

um • telo • duh

čili & zdravi

razgibljenje

Letnik 10, št.3; brezplačen izvod

Notranji oženj

Glavo pokonci, ramena nazaj!

5 naravnih načinov za znižanje hipertenzije

Preživeti sindrom praznega gnezda

Lahko noč, sladko spi

ISSN 2232-6944



2019

9 772232 694005

- 8 GLAVO POKONCI, RAMENA NAZAJ!**
Kimberly Button
Vpliv pravilne drže na zdravje in samozavest
- 12 NOTRANJI OGENJ**
Jamie Santa Cruz
Kako lahko odstranimo 5 glavnih vzrokov vnetja v telesu
- 16 LAHKO NOČ, SLADKO SPI**
Carol Heffernan
5 korakov do boljšega nočnega počitka
- 18 ČAS ZA IGRO**
Cinnamon Pettijohn
Tudi odrasli potrebujemo nekaj otroške živahnosti
- 23 PREMAGATI TIHEGA UBIJALCA**
Pat Humphrey
Načini naravnega znižanja krvnega tlaka
- 26 PRAZNO GNEZDO**
Jeanne Doyon
Preživeti in napredovati, ko otroci zapustijo dom
- 30 OSTATI MLAD PO SRCU**
Robyn Edgerton
Dodajmo življenje svojim letom

na naslovnici



12

**Notranji
ogenj**

8

Vstani, vzravnaj se!

23

5
naravnih načinov
znižanja
hipertenzije

26

**Preživeti sindrom
praznega gnezda**



**Lahko noč,
sladko spi**

16

v vsaki številki

- 3 UREDNIKOVA BESEDA**
Si želimo srečnih in zdravih praznikov?
- 4 LINIJE ZDRAVJA**
V znanju je moč
- 6 DOBRI NAMENI**
Infografika
- 32 ZDRAV TEK**
Heather Reseck
Jedi, da se dan razvedri
- 38 ZAČIMBA ŽIVLJENJA**
Celeste Perrino-Walker
Družina, ki se igra skupaj
- 39 PA ŠE TO**
Jer 29,11

Si želite zdrave, srečne praznike?

Uveljavite strategijo "porabi-prihrani-daj" za vse.

Mogoče ste že slišali za načrt "porabiti-prihraniti-dati" v zvezi z osebnimi finančami. Gre za mesečno dodelitev določenega odstotka svojih prihodkov za tri namene: (1) nakupi, (2) prihranki, (3) dobrotelost.

Ker ta preizkušeni pristop dobro deluje pri denarju, zakaj ga potem ne bi uporabili tudi za upravljanje ostalih področij svojega življenja, kot sta npr. čas in energija? Dejansko so prazniki lahko idealni čas, da začnemo "porabiti-prihraniti-dati" na vseh življenjskih področjih.

Zakaj ravno ob praznikih? Zato ker glede na raziskavo dobra tretjina ljudi pravi, da prazniki dvigujejo raven njihovega stresa. Ta stres pa nas odvrta od resnično pomembnih stvari, kot so bližnji, zdravje in zaupanje Bogu. Da boste lažje manevrirali skozi stresne praznike, vam v tokratni številki predstavljamo nekaj zamisli:

PORABITI

Čez deset let se vaši odseljeni odrasli otroci ne bodo spomnili daril, ki ste

jim jih podarili letos za praznike, spomnili pa se bodo časa, ki ste ga čez praznike preživeli skupaj.

Poglejte na stran 26.



PRIHRANITI

Skupaj bomo prihranili na tone ovojnega materiala, ki bo pristal v smetnjakih, če bomo letos svoja darila raje zavili v kuhinjske krpe, brisače, robce, rute, posteljino ali šale. Mnogo duševnih in telesnih stisk pa si bomo prihranili, če ugasnemo notranje vnetje, ki povzroča razne degenerativne bolezni. Več o tem na strani 12.

DATI

Splača se izražati hvaležnost Bogu, Dajalcu življenja, in bližnjim, s katerimi življenje delimo. Majhna spodbuda za to je na strani 6.

