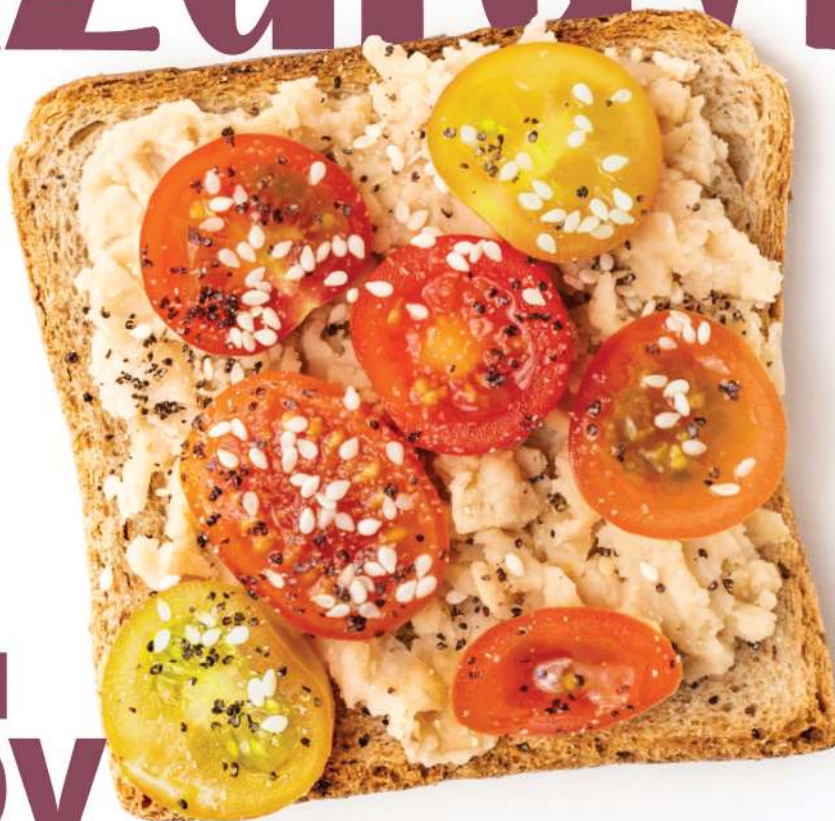


um - telo - duh

čili & zdravi

razgibano življenje

Letnik 10, št.1; brezplačen izvod



15 ustvarjalno obloženih POPEČENIH KRUHKOV

**KAKO ZMANJŠATI TEŽO
BREZ OBČUTKA LAKOTE**

**ODVISNI OD
SLADKORJA**

Kako odpraviti
**5 pogostih
slabih navad**



ISSN 2232-6944



2019

Zakaj potrebujemo hobi?

um

- 30 DOBRI NAMENI**
Seth Pierce
Življenjski namen pomaga uresničiti cilje, prioritete in vrednote

telo

- 8 5 POGOSTIH SLABIH NAVAD**
Debra Banks Cuadro
- 12 PRESENETLJIVA SKRIVNOST ZMANJŠANJA TEŽE**
Kelly K. James
Pomen vlaknin v prehrani
- 20 ZA ZDRAVNIKA GRE**
Larisa Brass
Medicina življenjskega sloga spreminja način, kako se zdravniki lotevajo zdravja
- 25 SONČEV VITAMIN**
Michele Deppe
Krepiti zdravje s pomočjo vitamina D
- 28 ODVISNI OD SLADKORJA**
Pat Humphrey
Zmanjšati porabo sladkorja in izboljšati zdravje

duh

- 16 SREČNO, ZDRAVO, ZABAVNO**
Michele Deppe
Zakaj potrebujete hobi

na naslovnici

um - telo - duh

čili&zdravi

Letnik 10, št. 1, brezplačno izdano

34 15 ustvarjalno obloženih POPEČENIH KRUHKOV

12 KAKO ZMANJŠATI TEŽO BREZ OBCUTKA LAKOTE

28 ODVISNI OD SLADKORJA

8 Kako odpraviti 5 pogostih slabih navad



Zakaj potrebujemo hobi?

ISSN 0320-6799
9 772232 694003

v vsaki številki

- 3 UREDNIKOVA BESEDA**
Majhne stvari lahko spremenijo življenje
- 4 LINIJE ZDRAVJA**
V znanju je moč
- 6 OSUPLJIVA DEJSTVA O NAŠIH MOŽGANIH**
Infografika
- 34 ZDRAV APETIT**
Christine Emming
15 ustvarjalno obloženih popečenih kruhkov
- 38 ZAČIMBA ŽIVLJENJA**
Celeste Perrino-Walker
Zavreči enkratno uporabo
- 39 PA ŠE TO**
Visoka pesem 2,11.12

Majhe stvari lahko spremenijo življenje

Nekega delovnega dne je v mestu La Marque v Texasu 78-letni Adrian Charpentier stopil v restavracijo s hitro hrano. Ko mu je strežnica prinesla naročeno, jo je nagovoril in omenil, da ga bolijo roke. 18-letna temnopolta strežnica Evoni Williams je brez odlašanja vzela jedilni pribor in se lotila rezanja njegove jedi.



Majhno dejanje prijaznosti je opazila druga stranka, naredila posnetek in ga objavila na družbenem omrežju. Objavo si je v nekaj urah ogledalo ogromno število ljudi. Ljudje so bili tako navdušeni nad najstničino prijaznostjo, da so ji jo želeli povrniti. Uresničile so se ji sanje, ko je krajevna univerza zvedela, da varčuje za šolnino in ji ponudila štipendijo. Župan pa je objavil uradni odlok, da bo v njihovem mestu osmi marec dan Evoni Williams.

Nikoli ne veste, kdaj bo majhna stvar spremenila vaše življenje, zato je dobro, da vsak dan izkoristite vsako priložnost. V tokratni številki Čili&zdravi boste našli kar precej preprostih načinov, da dodate življenju razgibanost, srečo in zdravje.

Ta teden poskusite katero od teh majhnih stvari:

Sončite se. Pojdite za deset minut na opoldansko sonce odkrite glave in brez zaščitne kreme na obrazu in rokah, da si zagotovite potrebni vitamin D. Če te možnosti nimate, zaužijte vitamin v obliki dodatka.

Opustite sladice. Uživanje velikih količin sladkorja je povezano z debelostjo, diabetesom, visokim krvnim tlakom, srčnimi obolenji, nekaterimi vrstami raka in povišanim holesterolom. Preskočite sladki priboljšek in naredite telesu veliko uslugo.

Ustvarite čas za hobi. Naj bo to šivanje, petje, vrtnarjenje ali kar koli drugega, koristilo vam bo. Razvedrilo izboljša razpoloženje, zniža srčni utrip, obnovi občutek zanimanja in zmanjša stres.

Če boste svoje življenje napolnili z dobrimi majhnimi stvarmi, morda ne boste prejeli štipendije, boste pa zagotovo opazili spremembo na bolje.

čili&zdravi

Revija za
polnost
življenja

Urednik: Zmago Godina

ISSN 2232-6944

Članki v Čili & zdravi predstavljajo mnenje avtorjev. Informacije nimajo namena diagnosticirati ali zdraviti katerokoli bolezen, temveč vzgajati, motivirati in navdušiti bralce, da osvojijo zdrav življenjski slog.

Vse slike, kjer ni posebej označeno: © 2018 Fotolia; slika na naslovnici – Studio CANVA



Zdrave navade vegetarijancev

Adventist Health Study 2, obširna in dolgotrajna raziskava 96.000 oseb, je ugotovila, da so vegetarijanci nagnjeni k določenim zdravim življenjskim navadam.

Vegetarijanci v primerjavi z nevegetarijanci:

- manj gledajo televizijo,
- ponoči spijo dlje časa,
- uživajo več sadja in zelenjave,
- uživajo manj nasičenih maščob.

Dolgoročni učinki pitja alkohola na sposobnost učenja in pomnenja

30-letna britanska raziskava je ugotavljala vpliv pitja alkohola na kognitivne sposobnosti. Pri osebah, ki so v teh treh desetletjih popile največ alkohola, so zaznali najhitrejšo in največje poslabšanje kognitivnih sposobnosti vključno s ključnimi sposobnostmi, kot sta spomin in učenje. Celo zmerni pivci so imeli trikrat večje tveganje možganske atrofije, ki vpliva na sposobnost učenja in pomnenja.

DEJSTVA O LANU

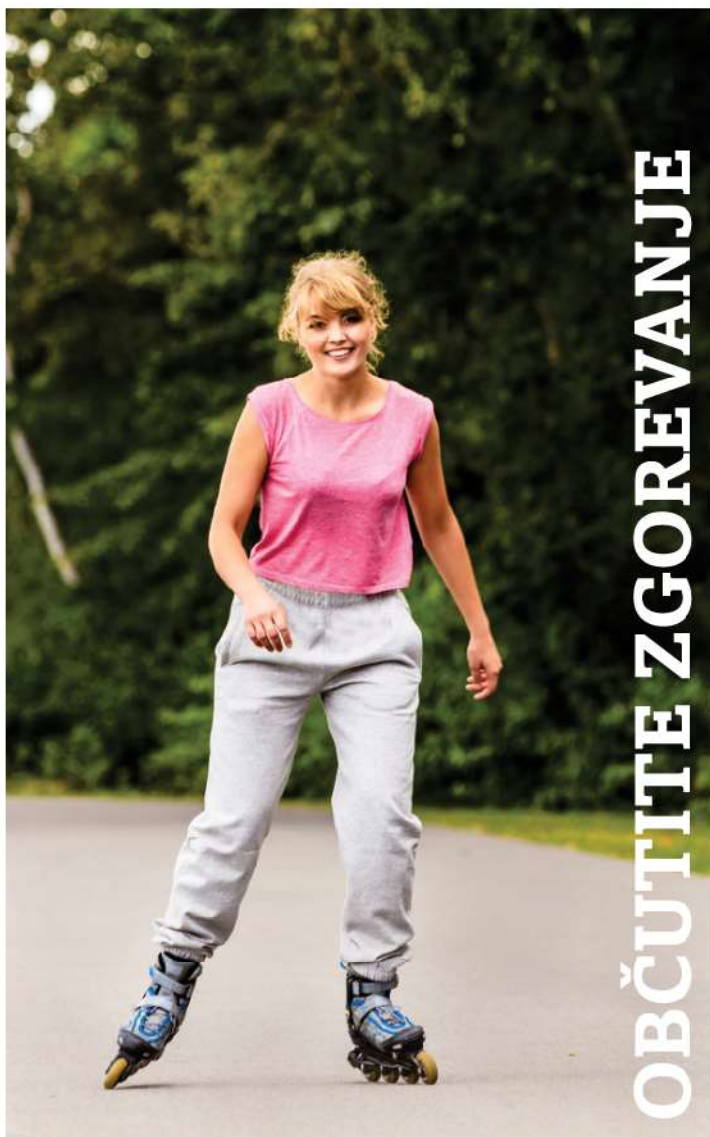


ZA MLADE MOŽGANE SE VZPENJAJTE

Glede na nedavno raziskavo delujejo možgani tem bolje, kolikor več se vsak dan vzpenjamo po stopniščih. Dejstvo, da ta preprosta telesna dejavnost ohranja možgane mlade in pomaga pri zaščiti pred demenco in Alzheimerjevo boleznijo, naj nam bo spodbuda, da uporabljamo stopnice, kadar koli je to mogoče.

Laneno seme je drobno, vendar ima veliko hranilno vrednost. Velika vsebnost omega-3 maščobnih kislin, fitokemikalij in vlaknin mu omogoča, da zaščiti srce in prebavila, da podpira imunski sistem ter pomaga pri zniževanju holesterola in krvnega tlaka.

Z okusom po oreščkih je laneno seme odličen dodatek žitnim jedem, solatam, namazom, juham, omakam in smutijem. Pred uporabo ga zmeljite v mlinčku in ga dnevno dodajte jedem vsaj eno žlico po osebi, vendar ne več kakor tri žlice, če ga zaužijete surovega.



OBČUTITE ZGOREVANJE

Med dejavnosti, ki pokurijo največ kalorij, spadajo kolesarjenje, tek, rolanje in preskakovanje kolebnice.



TO PA NI KAR TAKO

Če imate sezonsko alergijo, imate morda tudi oralni alergijski sindrom, kar pomeni, da boste poleg alergije na cvetni prah imeli še alergijo na določeno surovo sadje ali zelenjavo.

Ste alergični na travo?

Obstaja 20% verjetnost, da ste alergični tudi na

- ✿ paradižnik,
- ✿ krompir,
- ✿ breskve.

