

Mislil sem, da bo sčasoma izginilo, vendar ni. Naslednji dve leti sem obiskal tri dermatologe. Prvi diagnozi sta bili dermatofitija telesa ali luskavica, vendar je biopsija ovrгла oboje. Negativni so bili tudi izvidi za rak in ekcem. Opravil sem še več pregledov pri drugih zdravnikih in končno so bili soglasni, da imam redko kožno vnetje imenovano erythema annulare centrifugum (EAC).

V obdobju dveh let so mi zdravniki predpisali več terapij, vendar se moje kožno vnetje ni odzvalo na nobeno. Pošteno rečeno, je EAC, kar se tiče vzroka in zdravljenja, slabo raziskano. Zato sem se odločil za lastno raziskavo in odkril nekaj strokovnih člankov, ki so omenjali, da je obsevanje z UV žarnico, sončenje in/ali losjon z vitaminom D3 edino znano zdravljenje, na katero so se bolniki odzivali. Uporabil sem vse tri predloge in je delovalo.

Trenutno se v medicini odvija velika sprememba paradigme, dogaja se odklon od zdravljenja bolezni izključno z zdravili in operacijami. Raziskave več zdravstvenih revij kažejo, da je glavni vzrok bolezni vnetje in vnetni odzivi. Prav tako raziskave kažejo, da obstaja vnetna osnova pri boleznih, kot so reumatoidni artritis, luskavica, lupus, astma, ulcerozni kolitis, multipla skleroza, diabetes tipa 1, srčne bolezni, rak, možganska kap, avtoimune bolezni in celo Alzheimerjeva bolezen ter hipotiroidizem. Vrsta raziskovalcev se nagiba k prepričanju, da je vnetje pogost prvotni vzrok za široko paleto bolezni. To je pomembno spoznanje, ki bo lahko spodbudilo več zdravnikov, da pogledajo dlje od farmakoloških rešitev in pristopijo k zdravljenju bolezni z načrtom, ki zmanjšuje telesno vnetje.

V čem je razlika med akutnim in kroničnim vnetjem?

Telo ima naravni obrambni sistem, ki prične delovati takoj, kadar se pojavi kratkoročna potreba po zdravljenju in popravilu. Akutno vnetje se pojavi pri porezanem prstu, prehlajenem grlu, zvitem gležnju ali bronhitisu. Običajni znaki so bolečina, rdečina, povišana tempera-

tura in oteklina. Vključi se imunski sistem s povečanim pretokom krvi in belimi krvničkami, ki napadejo poškodovano področje. Vnetje je v telesu naravni obrambni mehanizem in se v naštetih primerih zmanjša, kakor hitro se telo samo pozdravi, običajno torej v nekaj dneh ali tednih.

V nasprotju s tem se kronično vnetje nanaša na dolgotrajno vnetje. Če ga ne obravnavamo, lahko povzroči resne težave, od raka in srčnih bolezni do reumatoidnega artritisa in astme. Nekateri raziskave kažejo, da trajno vnetje povzroča nabiranje oblog na krvnih žilah, kar lahko privede do srčnih obolenj in infarkta. Tudi za rak se ve, da je povezan s telesnim vnetjem, ki sčasoma povzroči okvaro DNK in privede do mutacij, ki povzročijo neomejeno rast in deljenje celic.

NEPRIČAKOVANA POVEZAVA

Ali lahko zbolite zaradi dogodkov v otroštvu?

Obstajajo močni dokazi, da lahko škodljive izkušnje iz otroštva vplivajo negativno na zdravje v odrasli dobi in povečajo verjetnost kroničnih zdravstvenih težav. Odrasla oseba ima večjo verjetnost nastanka avtoimune ali srčne bolezni, diabetesa, depresije, migrene in kapi, če pred 18. letom izkusi katero od naslednjih travm:

- ▼ neprestano ponižanje,
- ▼ telesno zlorabo,
- ▼ neprimerno spolno odraščanje,
- ▼ pomanjkanje občutka ljubljenosti,
- ▼ starševski alkoholizem ali duševna bolezen,
- ▼ kateri od staršev v zaporu.

Raziskave kažejo, da pride pri otroku do globokih fizioloških sprememb in vnetne kemikalije potujejo po telesu, če so njegovi možgani kar naprej prisiljeni v stanje prevelike vznemirjenosti ali zaskrbljenosti. Kar se dogaja v otroštvu, živi naprej v telesnih celicah in povzroča vnetne procese.