(P)ostanite čili & zdravi!

um • telo • duh
čili&zdravi

Revija za
razgibano življenje

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: ©2019 Adobe Stock; slika na naslovnici

Samo 2,7 % Američanov ima zdrav življenjski slog

Glede na podatke, ki jih je zbrala raziskava, večina (97,3 odstotkov) Američanov ne izpolnjuje pogojev zdravega življenjskega sloga. V raziskavi je oseba imela zdrav življenjski slog, če je upoštevala štiri "osnovna načela zdravega življenja": dobra oz. zdrava prehrana, nekajenje, vsaj 150 minut zmerne telovadbe tedensko in nadzor nad količino telesne maščobe.



**ZA VSAK
PRIMER**

Zimska oprema

Ko pritisne mraz, je v prtljažniku dobro imeti dodatno opremo. Ne pozabite dodati naslednje stvari in tako zagotoviti, da vas nič ne bo moglo presenetiti:

- ▲ strgalo za led,
- ▲ metlica za sneg,
- ▲ polnilec za telefon,
- ▲ pitna voda in prigrizki,
- ▲ baterijska svetilka,
- ▲ verige,
- ▲ osnovno orodje,
- ▲ odeja, zimska kapa in rokavice,
- ▲ vžigalni kabli,
- ▲ vžigalnik,
- ▲ kanister z rezervnim gorivom.



5 razlogov

za bratsko in sestrinsko ljubezen

Morda sta vas brat ali sestra jezila, ko ste bili mlajši, toda raziskave pravijo, da bratje in sestre dejansko krepijo vašo srečo in zdravje na naslednje načine:

1. Zmanjšujejo sebičnost.

Glede na nedavne raziskave nam brat ali sestra že iz otroštva pomagata pri učenju simpatije do drugega in premagovanja sebičnosti.

2. Izboljšujejo duševno zdravje.

Glede na raziskavo vas dejstvo, da imate sestro ali brata, lahko zaščiti pred občutki osamljenosti, pred sebičnostjo, strašljivostjo in krivdo.

3. Osrečujejo.

Zahvaljujoč doživljenjski delitvi spominov in veselih dogodkov bratje in sestre dvigajo duha ter izboljšujejo dobro počutje, posebej pri starejših osebah.

4. Spodbujajo telesno krepkost.

Udeleženci nedavne raziskave so poročali, da so njihovi bratje in sestre ter ostali bližnji imeli največji vpliv na izboljšanje njihovega življenjskega sloga.

5. Pomagajo živeti dlje.

Pristne družbene vezi z brati in sestrami lahko pomagajo živeti dlje. Ljudje s slabimi družbenimi vezmi umrejo v povprečju 7,5 let prej kot ljudje s čvrstimi, ljubečimi vezmi.

Hvaležnost spremeni vse

V času dneva zahvalnosti se ne pozabite osredotočiti na stvari, za katere ste hvaležni. Tukaj je nekaj primerov, kako lahko hvaležnost pozitivno vpliva na vas in vaše bližnje.

V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Ljudje, ki so zapisovali stvari, za katere so bili hvaležni, so bili glede na raziskavo bolj optimistični, več so telovadili in manj obiskovali zdravnika kot ljudje, ki so bili osredotočeni na nevšečnosti.

V ZAKONU

Če pripovedujete, kako hvaležni ste za svojega zakonca, boste do njega bolj pozitivno naravnani in lažje boste izrazili pripombo, ko se bodo pojavile težave.

NA DELOVNEM MESTU

Delavci delajo bolj zavzeto in so bolj motivirani, če se predpostavljene znajo zahvaliti za njihov trud.

NAPIJTE SE – tudi pozimi

Vsi vemo, kako pomembno je poleti piti dovolj vode, toda voda je enako pomembna tudi jeseni in pozimi. V mrzlih mesecih ljudje pogosto pozabijo na zadostno hidriranost, zato ostanimo zdravi in pijmo dovolj vode ter uživajmo sezonsko sadje in zelenjavo. Jabolka in hruške vsebujejo 84 odstotkov vode, cvetača pa kar 92 odstotkov.