Ste alergični na brezo ali jelšo?

Obstaja 70% verjetnost, da ste alergični tudi na

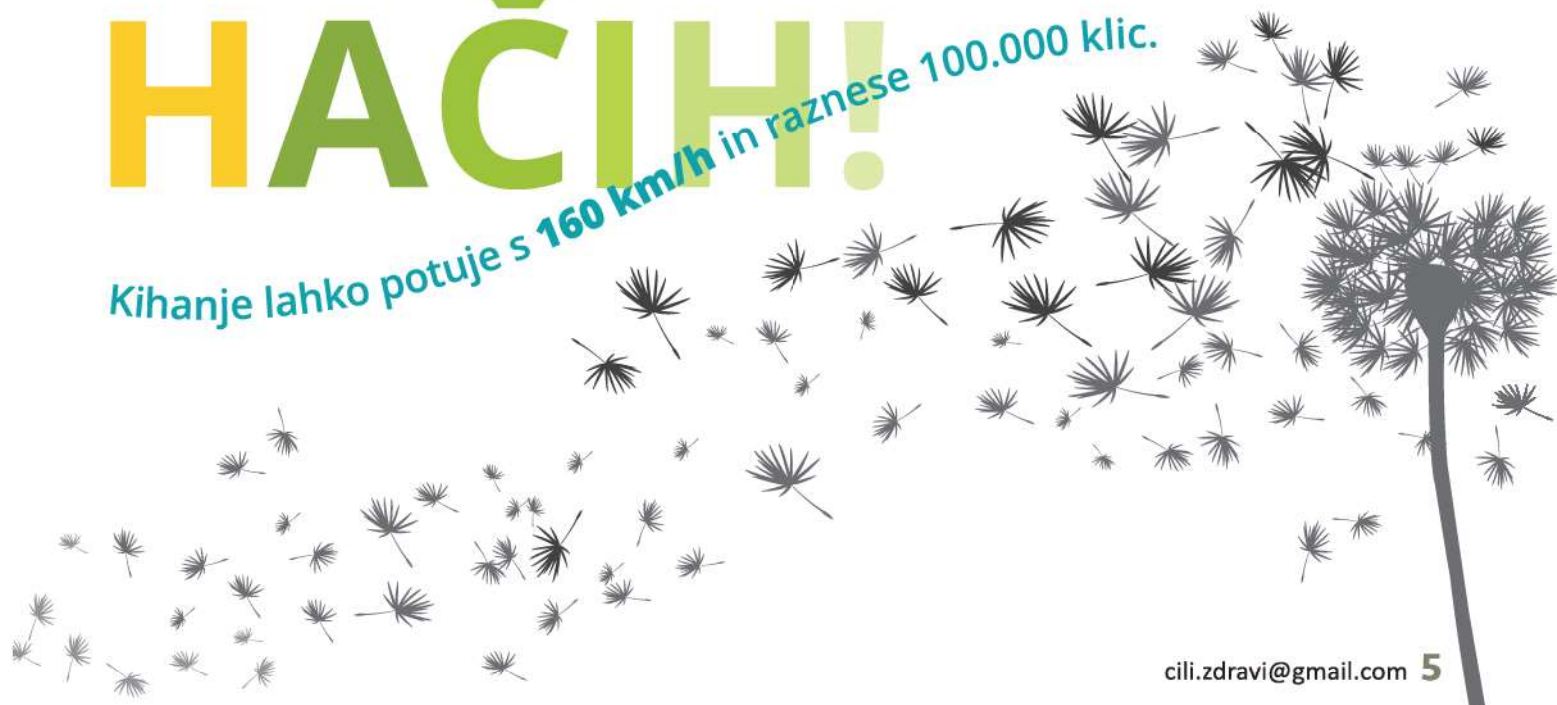
- ✿ zeleno,
- ✿ češnje,
- ✿ jabolka.

NE IZGORITE, POJDITE VEN

Preživljanje časa v naravi zmanjšuje stres in tesnoba.

HAČIH!

Kihanje lahko potuje s 160 km/h in raznese 100.000 klic.



Zbrala Rachel E. Cabose

Osupljiva dejstva o naših možganih

Človeški možgani so najbolj
zapletena stvar
v znanem vesolju.

Kaj vemo o tem, kar se dogaja
znotraj naših čudežnih glav?

Število živčnih
celic, ki med
nosečnostjo
nastajajo
v otrokovih
možganih.



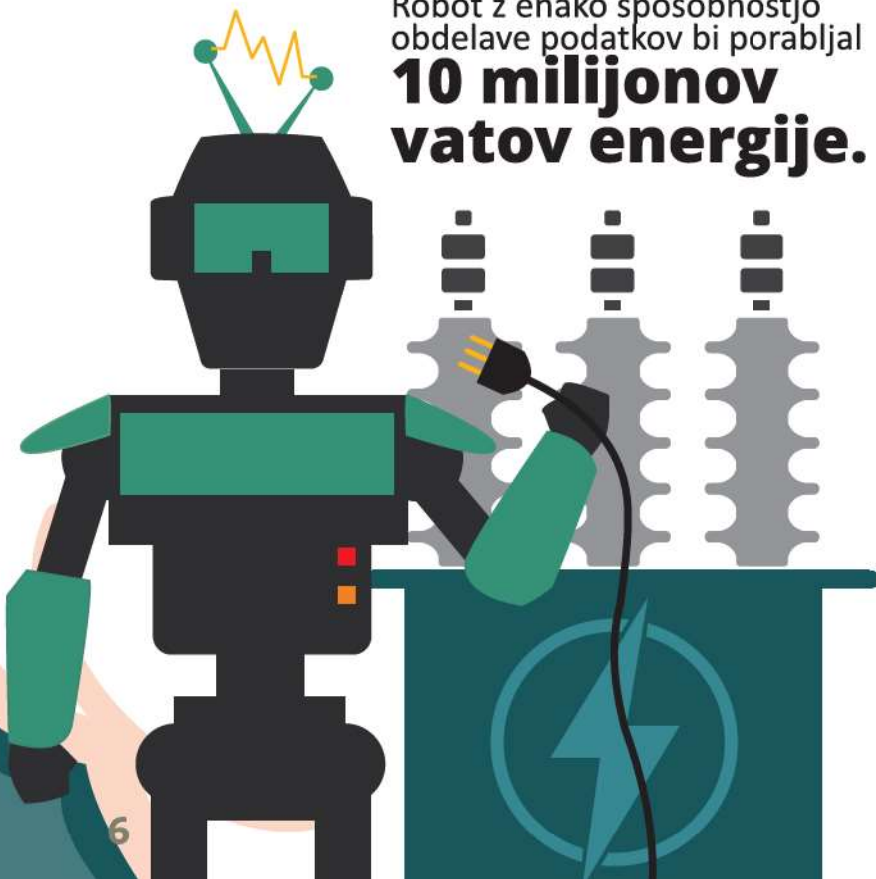
90 cm

- dolžina najdaljše živčne celice v človeškem telesu -



Za svoje delovanje možgani porabljajo
20 vatov energije.

Robot z enako sposobnostjo
obdelave podatkov bi porabljal
**10 milijonov
vatov energije.**



Glede na
telo so
človeški
možgani

3X
VEČJI OD
MOŽGANOV OPICE.



Možgani
ne čutijo

bolečine.



VAŠI MOŽGANI
USTVARIJO DO

50.000

**MISLI
NA DAN.**

PRIBLIŽNO

70%

**JIH JE
NEGATIVNIH.**

NI HAO! **Bonjour!**
Hola! **LET** **OLÁ!**
Hallo! **Ciao!**

Po sedmem letu upade
sposobnost tekočega
učenja jezikov.

Vaši možgani so hitri,



**vendar ne delujejo
z bliskovito hitrostjo.**



Alkohol

preprečuje pomnenje,
zaradi česar se ljudje
ne spomnijo svojega
početja v času
pijanosti.

– poteka od hrbtenjače do palca na nogi!

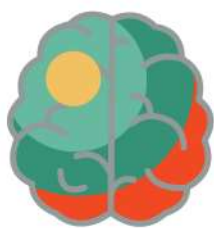
3 možganski miti, ki si jih spravite iz glave



MIT ŠT. 1:
**Ne bodo vam
zrasle nove
celice.**

RESNICA:

Nedavno so znanstveniki ugotovili, da določeni deli možganov vse življenje proizvajajo nove nevrone.



MIT ŠT. 2:
**Uporabljamo
le 10 % svojih
možganov.**

RESNICA:

Čeprav vsak trenutek ne uporabljamo 100 % možganov, jih večji del deluje neprestano. Celotno med spanjem.



MIT ŠT. 3:
**“Z učenjem
sem napolnil
možgane.”**

RESNICA:

Kapaciteta možganov je tako velika, da bi vanje lahko shranili vse informacije svetovnega spleta.



5

POGOSTIH SLABIH NAVAD —&— KAKO OPRAVITI Z NJIMI

Debra Banks Cuadro

Slabe navade se težko premagajo. Najbrž ima vsakdo med nami kakšno, ki bi jo želel izkoreniniti. Tudi če tega glasno ne priznamo, se globoko v sebi zavedamo, da nas to negativno obnašanje ovira pri razvoju naših najboljših sposobnosti. Slabe navade lahko vplivajo na naše zdravje, naš čas in naš videz. V nekaterih primerih lahko povzročijo izgubo službe, slabe medčloveške odnose in celo smrt.

Dobra novica je, da slabe navade lahko premagamo in se podamo po poti v bolj srečno in zdravo življenje. Oglejmo si pet pogostih slabih navad in kako jih lahko premagamo:

1 UŽIVANJE PREVEČ SOLI IN SLADKORJA

Preveč sladkorja lahko prispeva k debelosti, inzulinski rezistenci in k drugim resnim zdravstvenim težavam vključno z diabetesom. Velike količine zaužite soli lahko privedejo do povišanega krvnega tlaka in zastajanja vode v telesu, oboje pa lahko pripelje do težav s srcem in možnosti infarkta.

Začnite s prebiranjem nalepk in omejite prehranjevanje v gostinskih lokalih, ker predelana živila in jedi v restavracijah običajno vsebujejo veliko soli in sladkorja. Priporočeno je, da ne zaužijemo več kakor 2300 mg natrija dnevno, kar pomeni približno eno čajno žličko soli in še manj, če smo starejši od 50 let, imamo težave z visokim krvnim tlakom, diabetesom ali ledvicami. Prav tako je priporočeno, da ne zaužijemo več kakor šest žličk dodanega sladkorja dnevno. Namesto sladkih napitkov pijmo navadno vodo in namesto sladkih ploščic jejmo sveže sadje, da se znebimo sladkosnednosti.



2 PRETIRAVANJE Z NAKUPI

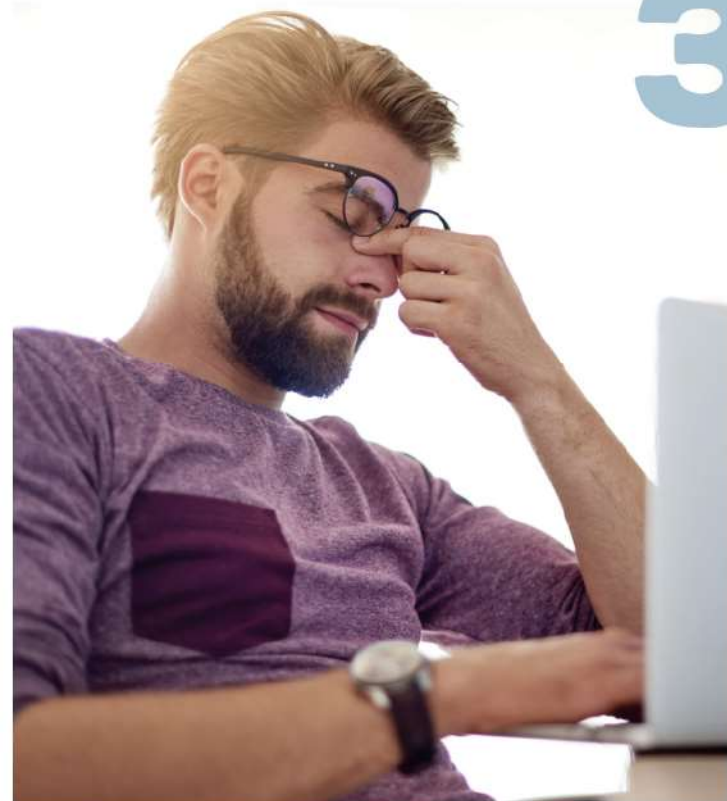
Raziskava Associated Press je ugotovila, da je med osebami, ki so pod stresom zaradi finančnih težav, 27 odstotkov imelo rano na želodcu ali težave s prebavili, 44 odstotkov jih je trpelo zaradi migrene ali glavobola in 23 odstotkov zaradi hude depresije.