Znamenja in simptomi kroničnega vnetja

Če ima vaše telo težave s kroničnim vnetjem, vam bo pošiljalo določena opozorila. Tukaj je nekaj najpogostejših načinov, na katere vam telo poskuša povedati, da v njem tli vnetje. Označite trditve, ki se nanašajo na vas, da si boste lažje predstavljali, kakšno je vaše stanje:

- utrujenost in pomanjkanje energije,
- težave s koncentracijo in pomnjenjem,
- zvišan holesterol,
- prevelika telesna teža, težave s hujšanjem, odvečna trebušna maščoba,
- kronična bolečina npr. v križu, vratu ali glavi ali splošna bolečina v mišicah in/ali sklepih,
- nizka kostna gostota, osteopenija ali osteoporoza,
- hormonsko neravnovesje, vročinski prelivi, suha nožnica, nočno potenje, slab spolni nagon,
- počutiti se ali ste videti stari za svoja leta,
- nagubana ali povešena koža, rdeča, suha, srbeča ali pekoča koža,
- pogoste viroze ali alergije,
- občutljivost na živila,
- pogosto zaprtje,
- pogosto napihovanje, trebušne bolečine ali driska,
- pogosta zgaga, prebavne težave ali vznemirjen želodec,
- avtoimune bolezni kot je fibromialgija, artritis, osteoporoza, luskavica, ekcem, Hashimotov tiroiditis, revmatoidni artritis, lupus, multipla skleroza itn.

Koliko simptomov imate?

- 0-2** Verjetno imate nizko raven vnetja.
- 3-4** Verjetno imate zmerno raven vnetja.
- 5+** Simptomi kažejo na visoko raven vnetja.

Ali moje vsakodnevne navade povzročajo vnetje v mojem telesu?

NAVODILA: Označite okvirček, ki najbolj ustreza pogostosti vsake izjave.

| DUŠEVNO/ČUSTVENO | NIKOLI ali nekajkrat letno | REDKO ali nekajkrat mesečno | POGOSTO ali večkrat tedensko | DNEVNO |
|---|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------|
| Skrbim, čutim stres. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Ukvarjam se s preteklostjo, v spominu obnavljam pretekle dogodke. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Zlahka se razburim in/ali znesem nad drugimi. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Počutim se tesnobno, vzdraženo, zlovoljno ali nezmožno za sprostitev. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Sem obupan in/ali nesrečen zaradi svojega sedanjega življenja. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| PREHRANA | | | | |
| Jem rafinirane žitne izdelke. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Uživam slaščice in pijem sladke napitke. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Uživam rafinirana rastlinska olja in njihove izdelke, kot je majoneza ali margarina. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Jem mlečne izdelke. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Jem meso in mesne izdelke. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Ne zajtrkujem. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| SPANJE | | | | |
| Grem spat po deseti uri zvečer. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Televizijo ali drug zaslon gledam še uro ali manj pred spanjem. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Jem dve uri ali manj pred spanjem. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Težko zaspim in/ali se zbudim ponoči. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Zbudim se nespočit/-a. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| DEJAVNOST | | | | |
| Če nikoli ne telovadite, označite ta okvirček in pustite naslednje tri izjave neoznačene. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Za sprostitev stresa naporno vadim (npr. tečem, dvigam uteži, vadim kimboks itn.) | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Med in po telovadbi se ne počutim dobro. | +0 | +1 | +2 | +3 |
| Potrebujem veliko časa, da si po telovadbi opomorem. | +0 | +1 | +2 | +3 |

Seštejte vse
označene točke.

SKUPNO:

Kaj pomeni vaš rezultat?

0-10

Verjetno imate nizko raven telesnega vnetja. Nadaljujte z dobrim prizadevanjem!

11-19

Verjetno imate zmerno raven vnetja. Za znižanje vnetja preglejte svoje življenjske navade in jih prilagodite.

20 in več

Verjetno imate visoko raven vnetja. Začnite uživati protivnetno hrano in sprožite program sprememb življenjskega sloga (glejte spodaj).

Kako zmanjšati vnetje?

Pomembno je preveriti dejavnike življenjskega sloga, ki prispevajo k dvigu ravni vnetja. Če ste pripravljeni sprejeti zdrav protivnetni življenjski slog, je tukaj nekaj predlogov:

Začnite dan s kozarcem vode.

Takoj ko vstanete si privoščite velik (2,5 dl) kozarec mlačne vode. Čez nekaj minut popijte še enega. Tako boste hidrirali svoje telo in nadoknadjili vodo, ki ste jo izgubili čez noč.

Zmanjšajte stres z gibanjem.

Stres neposredno vpliva na imunski sistem in na sposobnost vašega telesa, da se odzove na pritisk okolja. Kadar ste pod stresom, se izločajo stresni hormoni, ki zvišujejo raven vnetja. Z zmerno telovadbo boste obnovili ravnotežje in zmanjšali kopičenje stresnih snovi.

Privoščite si pravilni počitek.

Pomanjkanje spanja lahko poveča kronično vnetje, vendar to povzroči tudi preveč spanja. Da bi spali, kolikor je treba, ustvarite dobre navade – določite uro za odhod v posteljo, ki vam bo zagotovila sedem do devet ur nočnega spanja.