Kaj bomo jedli to zimo

Privoščite si sezonsko prehrano in uživajte naslednja hranilna, okusna in nizkokalorična zimska živila:

☼ Maslenka in ostale zimske buče

Namesto da jih dušimo z maslom ali sirupom, jih posujmo s kančkom zelišč ali z jabolčno čežano. Sladke buče so odlične narezane na režnje in pečene na suhem pekaču v pečici.

☼ Citrusi

Ena pomaranča zagotavlja več kakor 100 odstotkov dnevno potrebnega vitamina C, poleg tega pa še obilno folatov, vlaknin in kalija. Dodajte jo zajtrku ali si jo privoščite kot zdrav desert.

☼ Stročnice

Polne vlaknin in beljakovin so odlični dodatek juham in enolončnicam. Lahko jih dodamo okusnim zimskim solatam. Leča, čičerka, soja, rjavi, beli, rdeči fižol – za nešteto različnih jedi.

☼ Ohrovt in zelje

Ohrovt je poln hranilnih snovi: železa, magnezija, vitamina C, folatov, beta karotena in še bi lahko naštevali. Tudi zelje ima veliko hranilno vrednost. Poskusite ju v krepkih zimskih juhah, prikudah ali solatah.

BODIMO HVALEŽNI

HVALEŽNOST JE KORISTNA ZA SRCE

V skupini srčnih bolnikov so tisti, ki so izražali hvaležnost:

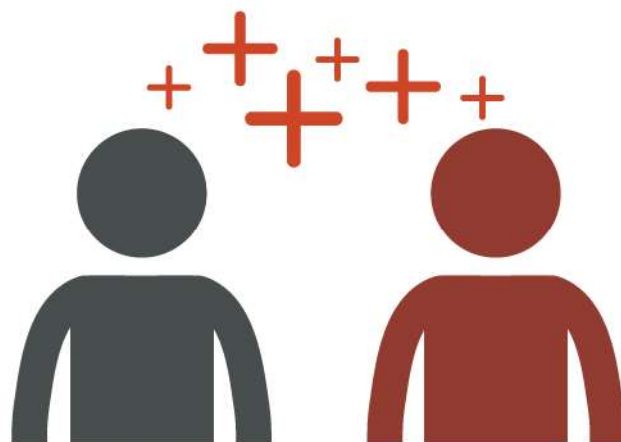
lažje prenašali svojo bolezen,
imeli nižjo raven
vnetnih procesov,
bili manj depresivni,
bili manj utrujeni,
bolje spali.

SOČASNO NE MORETE BITI JEZNI IN HVALEŽNI



Sovražnost preprečuje hvaležnost in posledično tudi pozitivno vrednotenje osebnega zdravja.

S HVALEŽNOSTJO PRIJATELJI ZA VSELEJ



Izraz hvaležnosti zakoncu ali prijatelju poveča pozitivne občutke obeh strani in olajša obravnavanje težav, kadar nastopijo.

DNEVNI ALI TEDENSKI
SEZNAM

HVALEŽNOSTI

Sodelujoči v raziskavi, ki so beležili svojo hvaležnost, so bili bolj optimistični glede življenja in prihodnosti, kot skupina, ki je beležila vsakdanje težave ali nič. Hvaležna skupina je tudi bolje spala in se odpočila.



KOCKAJTE S HVALEŽNOSTJO

Kitajska raziskava med študenti in drugimi občani je ugotovila, da so hvaležno naravnane osebe manj nagnjene k odvisnosti od iger na srečo.

PRITISKA NAS, NAJ BOMO HVALEŽNI



Izkazalo se je, da že dva tedna vaje v vsakdanji hvaležnosti znižata diastolični krvni tlak.

Rp

HVALEŽNOST – ZDRAVNIŠKI PREDPIS

Bolniki, ki so se udeležili programa vaje hvaležnosti, so poročali, da imajo več energije za vsakodnevna opravila in manj telesnih težav še šest mesecev po koncu programa.



VSE, KAR JE DOBRO ZA BOLNIKE, JE DOBRO ZA ZDRAVNIKE

V skupini zdravnikov iz petih bolnišnic so tisti, ki so sodelovali v štiritedenski vaji hvaležnosti poročali o zmanjšanju simptomov stresa in depresije.