Naučite se ravnati s svojim denarjem in si ustvarite realni proračun. "Daleč od oči, daleč od srca" je dobro pravilo za shranjevanje kreditnih kartic. Če jih boste hranili nekje na varnem, kjer ne bodo takoj pri roki, vam bo to pomagalo zmanjšati porabo denarja. Poskrbite, da so vaši dolgovi čim prej odplačani. Preverite svoje nakupovalne navade. Kupujete takrat, ko ste pod stresom ali razočarani? Poiščite boljši način za obvladovanje čustev, kot je pogovor s prijateljem ali hoja.

3 NEGATIVNE MISLI IN ČUSTVA

Vse več znanstvenih raziskav kaže povezavo med visoko ravniijo ciničnosti in povečanim tveganjem za nastanek demence, srčnih bolezni in prezgodnjo smrt. Visoka raven sovražnosti, neprijaznosti in črnih misli je prav tako povezana z večjim tveganjem za diabetes tipa 2, srčni infarkt in vnetne procese v telesu.

Lahko si izberete spremembo pogleda na stvari in svoje naravnosti. Um je zelo zmogljiv in lahko ga prešolamo, da se osredotoča na pozitivne in poživljajoče misli. Če se vaše misli znajdejo v vrtincu negativnega, raje začnite preštevati blagoslove: "Vse, kar je resnično, kar je vzvišeno, kar je pravično, kar je čisto, kar je ljubeznivo, kar je častno, kar je količkaj krepostno in hvalevredno, vse to imejte v mislih!" (Fil 4,8)

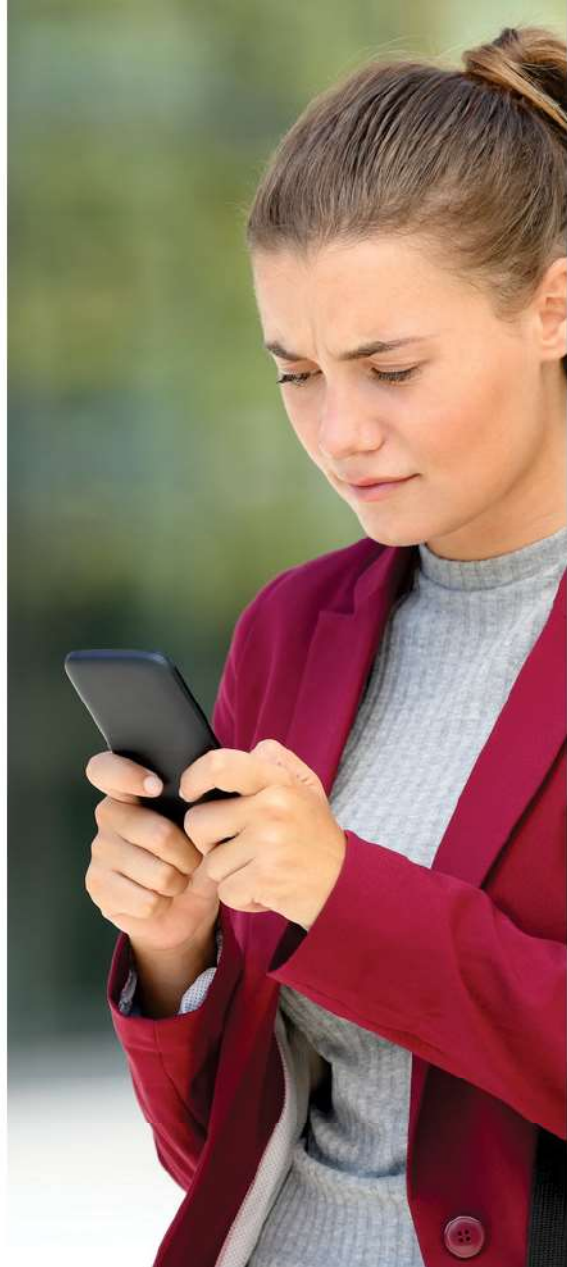


PREVEČ ČASA NA DRUŽBENIH OMREŽJIH

4

Raziskava iz leta 2017 med uporabniki Facebooka in Twitterja v Veliki Britaniji je ugotovila, da jih več kakor 60 odstotkov goji občutke manjvrednosti in nevoščljivosti zaradi primerjanja z ostalimi uporabniki. Raziskovalci Univerze Nottingham Trent so skovali izraz "motnja Facebook odvisnosti" za opis odtegnitve iz realnega življenja, preokupacije in ostalega vedenja zaradi prevelike uporabe družbenih omrežij. Opazni občutki družbene izoliranosti so povezani z veliko količino časa, preživetega na straneh družbenih omrežij, kot so Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, Snapchat in Tumblr.

Začnite se zavedati, da stvari, ki jih objavljajo drugi, ne povedo cele zgodbe. Dejstvo, da objavljajo nekaj pozitivnega ali lepega, ne pomeni, da nimajo težav ali stisk. Preverite svoja čustva in se prepričajte, da ne uporabljate družbenih omrežij za primerjanje sebe z drugimi. Se počutite jezno, ponižano ali nesrečno, ker je nekdo objavil o sebi nekaj čudovitega? Če je tako, se vprašajte, zakaj se tako počutite. Privoščite si počitek od družbenih omrežij in svoj čas porabite za stvari, ki jih radi opravljate, vendar jih ne objavljajte na spletu.



5 DOLGOTRAJNO SEDENJE

Čas, ki ga presedite pred računalnikom ali televizorjem, lahko ima negativni vpliv na vaše srce in ožilje, čeprav redno telovadite. Ameriško združenje za srce svari pred možno povezavo med sedečim načinom življenja in "povečanim tveganjem nastanka diabetesa, srčno-žilnih bolezni, poslabšane občutljivosti na inzulin in smrtnosti zaradi navedenih vzrokov".

Gibajte se. Strokovnjaki priporočajo odmor za gibanje po vsakih 30 minutah sedenja. Obstaja veliko preprostih načinov, da poženete kri po žilah. Odidite do sodelavčevega delovnega mesta in mu osebno predajte, kar naj bi mu sporočili po elektronski pošti. Med televizijskimi reklamami vstanite in opravite nekaj gospodinjanskega dela. Hodite ali poskakujte na mestu. Med telefoniranjem hodite po prostoru. Na uri si nastavite opomnik za gibanje vsake pol ure.





POMOČ ZA PREMAGOVANJE SLABIH NAVAD

Uporabite moč navade za dobre stvari. Tukaj je nekaj nasvetov, kako se rešiti neželenega in ustvariti prostor za zdrave alternative:

► **Prepoznajte vzroke navad.**

Počnete določene stvari, ker ste pod stresom, osamljeni ali vam je dolgčas? Prepoznati ozadje slabih navad lahko omogoči ustvarjanje novih nevroloških poti.

► **Uporabite denar kot motivator.**

Položite bankovec v kozarec vsakokrat, ko popustite slabi navadi. Če vas to nekoliko boli zaradi primanjkljaja v denarnici, bo to dobra spodbuda za spremembo. Lahko se nagradite vsak dan, ko ste premagali slabo navado, tako da vzamete bankovec iz kozarca.



► **Bodite potrpežljivi s seboj.**

Vaša navada se ni ustvarila čez noč, zato bo tudi spreminjanje navade trajalo nekaj časa. Pomembno je, da napredujete z majhnimi koraki vse bliže cilju.

► **Spremenite okolje.**

Če veste, da ste med kramljanjem pri malici nagnjeni hrustati sladkarije s sodelavčeve mize, ga/jo raje povabite na sprehod okrog parkirišča.

► **Poglejte na koledar.**

Ko prepoznate stvari, ki sprožijo vaše slabo obnašanje, se boste lahko umsko pripravili na določene datume ali dogodke. Razmišljajte vnaprej in ustvarite strategijo za vztrajanje pri dobrih odločitvah.



► **Izvajajte pravilo 20 sekund.**

Če občutite nujno, da bi opravljali svojo slabo navado, počakajte 20 sekund – odkorakajte v stran, počnite nekaj drugega ali odmaknite predmet skušnjave na težko dosegljivo mesto. Podaljšanje časa pred zadovoljitvijo navade bo morda zadostovalo, da v svojih čutilih ugotovite, da tega dejansko ne potrebujete.

PRESENETLJIVA SKRIVNOST



ZMANJŠANJA TEŽE

Kelly K. James

Če iščete preprosti način za zmanjšanje telesne teže in izboljšanje svojega zdravja, ne iščite svetlečih oglasov ali modnih diet. Namesto tega preizkusite pogosto spregledani načrt: obroke, bogate z vlakninami.

Če ste kot večina ljudi, so vam verjetno znani pogosti nasveti za zmanjšanje telesne teže: vedno jejte zajtrk, izogibajte se ocvrtim in mastnim jedem, povečajte uživanje sadja in zelenjave, pijte veliko vode. Morda pa ne poznate pogosto spregledane skrivnosti za izgubo telesne teže in izboljšanje zdravja: hrane, bogate z vlakninami.

Vlaknine so bistvena sestavina prehrane, vendar jih običajno zaužijemo premalo. Dietetiki priporočajo, da jih dnevno zaužijemo 25–38 gramov, a je nedavna raziskava pokazala, da jih večina odraslih zaužije manj kot polovico – med 11 in 19 grami. Morda boste presenečeni nad ugotovitvijo, da vlaknine



ŽIVILA, KI DODAJO VLAKNINE

Medtem ko dietetiki priporočajo 25 gramov vlaknin dnevno, je 40 gramov še boljši cilj za tiste, ki želijo zmanjšati telesno težo. Najboljši način za dodajanje vlaknin prehrani je redno uživanje sadja, zelenjave, stročnic, polnozrnatih žit, oreškov in semen. Da dosežete priporočene količine, dodajte raznolika polnozrnata živila vašim jedem čez dan. Tukaj je seznam vsebnosti vlaknin v nekaterih živilih:

ŽIVILO	KOLIČINA	SKUPNO PREHRANSKIH VLAKNIN (gramov)
Beli fižol, kuhan	1 skodelica (2,5 dl)	19,2
Leča, kuhana	1 skodelica	15,6
Črni fižol, kuhan	1 skodelica	15,0
Želodova buča, pečena	1 skodelica	9,0
Zeleni grah	1 skodelica	8,8
Chia semena	2 žlici	8,2
Brusnice	1 skodelica	8,0
Borovnice	1 skodelica	7,6
Laneno seme	2 žlici	7,6
Čičerka	½ skodelice	6,3
Hruška, neolupljena	1 kos	5,5
Listnati ohrovt, kuhan	1 skodelica	5,3
Brokoli, dušen	1 skodelica	5,1
Jabolko, neolupljeno	1 kos	4,4
Jagode	1 skodelica	3,3



“Če torej pojedete zajtrk z veliko vlakninami, boste dlje časa siti, ne boste jedli prigrizkov in zaradi manj zaužitih kalorij boste zmanjšali telesno težo.”

niso pomembne le za dobro zdravje in pravilno prehrano, temveč so tudi ključni dejavnik zmanjšanja telesne teže.

Dejstva o vlakninah

Prav, kaj pa sploh so vlaknine?

“Vlaknine so del živil, ki ga ne moremo prebaviti,” pravi Dawn Jackson, registrirana dietetičarka in avtorica knjige *Zamenjava super živil (Superfood Swap)*. “Najdemo jih v rastlinskih živilih in jih delimo na topne in netopne.”

Ta dva tipa različno reagirata v vodi: topne razpadejo in postanejo lepljive, netopne pa ne razpadejo v vodi. “Topne so obnašajo kot goba,” pravi Jacksonova. “Vežejo nase

holesterol in znižujejo raven slabega holesterola. Za razliko od njih netopne vlaknine delujejo kot metla, ki čisti črevesje in vzdržuje čistočo. Čeprav imajo različno vlogo, so obojne enako pomembne za krepitev zdravja,” še dodaja.

Jacksonova pravi, da pogovor s strankami o vlakninah pogosto privede do zbivanja šal. “Kadar spregovorim o vlakninah, se večina rahlo nasmeji, saj vsi povezujejo vlaknine z rednim odhodom na stranišče,” pravi. “Seveda to dejansko deluje. Če pijete dovolj vode in uživajte dovolj vlaknin, boste redno obiskovali stranišče,” še doda. Kljub temu pa obstaja še druga stran: če pojedete preveč vlaknin in ne pijete dovolj tekočine, se boste morda počutili napihnjeni ali zaprti. Pitje zadostne količine vode bo to preprečilo.