Opustite vnetna živila, kot so:

- sladkor,
- alkohol,
- rdeče meso,
- mesni izdelki, različne klobase in narezki,
- mlečni izdelki, razni siri in smetana,
- bela (rafinirana) žitna moka in izdelki iz nje,
- beli riž,
- ocvrti krompir in ostala v olju ocvrta živila,
- sladki napitki,
- margarina,
- razni rafinirani prigrizki.

Uživajte rastlinska živila, vključno z:

- + zeleno,
- + paradižnikom,
- + špinačo,
- + ohrovtom,
- + avokadom,
- + stročnicami.

Začinite svoje jedi s protivnetnimi začimbami, kot so:

- + čebula,
- + česen,
- + kurkuma,
- + ingver

Dodajte prehrani oreščke in semena:

- + orehe,
- + mandlje,
- + indijske orehe,
- + lešnike,
- + laneno seme,
- + bučno seme.

Zamenjajte sladice z naslednjim sadjem:

- + jagodami,
- + borovnicami,
- + češnjami,
- + ananasom,
- + pomarančami,
- + malinami.

Kako *(končno)* prenehati odlašati

4 strategije, da opravite zadano

Sara Rowe

Zaradi strahu pred neuspehom se je Sherrie Pillington izogibala celo začeti kakršnokoli nalogo, zaradi česar je bila pod stresom in se je počutila nesposobna. Ni želela odlašati, vendar ni vedela, kako naj opravi spremembo. Tako je bilo, dokler ni začela raziskovati, kaj jo spodbuja k odlašanjju in zaradi česa zamrzne od strahu. Ugotovila je, da ima težave s koriščenjem časa in s perfekcionizmom.

„Bila sem vsa iz sebe, kadar je naloga trajala dlje, kakor sem si zamislila,“ pravi Pillingtonova. „Ne samo da sem želela končati nalogo v prvem poskusu, temveč sem jo želela narediti učinkovito in na najboljši možni način. Menila sem, da nekaj ni vredno opravila, če mi ne uspe v prvem poskusu.“

Pillingtonova je ugotovila, da se mora za dokončanje svojih nalog spopasti z njimi korakoma brez osredotočanja na popolnost. Sedaj si postavi merilnik časa in opazuje, koliko lahko opravi v zastavljenem časovnem obdobju, kar ji omogoča boljše občutek nadzora.

John McGrail, trener zmogljivosti, meni, da je odlašanje veliko bolj komplicirano kot preprosto izogibanje neprijetnim opravilom. „Odlasjanje je največkrat povzročeno s strahom pred neuspehom ali uspehom – včasih z obojim naenkrat – včasih tudi s pomanjkanjem osebne samopodreditve, ki ga lahko spremlja pomanjkanje samozavesti,“ pravi.

Kroničnim odlašalcem se prelaganje in izogibanje opravilom lahko zdi nepremagljiv vedenjski vzorec. Pa vendar ga lahko premagajo. Ključnega pomena je ugotoviti, kaj spodbuja odlašanje in najti učinkovit način premagovanja.

Zakaj odlašate?

Vprašajte se naslednja vprašanja, da ugotovite, zakaj prelagate pomembna opravila na svojem seznamu opravil:

- Je opravilo prelahko, pretežno ali predolgočasno?
- Sem utrujen/-a?
- Sem preobremenjen/-a?
- Se bojim neuspeha ali uspeha?

Ko boste prepoznali razlog odlašanja, vam bo to pomagalo narediti najtežji korak – prvega. Ugotoviti, da obstaja težava, vam bo pomagalo začeti. Na primer: „To je zares pomembno zame, zato tega ne želim zavoziti. S tem ne smem odlašati. Opraviti nekaj bo bolje kakor nič.“ Ali: „Tukaj je toliko dela, da sem popolnoma preobremenjen/-a. To bom razdelil/-a na manjša opravila, da bom vedel/-a, kako začeti. Danes ne morem opraviti vsega, vendar lahko naredim del tega.“

*Če se vam zdi,
da ste obtičali,*



POSKUSITE TO

Metoda „znebi se čakanja“ (The Lose the WAIT Method)

Potem ko je ugotovila, da se mnogo njenih strank muči s kroničnim odlašanjem, je podjetniška svetovalka Karen Auld osnovala metodo WAIT. „Večina ljudi, ki poiščejo mojo pomoč, je obtičalo,“ pravi. „Večina ima veliki ‘toda’. Nadaljeval bi šolanje, toda ... Zamenjal bi službo, toda ...“

Metoda „znebi se čakanja“ pomeni naslednje: W = What and Why (Kaj in zakaj), A = Acceptance (Sprejem), I = Imagination (Domišljija), T = Take Action (Delovanje). S to metodo spoznate, kaj morate narediti in zakaj to opuščate, sprejmete, kar je treba narediti, se domislite načinov izvedbe in si ustvarite načrt za delovanje. Za mnoge ljudi je zapis odgovorov na ta vprašanja spodbuda, da se premaknejo iz stanja, v katerem so obtičali.