Glavo pokonci, ramena nazaj

PRAVILNA DRŽA LAHKO
IZBOLJŠA ZDRAVJE
IN SAMOZAVEST

Kimberly Button

Vam je mama kdaj rekla, naj vstanete in se vzravnete?

Nič presenetljivega, imela je prav.

Pravilna telesna drža lahko ima veliki vpliv na kvaliteto življenja in to na zelo nepričakovane načine. Če smo kdaj potrebovali opomnik za izboljšanje telesne drže, ga potrebujemo sedaj. Nepravilna telesna drža je postala epidemija in mnogi presedimo ure in ure pred računalniškim zaslonom ali sklonjeni nad prenosni telefon. Tehnologija, ki nam koristi na različne načine, sočasno povzroča tudi telesno in čustveno breme.

Pa vendar stati vzravnano z rameni nazaj ni samo težava pisarniških delavcev. Dr. Kenneth Hansraj, predstojnik hrbtenične kirurgije na Spine Surgery and Rehabilitation Medicine v New Yorku, je ugotovil, da je slaba telesna drža skupna težava vseh družbenih slojev po vsem svetu.

“Slaba drža in nepravilno ravnanje s hrbtenico prevladuje povsod. Večina ljudi ima neprestano sklonjeno glavo, pa naj bo to pri branju knjige, pomivanju posode, delu pri računalniku, hoji, teku ali delu za tekočim trakom,” pravi Hansraj.

Prav tako pravi, da je nagibanje glave



naprej – neprestani pogled navzdol in sklonjenost naprej – velik stres za telo. V svojih raziskavah o vplivu pisanja kratkih sporočil na telo je ugotovil, da pogled navzdol na prenosni telefon povzroča do 30 kilogramov tlaka na hrbtenico.

Vas vaša drža dela potrte?

Tlak, s katerim slaba drža pritiska na telo, zagotovo povzroča vrsto telesnih težav, vendar se telesna neuravnoteženost kaže tudi na čustvenem področju.

“Od leta 1988 do danes opazamo 400 odstotno zvišanje predpisovanja antidepressivov,” pravi Melanie Smithson, psihoterapevtka na Kliniki Smithson v Lakewoodu v Koloradu. “Pred letom 1990 ni nihče porabljal časa za deskanje na internetu, za Facebook, Twitter, Pinterest ali YouTube. Telesna drža za računalnikom ali med pošiljanjem kratkega sporočila s telefonom ni nekaj razveseljivega. Prisotni so tudi drugi dejavniki, vendar je telesna drža dejavnik, ki ga lahko nadzorujete.”

To je mnenje, s katerim se strinjajo zdravniki z vseh koncev sveta. Naša slaba drža, naj jo povzročajo elektronske naprave ali ne, ne povzroča samo telesnih tegob temveč negativno vpliva tudi na naše čustveno življenje.

Stati kakor super junak

Amy Cuddy je postavila v ospredje vlogo drže pri povezavi telesa in duha z objavo svoje življenjske zgodbe. V avtomobilski nesreči je med šolanjem na kolidžu utrpela hudo poškodbo možganov. Zdravniki ji niso dajali veliko upanja za uspeh v življenju, posebej ne za vrnitev v šolo. Toda danes ima Cuddy doktorat z Univerze Princeton, je profesorica na Harvard Business School in zelo cenjena socialna psihologinja. Leta 2012 je imela govor na TED Talk, ki še vedno spada med najbolj gledane.

Kako je premagala takšne velike telesne izzive? Med ostalim z držo "super junakinje". Z izvajanjem "krepke drže" za promocijo zdravstvenega učinka drže na povezavo med telesom in umom je imela takšen uspeh, da je njena knjiga *Presence (Drža)* postala *New York Timesova* uspešnica.

Ne verjamete? Dve minuti razmišljajte o sebi v sključeni drži. Kako se počutite glede samega sebe in kakšne bolečine zaznavate? Potem si zamislite sebe v krepki drži super junaka z rokama v bokih, nazaj potegnjenimi rameni in dvignjeno glavo.