Vlaknine pa imajo še druge dobre plati. “Prehrana, bogata z vlakninami, je bila povezana z znižanjem tveganja za pojav raka na črevesju, divertikuloze, visokega krvnega tlaka in še nekaterih vrst raka,” pravi Jacksonova. “Ker znižujejo raven holesterola, so vlaknine povezane tudi z izboljšanjem zdravja srca.” Povečano uživanje vlaknin lahko prav tako pomaga ljudem s sladkorno boleznijo pri uravnavanju krvnega sladkorja.

Skrivno orožje za zmanjšanje telesne teže

Številne raziskave so ugotovile, da dodajanje vlaknin lahko omogoči preprosto zmanjšanje telesne teže v nekaj mesecih. Izbira prehrane, ki je bogata z živili z visoko vsebnostjo vlaknin (npr. sadje, zelenjava, stročnice), prispeva tudi k zmanjšanju količine zaužitih kalorij, kar povzroči še bolj izrazito zmanjšanje telesne teže.

Vključitev vlaknin v prehrano pomaga pri zmanjšanju telesne teže na več načinov. Hrana, bogata z vlakninami, je zdrava izbira že zato, ker vsebuje veliko vitaminov in mineralov. Vlaknine pa so tudi polnilo brez kalorij.

“Vlaknine vam dajo občutek sitosti, ker se vsedejo v vaš želodec in z dovolj tekočine ali

vode ustvarjajo pritisk na stene želodca, tako da menite, da ste siti,” razlaga Jacksonova. “Če torej pojedete zajtrk z veliko vlakninami, boste dlje časa siti, ne boste jedli prigrizkov in zaradi manj zaužitih kalorij boste zmanjšali telesno težo.”

Vlaknine upočasnijo proces prebave, zaradi česar ostane hrana dalj časa v vašem želodcu in ne postanete takoj lačni. To omogoči telesu, da dobi iz hrane vitamine, minerale in druge hranilne snovi. Za ljudi s sindromom razdražljivega črevesja in drugimi prebavnimi težavami je za izboljšanje stanja prav tako priporočljivo, da jedo hrano, bogato z vlakninami.

Ker živila z veliko vlakninami običajno vsebujejo malo maščob, boste zmanjševali telesno težo takorekoč brez prizadevanja. “Če boste spremenili svojo prehrano in dodali živila z vlakninami, boste jedli bolj zdravo hrano, ki je manj kalorična,” pravi registrirana dietetičarka Joy Bauer, avtorica knjige *Od hrane za zjokati k hrani za veselje (From Junk Food to Joy Food)*. “Tako boste jedli hrano z manj kalorijami in zagotovo zmanjšali telesno težo.”

Najti vlaknine

Za obogatitev prehrane z vlakninami dnevno pojedite vsaj pet porcij sadja in zelenjave. To je najmanj potrebno za dobro zdravje in večina sadja in zelenjave je polna vlaknin. Jabolka, hruške in slive so bogate z vodotopnimi vlakninami, ki pomagajo zniževati raven holesterola. Sadja in mladega krompirja ne lupite, le temeljito ga operite.

Odličen vir vlaknin so stročnice. Različne vrste fižola, čičerka in soja so bogati z vlakninami. Oreščki, semena in polnozrnata žita, kot so pšenica, koruza, oves in rž, so vsi odličen vir vlaknin. Namesto za lepo embalirana živila, kot so npr. krekerji ali žitne ploščice, se raje odločate za živila bogata z vlakninami v naravni obliki, ker je videz lahko zavajajoč. Lahko so videti bolj zdrava, kot v resnici so, in pogosto vsebujejo veliko dodanega sladkorja in drugih dodatkov ter malo ali nič vlaknin. Tukaj je nekaj zanesljivih

načinov, kako dodati vlaknine v vsakdanjo prehrano:

■ **Začnite z zajtrkom.** Opustite močno rafinirane izdelke, ki se nudijo kot zajtrk, kot so npr. fino pecivo, sladke žitne jedi in beli kruh (kruh iz rafinirane moke, ne glede na barvo), ker jim primankuje hranil in vlaknin. Namesto tega poskusite ovseno kašo z jagodičevjem.

■ **Svojim obrokom dodajte zelenjavo.** Za obogatitev svojih obrokov, ki jih vzamete s seboj na pot ali v službo, dodajte prilogo dušene zelenjave, na sendvič dajte rezine paradižnika in na pico dodatne gobice ali čebulo.

■ **Uživajte polnozrnato.** Za kruh, testenine, pecivo in žitne jedi izberite le izdelke iz polnozrnatih žit. Vzemite si čas in pecite svoj kruh iz sveže zmletih polnozrnatih žit. Zelo preprosta je tudi domača priprava polnozrnatih rezancev.

■ **Nadomestite čips z zelenjavo.** Hrepnite po čipsu in omakah za pomakanje? Poskusite bolj zdravo alternativo s tem, da pomakate mlado korenje, češnjeve paradižnike ali papriko v omake z malo maščobe.

■ **Dajte glavni prostor živilom, bogatim z vlakninami.** Živila, bogata z vlakninami, naj ne predstavljajo le občasni dodatek vašemu jedilniku, temveč osnovo vaše vsakdanje prehrane. Za zadostno količino vlaknin izberite glavno jed, ki je bogata s fižolom ali drugimi stročnicami. Pripravite glavne jedi s kombinacijo polnozrnatih žit in stročnic pa boste poleg odličnih beljakovin prejeli še potrebne vlaknine. Dejstvo je, da so živila, bogata z vlakninami, najbolj hranilna. Zato jih v svojo prehrano dodajte čimveč. To bo koristno za vaše zdravje – in za obseg vašega pasu.

SREČNO

zdravo



ZAKAJ POTREBUJETE HOBI

Poleg tega, da je prijeten, hobi zagotavlja tudi opazno korist zdravju in dobremu počutju.

A li veš, kaj resnično rada počnem?" me je vprašala prijateljica Erin. "Kaj pa?"

"Rada opazujem otroke pri igri."

"Oh?"

Nisem popolnoma razumela, toda to je Erinino priljubljeno razvedrilo. Opazuje otroke pri igri. To ima rada.

Poslušajoč njeno obrazložitev (nenameroma sem "oh" izgovorila glasno), sem ugotovila, da ji njeno nenavadno razvedrilo resnično ustreza. Erin je zelo cenjena logopedinja za otroke. Opazovanje otroške igre ji pomaga najti naravni pristop k njenim majhnim pacientom. Pomaga ji pri iskanju načina za sprostitev otrok. Poleg tega ji njen hobi pomaga pri pripravi za prihodnje opravilo. Želi pisati otroške igre, ki bi se izvajale na taborih, v cerkvi ali v šolskih krožkih. Med njenim pripovedovanjem sem si poskušala predstavljati vznemirljive igre, polne dogodivščin.

Iz Erininega navidezno nenavadnega

razvedrila prihaja nekaj dobrega in koristnega. Hobi lahko obogati naše življenje, delo in odnose. Omogoči nam novo temo za pogovor in naredi življenje zanimivejše. Hobi je lahko tako unikaten, kakor je unikaten vsak človek.

Je vaš hobi gledanje televizije?

Mnogi so navajeni, da se preprosto usedejo pred zaslon, namesto da bi si privoščili neko ustvarjalno razvedrilo. Po stresnem dnevu se zdi, da je posedanje pred televizorjem najprilačnejše opravilo. Toda za večino ljudi to ni prav prijetna družinska dejavnost. Raziskave so ugotovile, da je tratenje časa za televizorjem (spremljanje treh ali več nadaljevanj) običajno opravilo posameznikov, ki sploh ni tako sproščujoče, kot je videti. Raziskava, objavljena v *Journal of Clinical Sleep Medicine*, je poročala o slabi kakovosti spanja oseb, ki veliko časa preživijo pred televizorjem.

Preveč časa pred zaslonom prav tako lahko povzroči občutek splošne razočaranosti nad življenjem. Norman Doidge, psihiater in pisec knjige *Možgani, ki se sami spreminjajo (The Brain That Changes Itself)*, opisuje prizadevanje našega

PRESENETLJIVE KORISTI KONJIČKA

Razvedrilo zagotavlja med ostalim naslednje koristi:

- boljše razpoloženje,
- nižji srčni utrip,
- povečani občutek zainteresiranosti,
- manjši stres in pomoč za razbremenitev,
- ustvarjalni izhod iz enoličnosti,
- boljše sposobnost reševanja težav na vseh življenjskih področjih,
- boljše družbeno počutje in povezanost z drugimi ljudmi.



srca in možganov, da bi sledili vizualnim dražljajem mrzličnih televizijskih prizorov in nenadnega hrupa.

„Ker tipični glasbeni videi, akcijski odlomki in reklame vsako sekundo sprožajo nov odziv za orientacijo, nas spravijo v neprekinjeni orientacijski odziv, ki nima časa za počitek,” piše Doidge. “Ni čudno, da se ljudje počutijo izčrpani zaradi gledanja televizije. Toda sčasoma se tega navadijo in počasnejše spreminjanje kadra se jim zdi dolgočasno.” Morda se lahko strinjate: Se vam zdi, da je življenje preveč razburljivo vendar dolgočasno?

Zakaj vas hobi osreči in podpira zdravje

Obstajajo dokazi, da razvedrilo prispeva k dobremu zdravju. Ena izmed raziskav je pokazala, da so ljudje s konjičkom boljše razpoloženi, kažejo večje zanimanje in imajo manj stresa ter nižji srčni utrip celo več ur po ukvarjanju z njim. Ukvarjanje s hobijem lahko izostri sposobnost za reševanje težav na raznih življenjskih področjih in razvije nepričakovane veščine.

Razvedrilo izboljša tudi vaše družbeno

počutje. Robert Putman v svoji knjigi *Samo balinanje (Bowling Alone)* opisuje, kako so se ljudje umaknili v izoliranost. Čeprav se morda še vedno ukvarjajo s stvarmi, kot je npr. balinanje, so nagnjeni k temu, da to počnejo sami. Instinktivno čutimo, da bi se morali povezovati ob skupnih konjičkih, vendar tega pogosto ne počnemo.

Dr. Jaime Kurtz, profesorica psihologije, je napisala: “V dveh generacijah smo nekam založili svoj prosti čas.” Mnogi bodo odgovorili: “Kakšen prosti čas?” Toda nauk tega je, da je delo pripravljeno posrkati toliko časa, kolikor smo mu ga pripravljene dati. Le nekaj nas je upravičeno super zaposlenih, ostali pa le iz navade zapravljamo čas, da bi ustvarili lažno podobo zaposlenosti.

Posel je težko dati na stran. V naši kulturi je postal merilo statusa in pomembnosti. Če ste eden od njih, ki so običajni v navadi zapravljanja časa, vam konjiček lahko pomaga prekiniti brezizhodni položaj. Aktivna rekreacija pomaga odstraniti občutek izgubljenosti v opravilih in zbuditi zavest, da je “sprememba” nekaj, kar se spleča dati na seznam.

MOŠKI POČNEJO MOŠKE STVARI

Tudi fantje rabijo konjiček. "Konjiček daje moškemu svobodo opravljati, kar ga veseli, in predstavlja dostop do področij življenja, ki jih kariera in osebne obveznosti ne omogočajo," piše D. L. Haley, pisec knjige *Konjički za moške: Pravi moški opravljajo moške stvari*.

Haley je razdelil svoje predloge za hobi na naslednja področja: obogatitev življenja, telesno, družbeno, ustvarjalno, zunanje, nenavadno in ostalo, kar zajema številne konjičke od jamarstva do spuščanja dronov in ekstremnega likanja (Zares obstaja tudi to. Oglejte si video na YouTubu, ki prikazuje fanta, ki pleza na goro z desko za likanje na hrbtu in jo potem uporabi za likanje majice.).

Izberite si pravi konjiček

Nekateri ljudje imajo radi intenzivno in razburljivo. Je pa res, da lahko ljudje, ki iščejo vznemirjenje in radi skačejo s padalom, ljubijo tudi kaligrafijo. Raziskave kažejo, da je dober vsak zdrav hobi, v katerem uživamo, zato se odločate za tisto, kar vas privlači in vam obeta izkušnje, ki si jih želite.