*Če odlašate z dolgotrajnimi
opravili,*



POSKUSITE TO

„Časovni okvir“ (Timeboxing)

Naredite neprijetna opravila prijetnejša z vključitvijo tekmovalnosti. Jon Rhodes je uspešno uporabil to metodo pri svojih otrocih: „Rečem jim, ‘Imate 10 minut, da uredite svojo sobo, kolikor se da, potem pa morate nehati. Posnel bom sliko sedaj in po desetih minutah. Poglejmo, kdo bo zmagal. Pripravljeni, pozor, zdaj!’“

To načelo deluje tudi pri odraslih. Določite 20 minutni okvir za nepriljubljeno delo, pa se vam ne bo zdelo, da garate. Časovni okvir (timeboxing) pomeni, da določite neko časovno omejitev za določeno dejavnost. Pomaga, da je naloga videti lažja, ter ustvarja občutek dosežka ne glede na to, ali je po preteku časa naloga dokončana ali ne.

*Če imate opravka s časovno
požrešnimi nalogami,*



POSKUSITE TO

Naredite načrt

Običajna težava z načrtovanjem nalog je napačna ocena časa trajanja. „Mislimo, da bodo lahka opravila trajala dlje, kot dejansko trajajo, ali pa se zelo jezimo, koliko časa nam vzamejo zahtevna opravila,“ pravi Gabrielle Loehr, strokovnjakinja s področja duševnega zdravja in dobrega počutja. „Ugotoviti, koliko časa dejansko potrebujete za opravila, ki jih odlašate, lahko zelo pripomore k temu, da si zagotovite prosti čas in razbremenite um, zaradi česar boste lažje načrtovali svoj delovni raspored.“

Ugotovite glavne projekte, ki jih morate opraviti, in jih razdelite na izvedljive in merljive naloge. Pri načrtovanju bodite kar se da realistični glede trajanja posameznih nalog. Spremljajte, koliko časa dejansko porabite za posamezno nalogo, pa boste vedeli, koliko časa naj načrtujete za podobne projekte v prihodnosti.

*Če nimate skrajnega roka,
a bi ga potrebovali,*



POSKUSITE TO

Ustvarite pogodbo

Pisatelj Bryan Mattimore uporablja za boj z odlašanjem pisno ali ustno pogodbo. Le-ta mu je dejansko pomagala, da je svoje tri knjige spravil iz svoje glave do urednika. „Da premagam svojo nagnjenost k odlašanju, vedno ustvarim družbeno pogodbo,“ pravi. „Družbena pogodba je preprosto obljuba, ki jo dam drugim – strankam, prijateljem ali družini – da bom nekaj dostavil do dogovorjenega datuma.“

Pogodba z zapisanimi pričakovanji se lahko izkaže učinkovita pri ljudeh, ki odlašajo, ker nimajo dejanskega skrajnega roka. Če veste, da nekdo računa na vas za dostavo do določenega datuma, tudi če ste ga vi postavili, vas bo to dodatno spodbudilo, da dokončate delo.

Odločitve, ki bodo
v prihodnosti izboljšale
zdravje vaših možganov

Zmanjšajte
tveganje

Alzheimerjeve bolezni

Beatrice Tauber Prior

Zamislite si, da vam je poštar dostavil paket, v katerem ste našli čudovito kristalno srce in pismo. Vzne mirjeno odprete kuverto, da bi videli, kdo vam je poslal to lepo darilo. Čeprav je pisava na voščilnici brezhibna, jo s težavo berete. Na dnu je podpis "z ljubeznijo Betty", toda vi ne veste, kdo je Betty. Žalostni ste, ker ne veste, kdo je mislil na vas. Ko dvignete pogled z voščilnice, opazite ime Betty napisano na listu s telefonskimi številkami, obešenem na steno. Razjokate se, ko ugotovite, da je Betty vaša sestra. To je vse preveč znan scenarij, ki se vsak dan odvija pri osebah, ki jih spremlja demenca.

Demenca je skupni izraz, ki opisuje različne bolezni, katerih skupna značilnost je poslabšan spomin, spremenjeno obnašanje in nezmožnost jasnega razmišljanja. Alzheimerjeva bolezen je najpogostejša oblika demence. Vaskularna demenca, demenca z Lewyjevimimi telesci in Huntingtonova bolezen prav tako spadajo v skupino demenc.

Po podatkih Alzheimerjevega združenja se ta bolezen v ZDA razvije pri nekemu vsakih 65 sekund. Trenutni trend kaže, da se bo do leta 2050 ta čas skrajšal na 33 sekund. Izza statistike se skriva strašen davek, ki ga bolezen terja od obolelih, njihovih družin in prijateljev.

Če imate družinskega člana, pri katerem se je razvila demenca, se morda sprašujete, ali obstaja kaj, kar lahko pomaga pri preprečevanju te skupine bolezni.