Kako se sedaj počutite glede samega sebe? Znanstveno je potrjeno, da preprosta sprememba drže lahko izboljša telesno in duševno počutje. "Dve minuti 'krepke drže' bo povečalo vašo samozavest in znižalo raven stresnih hormonov," pravi Smithsonianova.

Tudi dr. Hansraj se strinja s Cuddyjinimi ugotovitvami: "Osebe, ki vadijo 'krepko držo' izkusijo veliko koristi, vključno z dvigom ravni testosterona in serotonina ter znižanjem ravni kortizola. Imajo več volje za delovanje. Osebe s slabo držo kažejo ravno nasprotni vzorec."

Vam telefon KVARI DRŽO?



RAZUMLJIVO. Velik del vašega življenja se dogaja na tem drobnem zaslonu – elektronska pošta, sporočila, družbeni mediji, deskanje po internetu. Čeprav ne morete ostati popolnoma brez svojega telefona, lahko storite nekaj za zmanjšanje njegovega negativnega vpliva. Poglejmo nasvete dr. Kennetha Hansraja:

• VIŠJE JE BOLJŠE

Za zmanjšanje telesne obremenitve držite telefon čim višje. Namesto da ga gledate v naročju ali v višini prsnega koša, ga dvignite pred obraz.

• POSTAVITE SI ČASOVNO OMEJITEV

Včasih telefon potrebujemo, včasih pa ga uporabljamo le, da se zamotimo in da nam čas hitreje mine. Kadarkoli ga vzamete v roke, se vprašajte, ali je to zaradi opravila ali samo iz navade. Če zrete vanj med čakanjem pred blagajno v trgovini, ga ugasnite in se raje pogovarjajte z nekom v vrsti, razmišljajte o dogodkih dneva, ali preprosto opazujte okolico.

• PRISLUHNITE TELESU

Vedno razmišljajte o drži svoje glave. Takoj ko začutite obremenitev, spremenite položaj. Kolikor bolj boste prisluhnili svojemu telesu, toliko bolj ga boste lahko prilagodili in zmanjšali bolečine ter izboljšali držo.

Vaša drža govori o vas

Slaba drža ne vpliva le na vaše telesno in duševno počutje, temveč prav tako vpliva na to, kako vas vidijo drugi. "Glede na telesno držo lahko ponavadi ugotovimo, kako se nekdo počuti. Pred navalom prenosnih telefonov, pospremljenim s sklonjeno držo, smo sodelavca s sklonjeno glavo in usločenimi rameni vprašali, kaj je narobe," pravi Smithsonova.

Celo sedaj ob povsod prisotni telefonski skrivljenosti še vedno opazujemo, kako se človek drži, da si ustvarimo vtis, kdo je, kako se počuti in kako ravna z drugimi. Dejansko si ob srečanju z neznano osebo ustvarimo prvi vtis iz govornice telesa še preden ta izgovori prvo besedo.

"V naši družbi so prvi vtisi zelo pomembni. Ljudje si oblikujejo mnenje v nekaj minutah," pravi Carol Michaels, ustanoviteljica fitnesa za obnovo drže.

Michaelsova meni, da z izboljšanjem drže izboljšamo tudi način, kako nas dojemajo drugi: "Peter, ena od mojih strank, pravi, da je dobil službo zaradi izboljšanja telesne drže. Več kakor leto dni je bil brez službe in čeprav ni imel težav oditi na razgovor, nikoli ni prejel povratnega klica. Imel je izrazito slabo držo z naprej sklonjeno glavo, kar je dajalo vtis slabotnosti in podrejenosti. Po izboljšanju drže se je spremenila njegova celotna pojava, videti je bil samozavestnejši, mlajši in bolj zdrav. Peter verjame, da je na razgovoru za službo uspel z zvrneno držo in višje usmerjenim obrazom."



3

SKRIVNOSTI SAMOZAVESTNE DRŽE

Kaj je torej ključ do boljše drže? Naj opustimo vso tehnologijo in hodimo naokrog s knjigami za ravnotežje na glavi? Ne, toda z majhno prilagoditvijo vsakdanjih navad lahko na dolgi rok uravnotežimo svoje telo.