Med iskanjem konjička lahko najdete sled iz otroštva. Kaj vas je kot otroka privlačilo? Ali vam vaši najljubši spomini predlagajo dejavnost, ki se je lahko spet lotite?

Opustite konjiček, ki je zvenel privlačno, vendar ste ugotovili, da vsebuje dejavnik strahu. V življenju imate veliko stvari, ki jih *morate* početi, zato naj vaš konjiček ne bo prezahteven ali dolgočasen. Z njim namreč je tako, kakor z vsako drugo dejavnostjo v življenju: daje vam toliko, kolikor vlagate vanj. Preden se ga odločite zamenjati, dajte dosedanjemu priložnost, da ga vzljubite z zavzetostjo in pripravljenostjo, da se naučite nekaj novega.

Tukaj je nekaj predlogov:

USTVARJALNO & KLASIČNO

BRANJE

izboljšuje besednjak in umter zmanjšuje stres;

HIŠNI LJUBLJENČEK

lahko znižuje krvni tlak in zagotovo prispeva k smehu;

ROKODELSTVO

lajša stres, malodušje in depresijo; zmanjšuje vnetje in kronične bolečine; večja srečo in ščiti možgane.





IZZIVALNO & PUSTOLOVSKO

SMUČANJE ALI DESKANJE

je istočasno pustolovščina in telovadba;

IGRANJE INSTRUMENTA

izboljšuje lokomotorne veščine in dviga IQ;

UČENJE JEZIKA

povečuje znanje in povezuje z novimi znanci;

JAHANJE

uporablja in krepi mišice, za katere niste vedeli, da jih imate; lahko ustvarja pristne vezi z ljudmi in – konji;

DRSANJE/ROLANJE

pomeni precejšen izziv za učenje ravnotežja pri odraslih;

"SURFANJE"

je izjemna telovadba in izhod iz stresa.



IZPOLNJUJOČE & NAVDIHUJOČE

KUHANJE

lahko začne bolj zdrav življenjski slog z boljšo prehrano; varčuje denar; spodbuja družinske vezi in stike s prijatelji;

VRTNARJENJE

omogoča preživljanje časa v stiku z zemljo in je koristno za dušo in telo;

PODCAST

zagotavlja podajanje znanja o temah, ki jih imate radi;

PISANJE

pesmi, zapisovanje misli ali spominov bo morda obogatilo še koga;

SPREMENITI DAN V NEKAJ POSEBNEGA

s kosilom v naravi, kempiranjem na dvorišču ali jutranjim branjem Svetega pisma.



ZABAVNO & NERESNO

OBLIKOVANJE DREVJA,

kot je npr. bonsaj, je zanimiv način dolgotrajnega ukvarjanja z iskanjem lepote;

ŽONGLIRANJE

izboljšuje tudi umsko osredotočenost in delovanje določenih možganskih delov;

RUBIKOVA KOCKA

se je vrnila z dodatnim izzivom – da jo sestavite v čim krajšem času;

GEOCACHING

nas popelje v naravo. In kdo nima rad iskanja zaklada?



Ste se naveličali biti bolni?

ZA ZDRAVNIKA GRE

Medicina življenjskega sloga spreminja način, kako se zdravniki in pacienti lotevajo zdravja

Larisa Brass

Srčna obolenja. Rak. Kronično vnetje dihal. Nesreče. Kap. Alzheimerjeva bolezen. Diabetes. Bolezni ledvic. Samomor. Kronične bolezni in ciroza jeter.

To je deset od dvanajstih vodilnih vzrokov smrti v Združenih državah Amerike in na bogatem zahodu. Tveganje za vsako od navedenih bolezni je odvisno od življenjskega sloga.

Več kakor 100 let je sodobna medicina

obravnavala bolezni kot odgovor na njihove simptome in pri tem uporabljala zdravila, kirurgijo, kemoterapijo in obsevanje, da bi zaustavila širjenje bolezni.

Navkljub tem ukrepom se kronične bolezni krepijo v ZDA in širom sveta, tako da so Centri za nadzor in preventivo bolezni objavili, da se je pričakovana življenjska doba v ZDA skrajšala že drugo leto zapored. Medtem kronične bolezni predstavljajo 70–80 odstotkov skupnih stroškov zdravstvene oskrbe.

Na to alarmantno zdravstveno krizo se odziva majhna vendar rastoča skupina zdravnikov z novim protistrupom: medicino življenjskega sloga.

“V zadnjih desetih do petnajstih letih je gibanje predanih in vnetih zdravnikov izoblikovalo novo specializacijo – medicino življenjskega sloga,” pravi dr. Karen Studer, zdravnica preventivne medicine in pomožna profesorica na Medicinski fakulteti Univerze Loma Linda.

Loma Linda nudi študentom medicine več študijskih programov medicine življenjskega sloga. Nedavno je bilo sedem zdravnikov z Loma Linde del inavguracijske skupine zdravnikov, ki so prejeli certifikat medicine življenjskega sloga s strani njihove zbornice. Leta 2017 je prejelo certifikat več kakor 240 zdravnikov in ostalih zdravstvenih delavcev, ki sedaj delujejo širom ZDA.

Glede na izjavo zbornice se medicina življenjskega sloga osredotoča na bistvene vzroke kroničnih bolezni in obravnava razne dejavnike, od prehrane do vpliva okolja, od spanja do duhovnosti.

“Obravnavamo navade in dejavnike življenjskega sloga, ki predstavljajo korenino bolezenskih procesov, vendar jih je možno spremeniti,” pravi dr. April Wilson, predstojnica oddelka preventivne medicine na Loma Lindi in ena od prejemnikov zborničnega certifikata. “To so stvari, ki jih je tradicionalna medicina spregledala. Pacientu želimo pomagati odstraniti vzroke bolezni, zaradi katere je prišel.”

Spopasti se z vzrokom

Leta 1900 so rak in srčna obolenja predstavljali samo 18 odstotkov vzrokov smrti v ZDA, leta 2010 pa je to število po poročilu v *New England Journal of Medicine* poskočilo na 63 odstotkov. Centri za nadzor in preventivo bolezni ocenjujejo, da bi se lahko preprečilo 20–40 odstotkov primerov prezgodnje smrti zaradi petih vodilnih vzrokov smrtnosti.

Zavarovalnice, zdravstveni centri, fitnessi,



Kaj je medicina življenjskega sloga?

Definicija: Medicina življenjskega sloga je zdravljenje, utemeljeno na dokazih, ki pomaga posameznikom in družinam sprejeti ter ohraniti dobre navade, ki vplivajo na zdravje in kvaliteto življenja. Primeri ciljnih navad med ostalim vključujejo odpravo kajenja, izboljšanje prehrane in povečanje telesne dejavnosti.

Vrednote: Življenjski slog in zdravstvene navade sodijo med najpomembnejše narodne zdravstvene določbe. Sprememba nezdravih navad je bistvena za zdravstveno oskrbo, preventivo in promocijo zdravja. Za izboljšanje zdravstvenega obnašanja posameznika je ključen zaupni odnos med zdravnikom in pacientom, družinska podpora, interdisciplinarni tim in skupnost.

zdravstveno naravnana podjetja in cerkve nudijo programe za zaustavitev plime, toda zavarovalnice ne dajejo prednost preventivi pred zdravljenjem in sama zdravstvena služba le počasi obravnava težavo. Zdravstvene šole npr. ne nudijo programov prehrane in telovadbe kot nekaj samoumevnega in celo naprednejše šole, kot sta Loma Linda in Harvard, so šele začele s programi medicine življenjskega sloga, ki se bodo morali šele uveljaviti kot samostojna specializacija.

“Nekaj pomembnega se bo moralo spremeniti in to je struktura poplačil stroškov,” pravi Studerova. “Večina zdravnikov osnovne oskrbe nima časa za opravljanje teh uslug. Spremeniti se bo morala kultura in ljudje se bodo morali naučiti vrednotiti nekaj novega.”

Za paciente, ki so iskali celovito obravnavo, doslej ni bilo standardizirane medicine



življenjskega sloga. Prav tako ni bilo potrjenih zdravnikov, ki bi jo izvajali, kar je paciente prepuščalo v oskrbo raznim klinikam in privatnim praksam, ki trdijo, da nudijo "holistične", "integrativne" ali usluge "življenjskega sloga", vendar ne upoštevajo osnovnih zdravstvenih načel in/ali postopkov znanstvene in na dokazih osnovane medicine.

"Ugotoviti, komu lahko zaupajo, je za paciente velik izziv," pravi Studerova.

V resnici pa so navodila precej preprosta. Zdravniki, ki bodo izvajali medicino življenjskega sloga, bodo zagovarjali zdravje na vseh področjih življenja brez zanašanja na dopolnilne usluge ali izdelke.

"Kot prvo in najpomembnejše, naj bi bil poudarek na polnovrednih živilih in prehrani, osnovani na rastlinskih živilih," pravi Studerova, "spremljan z duhovnim in duševnim zdravjem, telovadbo, zmanjšanjem stresa, nadzorom telesne teže, vplivom okolja in opustitvijo kajenja. Zdravnik medicine življenjskega sloga bo iskal vzrok bolezni, ki ga je potrebno odpraviti, in ne bo samo poskušal ponuditi tablet."

Majhni koraki

Paciete ob pregledu pri Wilsonovi najbolj presenetli dolgotrajnost pogovora, s kate-

rim preverijo njihovo zdravstveno preteklost.

"Pregledamo zgodovino telesne dejavnosti in spanja ter se pozanimamo o socialnem in duhovnem vedenju," pravi. "Zastavimo nekaj določenih vprašanj o neugodnih izkušnjah iz otroštva, kot je zloraba ali alkoholizem staršev. Prosimo jih, da izpolnijo obrazec z določenimi vprašanji o zlorabi drog, zdravstvenih ciljih, stresu, telesni teži in prehrani v zadnjih 24 urah. Potem oblikujemo cilje glede na njihove odgovore. Dogajanje je usmerjeno na pacienta in ga vodi pacient ob posredovanju zdravnika."

Čeprav je zasnova o preventivi prisotna v medicini že desetletja, se je običajno osredotočala bolj na celotno populacijo kakor pa na zdravstvene značilnosti posameznika. Zdravniki življenjskega sloga lahko vodijo paciente na osebni poti do boljšega zdravja, medtem ko jim pomagajo pri obvladovanju težav, kot so diabetes, srčna obolenja ali astma. Prilagajajo uporabo potrebnih zdravil glede na učinke npr. boljše prehrane ali telovadbe in, če je potrebno, napotijo pacienta k drugemu specialistu.

Ker je tak pristop za marsikoga nov in je videti težek, Studerjeva spodbuja paciente k opravljanju majhnih korakov.

"Včasih jih samo spodbudim, da vsak dan dodajo sadje ali zelenjavo," pravi. "Zdravo jesti in spremeniti svoj življenjski slog je večšina. Imeli boste dobre in slabe dneve in dneve, ko ne boste sposobni opraviti ničesar."

Zdravnik medicine življenjskega sloga prav tako spodbuja odgovornost in nudi pacientu podporo da vztraja.

"Spremeniti dolgoletne navade ni nekaj, kar zlahka opravimo čez noč," pravi Wilsonova, "toda z načrtovanjem in izvajanjem pozitivnih navad ustvarimo nov način obnašanja lažje, kot bi pričakovali. Prišli boste do točke, ko vam bo lažje opraviti zdravo dejavnost kot nezdravo."

To pa je tisto, kar zdravnica medicine življenjskega sloga počne za svoje paciente: velike življenjske spremembe razgrajuje na "majhne izvedljive korake".



Vse se lahko
spremeni.

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

③

③ zalepite



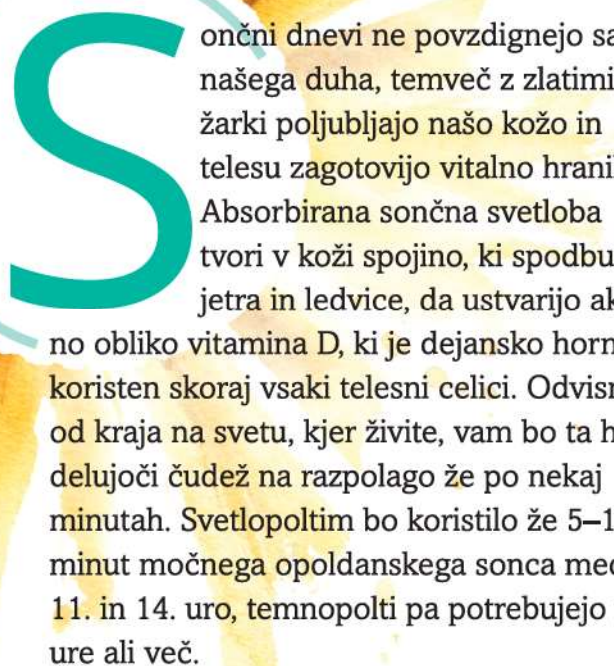
The background of the page is a vibrant watercolor sunburst. It features numerous overlapping, brush-stroke-like rays in various shades of yellow, orange, and light brown, radiating from a central point. The overall effect is bright and warm, evoking the feeling of sunlight.