Možgani so izjemno zapleten organ, zato je bilo težko najti vzrok in terapijo za demenco. Kakor je videti, je Huntingtonova bolezen edina oblika demence, ki jo povzroča en sam okvarjen gen. Zdi se, da pri ostalih oblikah demence igrajo geni le majhno vlogo pri razvoju. Dr. Glenn E. Smith, nevropsiholog na Mayo Clinic, pravi, da so znani trije glavni geni, ki povzročajo demenco, vendar so ti trije geni prisotni pri manj kot 5 odstotkih vseh primerov demence. Zato si namesto genov oglejte svoj življenjski slog in odkrijte načine za zaščito in ohranitev zdravja svojih možganov.

Kako zaščititi svoje možgane pred Alzheimerjevo boleznijo

► Zagotovite počitek in mir

Splošno zdravje možganov je odvisno od vrste okoliščin. Mnogi ljudje so npr. presenečeni, ko ugotovijo, da tesnoba, depresija in slabo spanje povečajo tveganje razvoja demence. Normalno je, da izkusimo trenutke tesnobe in obdobja žalosti, vendar nezdravljena tesnoba ali depresija postaneta dodatna dejavnika, ki lahko škodljivo vplivata na zdravje možganov. Ugotovitve, objavljene v reviji *Journal of Bio-behavioral Medicine*, omenjajo tesnobo kot dejavnik tveganja za razvoj demence. Podobno omenja članek v reviji *Journal Of Gerontology*, da starostna depresija dosledno in pomembno večja tveganje demence. Večje število raziskav pa tudi povezuje slabo spanje z višjo ravniyo amiloida beta, proteina, ki se v dementnih možganih nahaja v večjih koncentracijah.

► Odstranite strupe

Določene značilnosti življenjskega sloga kakor tudi okoljski vplivi prispevajo k slabemu zdravju možganov, predvsem kajenje, pasivno kajenje, pitje alkohola, rekreacijske droge, nepravilna uporaba predpisanih zdravil in izpostavljenost pesticidom ter onesnaženemu zraku. Razmislite o naslednjih dejstvih:

- ✘ Zdravje možganov je odvisno od dobrega pretoka krvi. Nikotin ovira krvni pretok v arterijah in zmanjša dobro prekravljenost možganov. Že zmerno uživanje alkohola upočasni in oslabi delovanje možganov, dolgoročno pitje alkohola pa lahko povzroči trajne spremembe ravnotežja, spomina, nadzora čustev in koordinacije.
- ✘ Ljudje se zavedamo škodljivih učinkov prepovedanih drog, vendar lahko imajo škodljive kratko- in dolgoročne vplive na zdravje možganov tudi predpisana zdravila in zdravila v prosti prodaji. Posvetujte se s svojim osebnim zdravnikom o koristnosti predpisanih zdravil, kakor tudi o njihovem

morebitnem škodljivem vplivu na možgane.

- ✘ Raziskava prebivalcev v kmetijskem okolju v Cache County v državi Utah ZDA je ugotovila, da izpostavljenost pesticidom lahko zviša tveganje Alzheimerjeve bolezni in drugih oblik demence v starosti.
- ✘ Raziskava Nurses' Health Study, ki je spremljala več kakor 19.000 žensk, je ugotovila, da je dolgoročna izpostavljenost visokim ravnem onesnaženosti zraka povezana z opazno hitrejšim upadanjem umskih sposobnosti.

Težko je dokazati neposredno povezavo med določenim toksinom in boleznimi, kot je Alzheimerjeva, ker je vključenih veliko dejavnikov. Pa vendar te raziskave poudarjajo velike koristi čistega življenja, ki vključuje uživanje čim bolj naravno pridelane hrane brez nepotrebne uporabe pesticidov, nekajenje ter abstiniranje od alkohola in drog.

► Oblikujte zdrave navade že zdaj

Pokazalo se je, da gibanje in zdrava prehrana izboljšata samozaščitno sposobnost možganov. Dr. Richard S. Isaacson, direktor Klinike za preprečevanje Alzheimerjeve bolezni v Medicinskem centru Weill Cornell, za dobro delovanje možganov priporoča zdravo prehrano, ki vsebuje malo nasičenih maščob in veliko živil, bogatih s hranilnimi snovmi, vključno z zelenolistnato zelenjavo, jagodičevjem in oreščki.

Nenazadnje pa so tukaj še koristi gibanja. Alzheimer's Research and Prevention Foundation (Fundacija za raziskovanje in preprečevanje Alzheimerjeve bolezni) poroča, da lahko redna telovadba zmanjša tveganje za razvoj Alzheimerjeve bolezni za 50 odstotkov.

Ob vseh teh zaščitnih dejavnikih in dejavnikih tveganja se pojavlja vprašanje, kje je najbolje začeti. Začnite tam, kjer se trenutno nahajate. Postopoma opravite majhne spremembe za izboljšanje stanja. Namesto dvigala raje uporabljajte stopnice. Jejite zelenjavo. Vsako noč si privoščite manjkajočo uro spanja. Danes uresničene majhne spremembe vas bodo vodile k zdravim možganom v prihodnosti.