1 ZAMISLITE SI DOBRO DRŽO

Predvsem si ustvarite umsko podobo primerne drže, za katero si boste prizadevali. Definicija dobre drže med ostalim omenja ušesa poravnana z rameni in lopatice potegnjene nazaj.

2 GIBAJTE SE

Vsakdanje vadenje ne pomaga le uravnavati telesno težo in dodajati mišično maso, temveč prispeva tudi k vaši drži. Preproste raztezne vaje krepijo pravilno držo. Med kroženjem z rameni v smeri nazaj se boste bolje zavedali vaše običajne drže in drže, ki jo želite imeti.



Tudi vaje za moč prispevajo k dobri drži, ker krepijo in izgrajujejo mišice, ki skrbijo za držo. Celo kardio trening pomaga vzdrževati pravilno držo, ker zagotavlja telesu, da je v gibanju in prilagajanju.

3 VEČ STOJTE, MANJ SEDITE

Več stanja in manj sedenja je navada, ki jo je za boljše zdravje in boljšo držo koristno uveljaviti v svojem vsakdanjem življenju. "Med stanjem lažje tvorimo energijo in se bolje počutimo, prav tako pa se lažje dobro držimo," pravi Hansraj.

"Stanje je prav tako odlično za raztezanje hrbta in vratu," pojasnjuje. "Sedenje nas običajno spodbuja k sklanjanju glave, posebno med pisanjem ali tipkanjem."



Ne glede na to kako dolgo dnevno stojite ali sedite, bo pogosto vstajanje in raztezanje, pa čeprav le za nekaj sekund, zadoščalo za zmanjšanje telesne in čustvene napetosti. Koristni učinek boste podvojili, če boste k temu dodali še dihalne vaje.

"Če si delavec vsake pol ure privošči kratek odmor, naredi nekaj razteznih vaj in globokih vdihov, bo izboljšal držo in sprostil stres. Raziskave kažejo, da to dvoje zmanjšuje stres in tesnobo," pravi Carol Michaels.

Bodisi da se lahko zamišljate v vlogi super junaka ali ne, vam bo nekoliko bolj vzravnana drža pomagala k videzu in občutku, kakor da lahko premagate ves svet. To pa je nekaj, kar si lahko vsakdo želi.

4 preproste vaje ZA IZBOLJŠANJE DRŽE

Carol Michaels, voditeljica Recovery Fitnessa, priporoča za izboljšanje drže naslednje vaje, ki jih lahko opravljamo doma ali v službi:

» RAZTEZANJE VRATU "DVOJNA BRADA"

Glejte navzdol na trebuh in vlecite glavo in vrat rahlo nazaj. Zadržite napetost mad počasnim in globokim dihanjem. To raztezanje nasprotuje nezavedni navadi mnogih: drža s sklonjeno glavo.

» PRIMIK LOPATIC

Držite roke ob strani, komolce pod kotom 90 stopinj. Medtem ko vlečete ramena in komolce nazaj, potiskajte lopatici čim bližje skupaj. Popustite in ponovite vajo.

» RAZTEZANJE RAMEN

Z iztegnjenima rokama sezite za hrbet, združite dlani in ju nežno vlecite v stran od telesa. Zadržite ju v tem položaju za nekaj globokih vdihov. Ta vaja razteza prsni koš.

» VAJA VESLANJA NA SUHEM

Pokončno sedite na tla, nogi iztegnite naravnost predse. Elastični trak položite okoli obeh podplatov. Izdihnite, medtem ko potiskate ramena nazaj in z rokama potegneta konca traku do pasu. Med vlečenjem stiskajte lopatici čim bolj skupaj. Vdihnite, medtem ko počasi sprostite roki in ju vrnete v začetni položaj.

Znanstvene ugotovitve kažejo, da je vnetje, ki tli v telesu, povezano z vrsto kroničnih obolenj. Lahko kaj storimo, da bi nadzorovali ta notranji ogenj?

Notranji OGENJ

Kako odpraviti 5 glavnih vzrokov
telesnega vnetja in zmanjšati
tveganje za nastanek bolezni

Jamie Santa Cruz

Depresija. Srčno obolenje. Rak. Diabetes. Alzheimerjeva bolezen.