SONČEV VITAMIN

Okrepite svoje zdravje
z vitaminom D

Če obstaja čudežni vitamin, bi to lahko bil vitamin D. Pravilna raven vitamina D pomaga pri znižanju tveganja številnih zdravstvenih težav vključno z bolečinami v hrbtu, prehladom, gripo in celo rakom. Preberite, kako ga lahko dobite v zadostnih količinah.

Michele Deppe



Sončni dnevi ne povzdignejo samo našega duha, temveč z zlatimi žarki poljublajo našo kožo in telesu zagotovijo vitalno hranilo. Absorbirana sončna svetloba tvori v koži spojino, ki spodbudi jetra in ledvice, da ustvarijo aktivno obliko vitamina D, ki je dejansko hormon, koristen skoraj vsaki telesni celici. Odvisno od kraja na svetu, kjer živite, vam bo ta hitro delujoči čudež na razpolago že po nekaj minutah. Svetlopoltim bo koristilo že 5–10 minut močnega opoldanskega sonca med 11. in 14. uro, temnopolti pa potrebujejo pol ure ali več.

Zaradi izredno širokega področja delovanja nekateri zdravniki imenujejo vitamin D naravno čudežno zdravilo. Njegove koristi za ohranitev zdravja in življenja so izjemne. Oglejmo si blagodejne učinke sončne svetlobe na naslednjih področjih:

ABSORPCIJA KALCIJA

Primerna raven vitamina D omogoča telesu, da poveča absorpcijo kalcija in s tem prepreči osteoporozo ter zlome kosti pri odraslih oziroma rahitis pri otrocih.

VPLIV NA SRCE IN OŽILJE

Vitamin D zmanjšuje vnetje in izboljšuje notranje obloge žil. Nedavna raziskava je pri mladih ameriških črncih, ki so prejeli višje doze vitamina D, pokazala zmanjšanje nevarne otrdelosti arterij že po štirih mesecih.

IMUNOST

Skoraj vsaka telesna celica ima receptor za vitamin D, ki jo krepi, če je prisoten v ustreznih količinah. Nedavno objavljena raziskava Harvard School of Public Health je ugotovila, da vitamin D dviga imunost na tumorske celice.

ZDRAVJE OTROK

Kitajska raziskava 28.000 novorojenčkov je pokazala, da nizka raven vitamina D ob rojstvu zvišuje tveganje avtizma. Raziskava Univerze Kolorado kaže, da zadostna količina vitamina D pomaga otrokom zmanjšati tveganje nastanka avtoimunega procesa, ki je predhodnik diabetesa tipa 1.

BOLEČINE IN FIBROMIALGIJA

Bolečine v hrbtu kakor tudi fibromialgija sta povezana z nizko ravnijo vitamina D.

PREHLAD IN GRIPA

Spomladi 2017 je British Medical Journal analiziral podatke 11.000 sodelujočih iz 14 držav in ugotovil, da vitamin D nekaterim osebam pomaga pri zaščiti pred akutnimi okužbami dihal.

RAK

“Vitamin D pomaga uravnati celično delovanje,” pojasnjuje specialist preventivne medicine dr. Michael Orlich. “Celice rastejo in se delijo, vendar je predvideno, da se po določenem času izklopijo in prenehajo rasti in se deliti. Če jim to ne uspe, bo to pripeljalo do raka. Pomanjkanje vitamina D je eno najpogostejših pomanjkanj na severni polobli in lahko vodi do povečanega tveganja za nastanek raznih vrst raka.”

KOŽA

Vitamin D vpliva na zdravje kože in lahko pomaga pri preprečevanju izpuščajev, razjed, sončnih opeklin in odebeljene kože.

HORMONI SREČE

Skozi oči vstopa svetloba, ki uravnava telesno uro in cikle spanja ter blaži sezonsko razpoloženjsko motnjo. Raziskave kažejo, da vitamin D uravnava serotonin, ki vpliva na naše razpoloženje kakor tudi na razvoj možganov pri otroku. Vitamin D vpliva pozitivno na luteinizirajoči hormon, podpira rodnost in zdravje hipofize.

CELJENJE RAN

Sončno svetlobo se je vedno cenilo kot pomoč pri celjenju ran, kar pa je v novejšem času slabo izkoriščeno. Raziskava je pokazala, da pacienti na sončni strani bolnišnice potrebujejo po operaciji 20 odstotkov manj zdravil proti bolečinam.

KAM JE ŠLO POLETJE?

Sončev vitamin je topen v maščobah. Tako je teoretično možno, da si z visoko ravnijo med poletnimi meseci skladiščimo dovolj vitamina D za preskrbo pozimi.

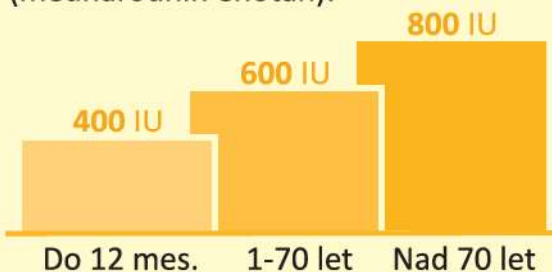
Toda članek, objavljen leta 2017 v *The Journal of the American Osteopathic Association*, je ocenil, da ima približno milijarda ljudi po svetu prenizko raven vitamina D. Med njimi so tudi ljudje, ki živijo v državah, obsijanih s soncem, kot je npr. Indija. Eden od razlogov za to je splošna uporaba zaščitnih sredstev za sončenje. Raziskovalec Kim Pfothenauer je v intervjuju za *Science Daily* v zvezi s to težavo omenil naslednje: "Želimo, da se ljudje zavarujejo pred kožnim rakom, vendar obstaja zmerna raven sončenja brez zaščitnih sredstev, ki je lahko zelo koristna za zagotavljanje vitamina D."

Specialist preventivne medicine in navdušenec nad sončno svetlobo, dr. Neil Nedley, svari pred pretiranim sončenjem in pravi, da sončne opekline in solariji niso nikoli dobri. Ko prejmete svojo dnevno dozo sončnih žarkov, boste še vedno potrebovali senco ali pa sončno kremo SPF 30+, ki ščiti pred UVA in UVB žarki, klobuk s širokimi krajci ter sončna očala.

Na žalost je gretje na soncu kratkotrajno razkošje za velik del ZDA in Evrope. To posebno drži za vse, ki živijo severno od 42° zemljepisne širine. Zdravnik in raziskovalec dr. David DeRose pravi: "Ko v bolnišnici preverjamo raven vitamina D naših pacientov, ugotovljamo, da jih ima večina precej nizko raven celo ob izteku poletja. Za vzdrževanje primerne ravni med zimskimi meseci bo večina potrebovala dodatni vitamin D v obliki prehranskega dopolnila."

Koliko vitamina D potrebujemo?

Priporočen konzervativni dnevni dodatek vitamina D v IU (mednarodnih enotah):



Z laboratorijskim testom preverite, ali imate pravilno (zdravo) raven vitamina D.

MOJ DNEVNI "D"

Za merjenje razpoložljive količine vitamina D zdravniki uporabljajo krvni test in manj kot 30 ng/ml je splošno sprejeto kot pomanjkanje. Kar se tiče jemanja dodatnega vitamina D Harvard School of Public Health priporoča izdatnih 1000 do 2000 IU dnevno, nekatere druge organizacije pa menijo, da je dovolj tudi 800–1000 IU. Čeprav ni veliko zabeleženih zastrupitev z vitaminom D, nekateri strokovnjaki ne priporočajo zaužiti več kakor 2000 IU dnevno.

Vitamin D₃ (holekalciferol) predstavlja boljše dopolnilo kot sintetični, nestabilni in manj učinkoviti vitamin D₂ (ergokalciferol).

Za tvorbo D-vitamina pod vplivom sončnih žarkov je potreben holesterol, zato lahko prehrana z malo maščobami in zdravila za zniževanje holesterola vplivajo na pridobitev ustreznih količin vitamina D. Prepričajte se, da uživajte zdrave maščobe, ki se nahajajo v oreščkih, olivah in avokadu. Osebe z nizko ravno žolča ne morejo pravilno razgraditi maščob in absorbirati vitaminov, topnih v maščobah. Vzrok pomanjkanja vitamina D je lahko tudi starost.



Odvisen od Sladkorja

Pat Humphrey

Zmanjšajte porabo sladkorja
in bistveno izboljšajte zdravje

Ko sem nedavno stopila v fitness v naši soseski, je moja pozornost pritegnil veliki plakat in povzročil, da sem namrščila obrvi. Napis se je glasil: "Sadni sokovi. Nevredni stiskanja. 1 tetrapak = 10 čokoladnih pralin". Na sliki je bil majhen tetrapak sadnega soka izenačen z desetimi pralinami. Začudila sem se, da te majhne škatljice sadnega soka, ki jih oglašujejo kot nekaj zdravega, vsebujejo 20 gramov, oziroma pet žličk sladkorja. Postala sem radovedna, zato sem preverila še manjšo embalažo in ugotovila, da 150 ml tetrapak 100-odstotnega soka vsebuje 16 gramov oziroma štiri žličke sladkorja, s čimer skoraj doseže mejo šestih žličk dnevno, ki jo priporoča Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). Ni čudno, da se sadni sokovi in ostali sadni napitki pogosto opredeljujejo kot tekoče sladkarije.

Ocenjujejo, da povprečni Američan zaužije približno 22 žličk sladkorja dnevno, kar je več kakor trikratna še sprejemljiva količina. Številne znanstvene raziskave so pokazale, da je uživanje prevelikih količin sladkorja povezano z debelostjo, nealkoholno zamaščenostjo jeter, inzulinsko rezistenco, diabetesom tipa 2, visokim krvnim tlakom, srčnimi obolenji, putiko, zvišano ravnjo sečne kisline, nekaterimi vrstami raka in povišanim holesterolom ter trigliceridi.

Uživanje sladkorja vpliva celo na vaš videz in staranje. Raziskavi, opravljeni na Nizozemskem in v Veliki Britaniji, sta ugotovili, da so osebe, stare med 50 in 70 let z visoko ravnijo krvnega sladkorja, videti starejše od enako starih oseb z nizko ravnjo sladkorja.

Uživanje sladkorja prav tako ustvarja začarani krog: nekatere vrste sladkorja, posebno koruzni sirup z veliko vsebnostjo fruktoze,

spodbujajo lakoto in s tem vplivajo na količino zaužite hrane. Glede na izsledke Yale School of Medicine "je verjetno, da fruktoza povečuje željo po hrani in količino zaužite hrane." Povedano drugače – kolikor več sladkorja pojedete, toliko bolj želite jesti in jesti. Pri tem pa ne boste pojedli le več sladkorja, temveč boste lačni različnih živil.

Dr. Robert Lustig, otroški nevroendokrinolog na University of California v San Franciscu, ki je opravljajal klinične raziskave vplivov prehrane in življenjskega sloga na zdravje, trdno verjame, da je povečano uživanje sladkorja pripeljalo do sedanje krize debelosti. Trdi, da višek zaužitega sladkorja vodi v začarani krog s poganjanjem shranjevanja maščob in ustvarjanjem lažnega občutka lakote. Lustig pravi, da so škodljive vse vrste dodanega sladkorja. "Koruzni sirup z veliko vsebnostjo fruktoze je enak saharozi. Oboje je enako slabo," pravi.

Kako naj torej vržemo dodani sladkor iz svoje prehrane? Tukaj je nekaj nasvetov:

Ne verjemite reklamam.

Verjetno ste že slišali za raziskave o škodljivosti sladkih gaziranih pijač, o njihovi povezavi z debelostjo, diabetesom in drugimi boleznimi. Toda sadni sok brez dodanega sladkorja, naj bi bil zdrava pijača, mar ne? Kakor sem se naučila s plakata, reklama sama po sebi ne naredi nekega živila zdravega. Za zdravo izbiro se izogibajte, kolikor se da, procesiranih in embaliranih živil in povečajte uživanje polnovrednih živil v naravnem stanju. Pomarančni sok bo, npr., boljša izbira kot gazirani napitek z okusom pomaranče, vendar bo najboljša izbira le prava pomaranča.