Kuhati S KVINOJO

Poslušaj, riž, dobil si prijetno kolegico

Anna May Wyatt

Čprav je kvinoja že dolgo priljubljeno živilo mnogih navdušencev za zdravo prehrano, še vedno ostaja skrivnost za mnoge. Kaj je to? Kaj naj s tem počnem? Je to sploh užitno?

Tukaj je nekaj podatkov o kvinoji, s pomočjo katerih lahko spoznate to koristno živilo:

Kaj je kvinoja?

Kvinojo nekateri imenujejo super žito, čeprav pravzaprav sploh ni žito. Dejansko je seme, bogato s hranili, saj vsebuje vse esencialne aminokisliline in je odličen vir beljakovin. Spada v isto družino rastlin kot sladkorna

pesa in špinača. Izvira iz Andov v Južni Ameriki in jo že več tisoč let pridelujejo na veliki nadmorski višini v Boliviji, Kolumbiji, Peruju in Ekvadorju. Inki so jo imenovali mati žit, ker je predstavljala glavno živilo njihove prehrane. V zadnjem času jo poskušajo gojiti tudi v drugih delih sveta, posebno tudi z namenom, da bi odpravili svetovno lakoto.

Kako hranilna je kvinoja?

Kvinoja je bila deležna mnogih marketinških pohval, vendar vse to niso bila pretiravanja. Dejansko vsebuje kompletno rastlinsko beljakovino, ker ima vse esencialne aminokisliline,

6 preprostih receptov s kvinojo

vključno z lizinom, ki je pomemben za dobro zdravje. Skodelica kuhane kvinoje daje približno 8 gramov beljakovin.

Koristnost kvinoje pa se ne ustavi pri tem. Kvinoja ima veliko vlaknin (5,2 grama na skodelico), malo maščob in nima glutena. Je dober vir nekaterih vitaminov in mineralov, kot so folati, in ima več kalcija, fosforja, magnezija, kalija, železa, bakra, mangana in cinka kot ječmen, koruza ali pšenica.

Kaj lahko počnem s kvinojo?

Kvinoja je zelo raznolika in preprosta za pripravo. Liste kvinoje se lahko je kot solato, vendar je kvinoja postala slavna predvsem zaradi semen, ki se lahko uporabljajo kot nadomestilo za žita v vseh jedeh, kjer se uporabljajo žita: juhah, solatah, enolončnicah, narastkih in sladica. Kvinojino moko lahko dodamo žitnim mokam pri peki kruha in peciva.

Kako jo pripravim?

Pred kuhanjem jo temeljito speremo s hladno vodo, da odstranimo preostale saponine, grenke snovi, ki pokrivajo semena. Najpogostejša priprava je zelo preprosta: približno 15 minut jo kuhamo v vodi ali jušni osnovi.

Kvinoja za zajtrk

Kvinoja z jabolki

- 2 skodelici vode
- ¼ žličke soli
- 1 skodelica oprane kvinoje
- ½ skodelice narezanih jabolk
- ⅓ skodelice opranih rozin
- ½ žličke mešanice koriandra in kardamoma
- med ali agavin sirup (po želji)

V primerni kozici kuhamo kvinojo 5 minut na blagem ognju. Dodamo jabolka, rozine in mešanico koriandra in kardamoma. Dušimo približno 10 minut, da vsrka vso vodo. Preden postrežemo, lahko dodatno posladkamo z medom ali agavinim sirupom.



Kvinoja za kosilo



Kvinojina juha z lečo

- 2 nasekljana korenčka
- 1 majhna nasekljana zelena
- 1 narezana čebula
- 1 skodelica vode
- 4 skodelice jušne osnove
- 1/3 skodelice suhe leče
- 5 narezljanih vejic peteršilja
- 1 lovorjev list
- 1/2 skodelice oprane kvinoje
- 1/2 žličke kumine
- 1/2 žličke soli (po želji)
- 1/4 žličke česna v prahu
- 1/2 žličke sladke paprike
- 1/2 žličke origana
- 1/2 žličke bazilike

V primerni kozici kuhamo korenje, zeleno, čebulo in lečo na jušni osnovi in vodi. Dodamo peteršilj in lovorjev list. Pustimo vreti 15 minut, nato pa dodamo še kvinojo, kumino, česen, papriko, origano, baziliko in sol. Kuhamo še nadaljnjih 15 minut oziroma toliko časa, da se leča in kvinoja zmehčata.