Imenujte katero koli od najbolj obremenjujočih bolezni sodobnega časa in velika verjetnost je, da je na neki način povezana z neprestanim telesnim vnetjem. Dejansko v znanosti trenutno menijo, da je celo samo staranje večinoma vnetni proces. Včasih je vnetje vzrok bolezni (npr. pri depresiji), v drugih primerih pa posledica (npr. pri avtoimunih stanjih, kot je revmatoidni artritis). V obeh primerih je vpliv podaljšane vnetja močan.

Neugasljiv ogenj

V pravem okviru je vnetje dejansko potreben del telesnega obrambnega sistema. "Vnetje je v bistvu način odziva imunskega sistema ob napadu na telo," pravi dr. Eric Pietras, docent na Univerzi Colorado v Denverju. Kadar je telo izpostavljeno grožnji, kot je napad virusov prehlada, ali je poškodovano, npr. zaradi trna v prstu, imunski sistem mobilizira celične sile, da uničijo napadalce, popravijo poškodovano tkivo in povrnejo telo v normalno stanje. Proces običajno spremljajo rdečina, oteklina in vročina, ki je dala vnetju ime (beseda prihaja iz latinskega glagola "prižgati").



Vnetni proces traja po navadi samo nekaj dni in zamre, ko se poškodba ali okužba uredi. V takšnih okoliščinah je vnetje normalen in zdrav telesni odziv. "Vsi razmišljamo o vnetju kot o nečem slabem," pravi dr. Jeffrey Woods, profesor kineziologije na Univerzi Illinois, "toda dejansko je nekaj dobrega in potrebnega."

Težave se pojavijo, če vnetje postane kronično ali preobsežno. Če traja predolgo prinese namesto predvidene ozdravitve nasprotni učinek – začne kvariti zdravo tkivo in slabiti delovanje imunskega sistema.

Zdravniki so običajno mislili, da vnetje vpliva samo na nekaj določenih boleznih, vendar novejša raziskave kažejo, da so vnetni procesi vključeni v zelo širok razpon boleznih.

"Začenjamo razumeti stvari, na katere pri nekaterih boleznih nismo nikoli pomislili," pravi dr. Victoria Maizes, predstojnica Centra za celostno medicino na Univerzi Arizona. "Vnetje lahko igra, npr., opazno vlogo pri demenci in pri nevrodegenerativnih boleznih, kot je Parkinsonova bolezen. Obstaja nekaj namigov, da bi vnetje lahko igralo vlogo tudi pri otroškem avtizmu. Tako se učimo, da imajo mnoge bolezni skupno sprožilo."

Vnetje in življenjski slog

Začetni vzroki vnetja so kompleksni in mnogi so izven posameznikovega nadzora. Svojo vlogo pri tem igrajo genska zasnova, okoljska izpostavljenost strupom, okužbe, avtoimune bolezni in drugi dejavniki.

Tudi vsakdanji življenjski slog zelo vpliva na dovzetnost telesa za vnetja, kar pomeni, da v veliki meri človek sam odloča o tveganjih. Dejansko lahko spremembe življenjskega sloga izboljšajo stanje kroničnih vnetnih boleznih, kot je na primer revmatoidni artritis. Tukaj je pregled dejavnikov življenjskega sloga, za katere sedanja znanost pravi, da so najučinkovitejši.

NETILEC VNETJA 1

Stres!

V normalnih okoliščinah vnetje aktivira imunski sistem kot odgovor na okužbo ali poškodbo. Toda stanje stresa izzove vnetni odziv, čeprav zunanji vzrok ne obstaja. Stres povzroči dvig ravni določenih hormonov v krvi, ti hormoni pa izzovejo bele krvničke, da izločajo vnetne molekule, imenovane citokini.

"Ne povzroči ga nekaj tujega in ni v povezavi s popravilom tkiva," pojasnjuje dr. Bruce Rabin, direktor Medicinskega centra za zdrav življenjski slog na Univerzi Pittsburgh.

POGASIMO GA

Povežite se.