Preženite skriti sladkor.

Dodani sladkor se lahko skriva marsikje, kjer ga ne pričakujete, zato je potrebno brati nalepke. Majhna granola ploščica, ki šteje za zdravo živilo, lahko ima do 25 gramov slad-

korja, kar presega dnevno priporočeno količino. Med živila, ki nepričakovano vsebujejo sladkor, spadajo solatni preliv, kečap, omake za raženj, jogurt, konzervirano sadje, restavracijska hrana in zamrznjene jedi. Sladkor ima veliko različnih nazivov in poleg saharoze boste našli še na druga imena s končnico -oza pa še na melaso, trsni sirup, rižev sirup, invertni sladkor itn.



Poskusite bolj zdrave alternative

Kaj bi bile posebne priložnosti brez torte in peciva? Zaradi zmanjšanja uporabe sladkorja na srečo ni potrebno ukiniti praznovanj. Pripravite svoje deserte tako, da jih sladkate z dateljni, rozinami ali zreliimi bananami. Prelistajte izvode prejšnjih števil naše revije in poiščite zdrave sladice. Če želite, uporabite stevio, ne uporabljajte pa umetnih sladil. Za zadovoljitev vsakodnevne želje po nečem sladkem pojedite pest suhega sadja. Ta živila so polna hranilnih snovi in vlaknin, zato vas bodo tudi nasitila.

Vzemite si čas.

Medtem, ko boste zmanjševali uporabo sladkorja, boste presenečeni nad spremembo okusnih brbončic in nad boljším počutjem. Po opravljenem 21-dnevnem izzivu uživanja zdravih živil brez dodanega sladkorja sem se počutila poživljena in nisem hrepenela po sladkarijah. In ko sem po nekaj tednih brez sladkorja poskusila precej sladkano sladico, se mi je zdelo grozljivo sladka!



KAKO VAM NAMENI LAHKO POMAGAJO URESNIČITI CILJE,
PRIORITETE IN VREDNOTE

Zlahka je drseti skozi življenje le ob skrbi za vsakodnevne obveznosti. Toda kako drugačno bi bilo lahko naše življenje, če bi dovolili, da naši osebni cilji – ne naš posel – določajo, kaj delamo vsak dan?

DOBRI NAMENI

Ze več kot 5 let živim v zvezni državi Washington, toda še vedno nisem obiskal gore Sv. Helena. To ne bi bilo nič posebnega, če ne bi tega nameraval že več let, vendar preprosto še nisem prišel tja. Vozil sem se mimo nje, kampiral v bližini in videl neštete smerokaze iz vseh smeri za izvoz k njej. Še slabše je dejstvo, da me je ta kraj vulkanskega izbruha leta 1980 navduševal že v času osnovne šole, ko sem

živel še na srednjem zahodu, v deželi, ki nima vulkanov. Ko sem slišal zgodbe o kanalih lave in okamenelem gozdu, je to zbudilo mojo domišljijo in sedaj, ko sem živel tri ure v stran, moja domišljija ni prišla dlje kot do zamisli, kako dobro bi bilo oditi tja.

Neprepričljivo.

Na mojem seznamu krajev, vrednih obiska v tej regiji, je tudi obala Cannon in Astorija v Oregonu. Da je vse skupaj še bolj žalostno,

smo se v Washington preselili iz Nebraske – dežele koruznih polj. Pričakovali bi, da bomo bolj hvaležni za slikovito gorsko okolje. Saj ne rečem, da nismo videli lepih stvari, vendar nismo bili iniciativni, kot bi morali biti. Do sedaj.

Pred nekaj dnevi sva se z ženo odločila narediti zgodovinski načrt, po katerem bi obiskali vse kraje, za katere si še nismo vzeli časa. V samo nekaj minutah so se na koledarju znašla potovanja k Sv. Heleni, jezeru Chelan, v Whistler in še v nekatere druge kraje.

Ta izkušnja in nekaj podobnih, ki sem jih imel v redkih razsvetljenih trenutkih, ko sem podvomil o ritmu svojega življenja, kažejo na to, kako zlahka zdrsnemo v rutino. Znajdemo se v ritmu, ki nam ne daje časa za opazovanje česarkoli drugega razen naše majhne kratkovidne realnosti, in možnosti za dogodivščino zdrsiijo mimo nas.

Zagotavljam vam, da ne predlagam zane-marjanja rutinskih navad na osnovni ravni. Mnogi uspešni ljudje uporabljajo rutino za zmanjšanje mentalnega stresa ob neprestanem sprejemanju odločitev. Med uspešnimi voditelji obstaja na primer trend minimiziranja števila možnosti oblačenja z zadrževanjem pri “uniformah” oz. standardnem videzu, da bi s tem preprečili izgubo časa zaradi odločanja o tem, katere hlače obleči. Mark Zuckerberg, Steve Jobs, Barack Obama in celo Albert Einstein so za odhod v javnost uporabljali večinoma več kompletov istega oblačila. Kakor je rekel Obama: “Poskušam si zmanjšati število odločitev. Ne želim se odločati o hrani ali obleki, ker moram sprejemati veliko drugih odločitev.”

Te “druge odločitve”, katerim moramo zagotoviti prostor v umu, vključujejo širše stvari, kot je npr. vprašanje, kako živimo, kaj so naše prioritete in kaj pravzaprav želimo doseči. Pogosto teče življenje tako hitro, da imamo komaj še kaj časa za dihanje, kaj šele za razmišljanje o eksistenčni krizi. Toda če želimo živeti življenje z namenom in smislom, se moramo ozreti čez kratkoročne, časovno požrešne obveznosti

vsakodnevnega življenja in si vzeti čas za preverjanje samega sebe.



ŽIVITE ŽIVLJENJE Z NAMENOM?

Živeti življenje z namenom preprosto povedano pomeni, da vsakodnevne odločitve povežete s svojimi prioritetami, vrednotami in verovanji.

Greg Nelson, življenjski trener, ki je delal s podjetji, kot sta Amazon in Fitbit, pomaga ljudem, da odkrijejo namen svojega življenja. Pravi, da si lahko odgovorimo na vprašanje, ali živimo življenje z namenom, če si zastavimo naslednja diagnostična vprašanja:

- Kaj me krepi, da se počutim povsem živega?
- Kaj v meni ustvarja občutek lepote in prijetnosti?
- Kaj izboljšuje moje dobro počutje in mi omogoča, da doživljam življenje na kar se da zdrav način?
- Na katerih področjih življenja se počutim slabotnega?
- Kako morda povzročam, da se drugi v življenju počutijo slabotne, oz. jim preprečujem, da bi se počutili povsem žive?



SIMPTOMI ŽIVLJENJA BREZ NAMENA

Če vaše vsakodnevno življenje ni povezano s vašimi prioritetami in vrednotami, vam bosta telo in um poskušala povedati, da je nekaj narobe. Simptomi nenamenskega življenja so med drugim:

- občutek slabosti oz. manjvrednosti,
- pomanjkanje samozavesnosti,



- občutek, da smo ali “predpražnik” ali diktator (oboje je znak pomankanja samozavedanja in samousklajevanja),
- stres, depresija, malodušje ali obup,
- pomankanje energije.

Raziskave so pokazale, da pomankanje namena slabi “celotni človeški sistem”. “Vaši možgani ustvarjajo odpor proti temu in jim zato ves čas primanjkuje energije. Prevzame vas depresija, malodušje in obup,” pravi Nelson.



KAKO ŽIVETI Z NAMENOM

Edini način, da se premaknete v stran od brezcilnega življenja, je redno samopreverjanje skupaj s preverjanjem ob pomoči zaupne osebe (prijatelj, zakonec), ki vam lahko da jasno podobo o tem, kdo ste in kako lahko postanete svoja boljša različica. Zveni lahko, toda vedno, ko se odločite, da boste nekaj spremenili, boste naleteli na ovire. Da se prepričate, da greste pri iskanju življenja z namenom v pravo smer, začnite z naslednjim:

Določite svoje prioritete

Nelson podaja nekaj pomembnih ugotovitev glede odločitve, da boste prezaposleno življenje naredili bolj namensko. “Resnica je, da vsi živimo življenje z namenom,” pravi. “To pomeni, da vsak človek zavestno ali nezavestno živi z določenim namenom. Zato

moramo najprej jasno določiti, kaj so naši nameni.”

“Prezaposleni ljudje na primer živijo namensko življenje,” pravi Nelson. “Njihovi nameni so produktivnost, aktivnost, finačna stabilnost itd. – kar kliče po postavitvi prioritete.” Človek lahko reče, da je njegova glavna prioriteta družina, toda če večino časa in energije porabi za službo, njegova dejanja kažejo njegovo resnično prioriteto. Dejstvo je, da naših prioritete ne razodevajo naše besede, temveč način, kako porabljammo svoj čas in energijo. Prvi korak, da bi živeli svoje najboljše življenje, je potemtakem jasno definirati svoje željene namene, prioritete in cilje.

Ocenite se

Članek v New York Times poroča, da imajo ljudje, ki so uspešni na različnih področjih, skupno značilnost: uporabljajo redno samopregledovanje in samoocenjevanje. Takšen način ovrednotenja jim omogoča, da najdejo določeni način ravnanja, povezan z uresničenjem svojih življenjskih vrednot. Z drugimi besedami – če želiš živeti na določeni način, oz. doseči določene stvari, moraš preudarno načrtovati, kako to doseči.

Nelson predlaga, da si za izgradnjo navade samopregledovanja vzamemo nekaj časa vsak dan, obširnejše tedensko ovrednotenje naredimo na dan počitka, ko si vzamemo premor od vsakodnevnih rutine, in četrletno, ko preverimo napredek. “Pomembno je tudi, da najdete osebo, ki vam bo pomagala preverjati vaše ugotovitve,” pravi Nelson.

DOLOČITE SVOJE BISTVENE VREDNOTE V 30 MINUTAH ALI PREJ

Dajte telefon in vse ostale moteče dejavnike na stran, in si v tišini zapišite tri bistvene vrednote, za katere želite, da bi bile glavne v vašem življenju. Pogosto lahko ugotovite, katere vrednote vas vodijo, če pogledate, za kaj porabite največ časa in denarja. Če se vrednote, po katerih živite sedaj, ne skladajo z vrednotami, ki bi jih radi pokazali, si zapišite, kaj lahko spremenite, da bi vsak dan živeli po željenih vrednotah.

Tukaj je nekaj primerov vrednot, ki bi jih morda želeli izpostaviti v svojem življenju:

- pristnost,
- dogodivščine,
- uravnoteženost,
- lepota,
- čvrstost,
- usmiljenost,
- izziv,
- družabnost,
- ustvarjalnost,
- radovednost,
- odločnost,
- poštenost,
- vera,
- družina,
- prijateljstvo,
- rast,
- sreča,
- humor,
- iskrenost,
- vpliv,
- pravičnost,
- prijaznost,
- znanje,
- vodstvo,
- učenje,
- ljubezen,
- zvestoba,
- smiselno delo,
- odprtost,
- optimizem,
- mir,
- odgovornost,
- varnost,
- služenje,
- duhovnost,
- stabilnost,
- zanesljivost,
- modrost.

MOJE TRI BISTVENE VREDNOTE

1

2

3

1 Solatni bar

ZMEČKANA ČIČERKA
+
KISLA RDEČA PESA
+
NAREZANA RUKOLA
+
OREHI



15

ustvarjalno obloženih POPEČENIH KRUHKOV

Christine Emming

Toast je lahko več kakor le popečeni kruh z maslom za zajtrk. Pripravljen s polnozrnatim kruhom in obložen s polnovrednimi živili se spremeni v kulinarčni užitek, primeren za vsak obrok.

Ko boste naslednjič iskali idejo za obrok, ki potrebuje zelo malo načrtovanja in priprave, si izberite katerega od naslednjih slanih ali sladkih popečenih predlogov.