Kvinojin pilaf oz. rižota

- 2 žlici olivnega olja
- 1 narezana čebula
- 1 nasekljana zelena paprika
- 1 strt strok česna
- 1 skodelica oprane kvinoje
- 2 skodelici jušne osnove
- 5 narezljanih vejic peteršilja
- ½ žličke kurkume
- ½ žličke soli (po želji)
- ½ žličke origana
- ½ žličke bazilike
- ⅓ skodelice narezanih črnih oliv



V primerni kozici dušimo čebulo, papriko in česen, dokler čebula ne postekli. Primešamo kvinojo in prelijemo z jušno osnovo ter zavremo. Dodamo ostale sestavine razen oliv. Dušimo 15 minut oziroma toliko časa, da tekočina povre. Odstavimo z ognja in primešamo še črne olive.



Kvinoja za večerjo

Kvinojin čili

2 žlici olivnega olja

1 strt strok česna

½ narezane čebule

½ nasekljane zelene paprike

½ skodelice oprane kvinoje

2 skodelici jušne osnove

1 400 g konzerva rjavega fižola

2 žlički kumine

½ žličke soli (po želji)

1 žlica začimbe "čili" (glej recept)

½ žličke sladke rdeče paprike

¼ žličke bazilike

1 400 g konzerva paradižnikovih koščkov

"Čili" začimba

4 žlice sladke rdeče paprike

2 žlici čebule v prahu

2 žlici česna v prahu

2 žlici peteršilja

1 žlica koriandra

1 žlica origana

2 žlički kumine

1 žlička kopra

2 lista lovorja

1 žlica bazilike

1 žlička kurkume

V primerni kozici dušimo čebulo, papriko in česen, dokler čebula ne postekli. Dodamo jušno osnovo in fižol ter zavremo. Dodamo kvinojo, začimbe in paradižnik. Premešamo in dušimo na blagem ognju, da se kvinoja zmehta. Pazimo, da se med kuhanjem ne sprime.

Vse sestavine zmeljemo v kavnem mlinčku ali v drugem primernem mešalniku in hranimo v zaprtem kozarcu. Z mešanico zamenjamo dražeči čili v receptu za juhe, enolončnice in stročnice.

Kvinoja za posladek

Kvinojin puding z borovnicami

1/3 skodelice vode

2 skodelici jabolčnega soka

1 skodelica oprane kvinoje

1 žlička mešanice koriandra in kardamoma

1 žlica limoninega soka

1 skodelica borovnic

Kvinojo kuhamo 10 minut v vodi in jabolčnem soku. Primešamo mešanico koriandra in kardamoma, limonin sok in borovnice. Dušimo še 5 minut. Postrežemo ohlajeno.



Priprava jedi: Zobotrebec
Slike jedi: Goričanec

Država tesnobe

Včasih se na življenjskem popotovanju znajdete na mestu, kjer ne želite biti – npr. v državi tesnobe. Če ste sedaj tam in želite oditi, vam **Celeste Perrino** ponuja zemljevid za vrnitev domov.



V svojem življenju sem obiskala nekaj držav, vendar mi je daleč najmanj priljubljena država tesnobe. Na vseh cestah so prometni zamaški, povsod vlada panika in ljudje so neprestano razdraženi. Davki so morda nizki, toda življenjski stroški segajo do neba.

Dober del minulega leta sem preživela v državi tesnobe, česar se sploh nisem zavedala, dokler nisem naključno prestopila državne meje in se znašla v čudnem okolju, kjer nihče ni divjal naokrog ali pljuval besed s hitrostjo brzostrelke. Bila sem presenečena, kajti ptice so pele, cvetje si je vzelo čas, da cveti, in nebo je širilo svojo modrino. Končno je moj um našel priložnost, da se zave svojega okolja in ugotovi, kako daleč sem skrenila s poti.

Mogoče ste tudi vi že ugotovili, da je lažje končati v državi tesnobe, kakor se nam zdi. Občasno prestopiti državno mejo je še kar normalno, vendar je bistveno, da tam ne obtičimo. Če pa ste se znašli tam in želite oditi, je tukaj nekaj nasvetov, ki jih lahko poskusite:

Prvi korak, ki je pogosto najtežji, je prepoznati svoje okolje. Prej boste ugotovili, kje se nahajate, hitreje boste lahko naredili načrt za odhod in dejansko odšli. Preprosti način za določitev države, v kateri se nahajate, je kratka inventura vaših misli. So večinoma pozitivne ali negativne? So polne strahu ali so

brez strahu? To hitro preverjanje vam bo dalo vedeti, ali je čas, da jo popihate.

Ugotovila sem, da sem se znašla v državi tesnobe vsakokrat, ko sem kot popotna tovariša opustila proučevanje Svetega pisma in redno molitev. Na tem področju moram opraviti nekaj sprememb, kajti pomanjkanje tesne povezanosti in opiranja na Boga največkrat povzroči, da krenem v napačno smer. S poti pred sabo preusmerim svoj pogled na ogromne gore okrog sebe in takrat običajno zaidem.

Bodite previdni, s kom potujete. Včasih nas s prave poti lahko zavede izbira sopotnikov. Res je, da "gliha vkup štriha" in da "isti ptiči letijo skupaj", zato si modro izberite svojo jato. Ne prebijte večino svojega časa z negativci, ker boste sčasoma videli samo še probleme.

Če boste preizkusili te nasvete in ugotovili, da še vedno tavate v državi tesnobe, boste za vrnitev domov mogoče potrebovali dodatno strokovno pomoč. Svetovanje in zdravlila so lahko pripomočki, ki vam bodo pomagali doseči to, česar ne zmorete sami, zato premislite o njih, če ugotovite, da se ne uspete vrniti v pravo stanje.

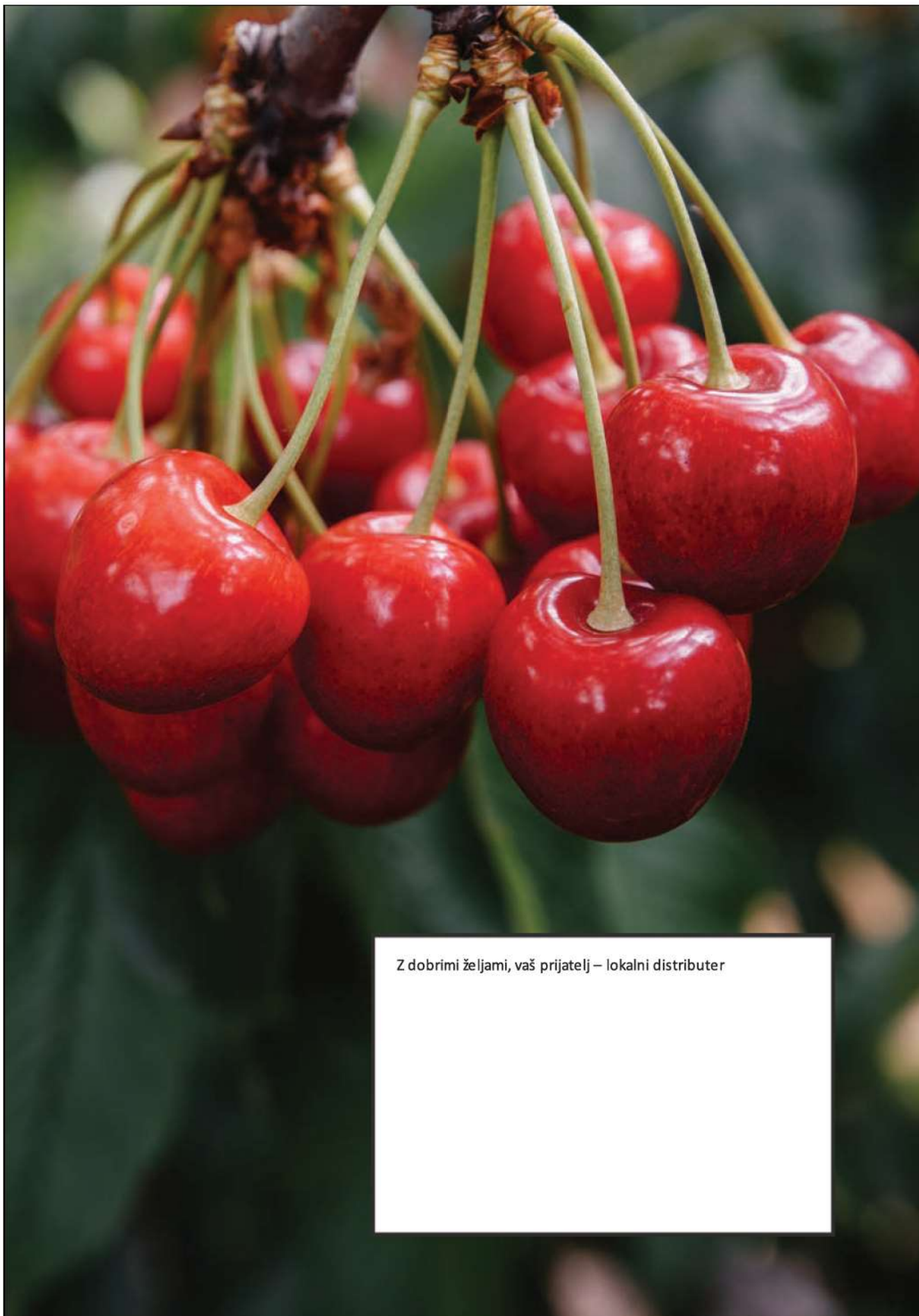
Končno pa poiščite stvari, za katere ste hvaležni, ne glede na to, kje se nahajate. To preprosto iskanje vam bo odkrilo kašipote, ki vas bodo popeljali čez mejo – nazaj v pravo državo vašega uma.

| pa še to



“Za zdaj pa ostanejo
vera, upanje, ljubezen,
to troje.”

1 Kor 13,13



Z dobrimi željami, vaš prijatelj – lokalni distributer