2 Esquites

VEGI MAJONEZA + KORUZA + KORIANDROVO/PETERŠILJEVO LISTJE + PAPRIKA





3 Sladka pomlad

ZMEČKANI KUHANI GRAH

+

MOTOVILEC

+

LIMONIN SOK



Korenje skoprom
str. 36

4 Taco solata

AVOKADO + SALSA + ZDROBLJENI TORTILA ČIPS



5 Južni veter

ZMEČKANI BELI FIŽOL

+

NAREZANI PARADIŽNIK

+

ŠČEPEC

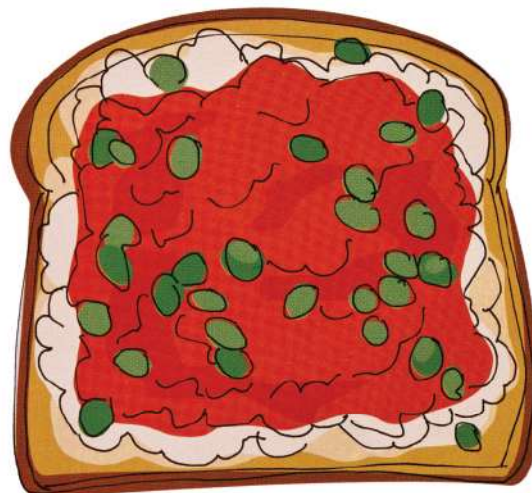
ČESNA V PRAHU,
SEZAMA IN MAKA





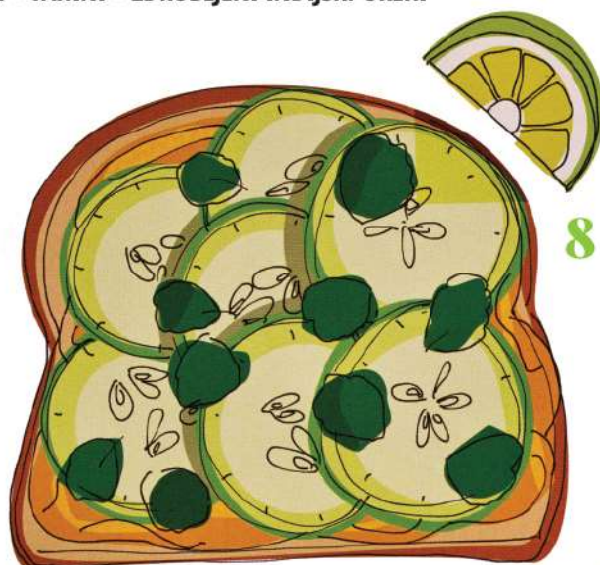
6 Sladka radost

ZMEČKANA BANANA + TAHINI + ZDROBLJENI INDIJSKI OREHI



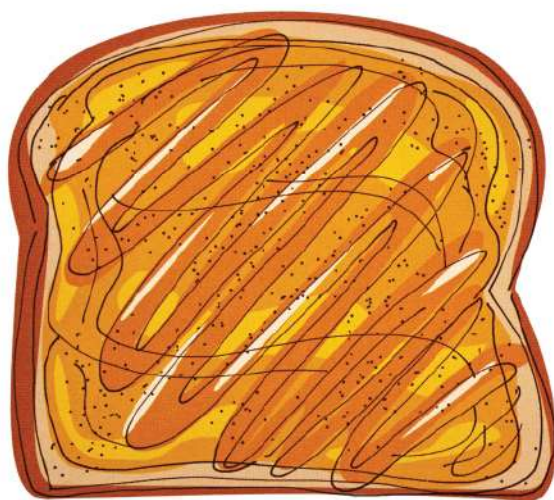
7 Bela Italija

ZMEČKANI BELI FIŽOL + MARINARA + KAPRE



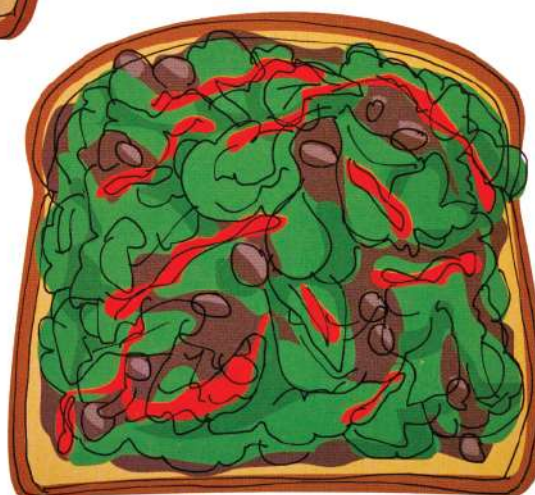
8 Poskočni koleščki

ARAŠIDOVO MASLO
+
NAREZANA KUMARA
+
PETERŠILJEVO LISTJE
+
LIMETIN SOK



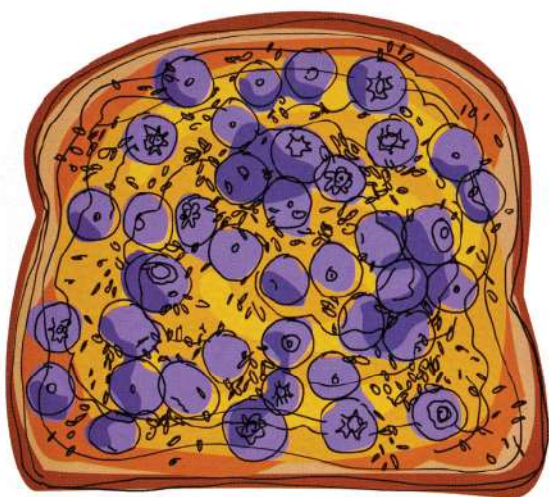
9 Sladkosnedi medo

ARAŠIDOVO MASLO + MED + ZMLETI KORIANDER IN KARDAMOM



10 Popay plus

ČRNI FIŽOL + DUŠENA ŠPINAČA + KEČUP



11 Jabolčni bum

MANDLJEVO MASLO + JABOLČNI PIRE + BOROVNICE + CHIA SEMENA



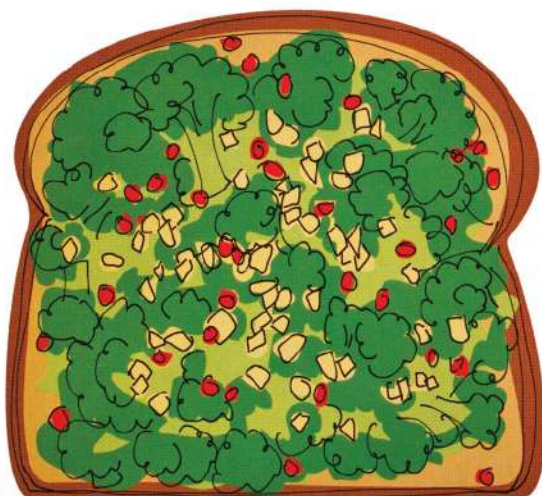
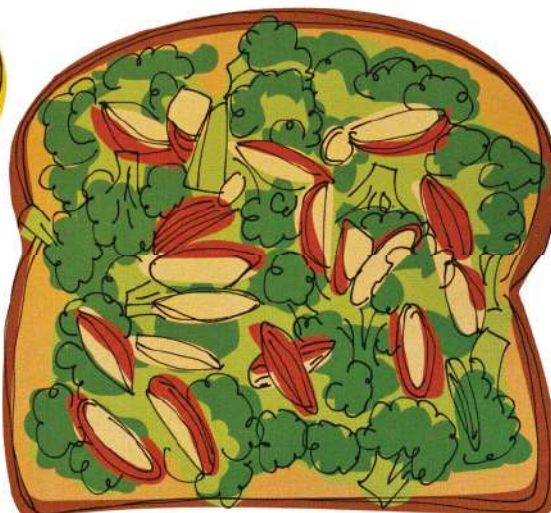
12 Lepa jesen

MANDLJEVO MASLO + NAREZANA PEČENA BUČA + PETERŠILJ



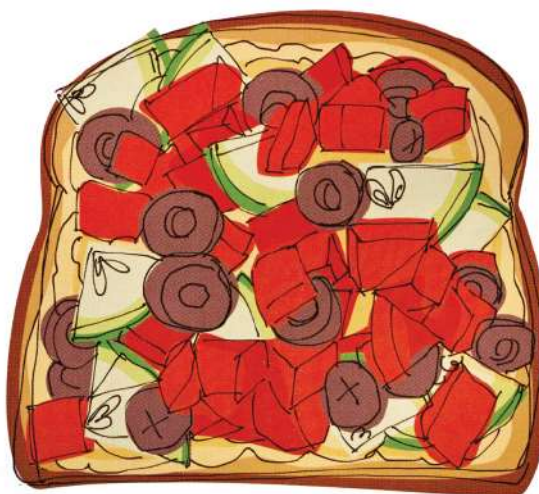
13 Zeleni ščit

ZMEČKANI KUHANI BROKOLI
+
POPRAŽENI MANDLJI
+
LIMONIN SOK



14 Železni velikan

ZMEČKANI KUHANI BROKOLI + KVASNI EKSTRAKT + KOŠČKI PAPRIKE



15 Medicinar

HUMUS + NAREZANA KUMARA
+
KOŠČKI PARADIŽNIKA + NAREZANE OLIVE

Risbe: Michelle Petz



Zavreči enkratno uporabo

V svetu potrošniške kulture, ki zavrže stvari po prvi uporabi, Celeste Perrino-Walker išče razloge za popravljanje obrabljenih stvari in za sprijaznjenje z njihovimi hibami.

Za šestletnico, živečo v predmestju in noro na konje, je bil plišasti konjiček tako pristen, kakor da bi imela pravega. Moj plemeniti žrebec me je vsak dan spremljal na poti v šolo in domov, med odmorom pa sva galopirala po šolskem igrišču. Potem pa je nekega usodnega poldneva med diranjem iz šole eden tistih "velikih fantov" stekel mimo mene in potegnil mojega konjička za plišasto glavo. Slišala sem, kako se blago trga.

Jokala sem vso pot in doma pokazala svojega ranjenega konjička mami. Vzela je iglo in sukanec, vendar me ni pustila opazovati operacije. Ko je končala, me je vprašala, če najdem mesto poškodbe. Edino, kar sem lahko odkrila, so bile drobne bulice, ki sem jih otipala s prsti. Bil je obnovljen, ne nov, niti popoln, toda bolj dragocen kakor prej, ker je preživel.

Do popravljanja imam posebno spoštovanje vse do danes. Predvidevam, da je to delno zato, ker sem varčna, kar se da. Menim, da če se nekaj lahko popravi, potem tega ni potrebno nadomestiti. Obnavljanje koristnosti, lepote in funkcionalnosti priljubljene lastnine prinaša globoko zadovoljstvo.

Priznam, da se navežem na stvari. Mislim, da to ni nujno slabo. Če vas za nekaj skrbi, boste za to skrbeli. Kar imamo radi, ne bo deležno samo naše skrbi temveč tudi popravila. Če se boste uspešno odpovedali potrošniški miselnosti, boste raje zadržali, kar imate. Stvari postanejo neprimerljivo bolj pomembne, ko zavrnete predlog, da bi jih zamenjali.

Dandanes se *lahko* zamenja skoraj vse. Vidim pa, da se vse pogosteje sprašujem, ali si res *želim*, da se stvar zamenja. Kajti ko začnete stvari odmetavati, bo to postalo navada. Od pohištva do odnosov in hišnih ljubljencev – za vse lahko nekje najdete zamenjavo. Zamenjava bo morda celo izboljšani model – posodobljen, z boljšimi lastnostmi, imenitnejši. Toda ali bo "izboljšani" model izboljšal kvaliteto vašega življenja? Ali pa vam bo le pomagalo, da boste naslednjič nekaj lažje zavrgli?


Priznam, da je poškodovano stvar lažje zamenjati kot popraviti. Če popravila ne opravite sami, lahko potreben čas in material za popravilo stane skoraj toliko kot zamenjava. Kljub temu menim, da je rešitev poškodovanega najpomembnejše stališče. Zame je zelo tolažilna misel, da se stvari sicer sčasoma obrabijo in jih je potrebno zamenjati ali umakniti, vendar imajo do takrat vrednost kljub svojim pomanjkljivostim ali pa ravno zaradi njih, kajti vsaka pomanjkljivost ima neko zgodbo.

Ne vem, kako je z vami, toda rada imam obrabljene zglajene površine in neenakomerne šive. Zavedam se, da imam ob realnosti obnove tudi sama vrednost ne glede na starost in pomanjkljivost. V svetu, zaljubljenem v perfekcionizem, so zakrpane nogavice, nekoliko različni gumbi in brazgotine dnevni opomnik, da se tudi Bog ukvarja z obnovitvijo. Obljublja nam, da bo kmalu nekega dne za vedno obrišal vsako solzo z oči in zacelil vsako srčno rano. To bo končni obnoveni projekt.

*"Ker glej, zima je minila,
dežerje ponehalo, prešlo.
Cveticice so se prikazale v deželci,
Čas petja je prišel."*

Visoka pesem 2, 11. 12





Z dobrimi željami, vaš prijatelj – lokalni distributer