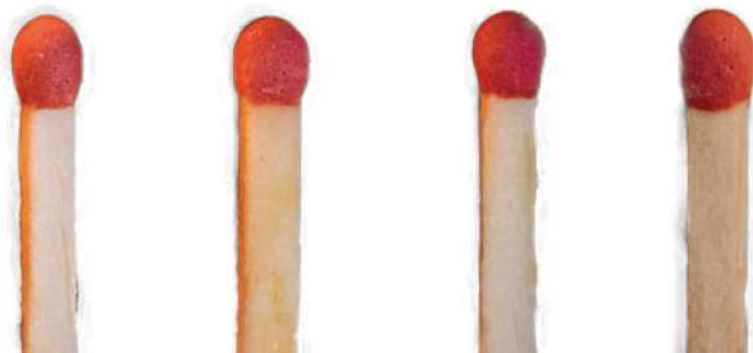
Vnetju, ki ga povzroča stres, se bomo najuspešneje izognili, če se naučimo mirno odzivati, zato je pomembno ugotoviti, kaj je za možgane stresno.



Se sprašujete, kaj bi lahko bil najboljši način za zmanjšanje stresa? Druženje z družinskimi člani ali prijatelji.

"Osamljeni ljudje se močneje odzivajo na stres," pravi Rabin. Leta 2016 objavljena raziskava je ugotovila, da imajo ljudje v življenju toliko nižjo raven vnetij, kolikor bolj so družbeno povezani.

Poleg dobrih družbenih povezav pomagata blažiti stres tudi optimizem in smisel za humor, prav tako pa tudi molitev in sodelovanje v verskih dejavnostih. "Z vsem tem zmanjšate odziv možganov na vse, kar je za vas stresno," pravi Rabin.



NETILEC VNETJA 2

Vsebina krožnika

Protivnetne diete so zadnja leta zelo priljubljene in za to imajo dober razlog. Veliko raziskav kaže, da naša prehrana dramatično vpliva na vnetne procese. Dietetičarka Sharon Palmer pravi, da prehrana, ki vsebuje veliko rafiniranih živil, nasičenih maščob, mesa in rafiniranih ogljikovih hidratov, zvišuje vnetja. Po drugi strani prehrana, bogata z nerafiniranimi rastlinskimi živili – sadjem, zelenjavo, žiti, stročnicami in lupinastimi plodovi, deluje protivnetno.

Raziskava, objavljena v reviji *Nutrients*, je ugotovila, da imajo odrasli, ki zaužijejo največ sadja in zelenjave – več kakor dve porciji sadja in tri porcije zelenjave dnevno, znatno nižjo raven različnih vnetnih biomarkerjev.

POGASIMO GA

Dodajte rastlinsko.

Močno obarvano sadje in zelenjava vsebuje zahvaljujoč fitokemikalijam posebno veliko protivnetnih snovi. “Fitokemikalije so snovi, ki dajejo sadju in zelenjavi njihovo živo barvo,” pojasnjuje Palmerjeva. “Delujejo protivnetno kakor tudi antioksidativno in tudi antioksidanti znižujejo vnetje.”



Medtem ko protivnetni vodniki hvalijo koristne učinke nekaterih živil (npr. soje, orehov in borovnic), Palmerjeva ne želi biti tako natančna, temveč zagovarja koristnost vseh rastlinskih živil in pomembnost rednega uživanja raznobarnih rastlinskih živil. “Sovražim poudarjanje posameznega živila, kajti prehrana deluje kot celota,” pravi. “Najbolj vam bo koristilo, če boste uživali rastlinska živila vseh mavričnih barv. Ključno je izbirati nerafinirana rastlinska živila v njihovi naravni obliki.”

NETILEC VNETJA 3

Nemirne noči

Menite, da je dober nočni spanec bolj razkošje kot nuja? Premislite še enkrat. Raziskava Univerze Kalifornije, Los Angeles (UCLA), ki je analizirala rezultate 70 predhodnih raziskav, je ugotovila, da imajo ljudje z motnjami spanja opazno zvišano raven C-reaktivnega proteina, pomembnega vnetnega biomarkerja. Dr. Michael Irwin, profesor psihiatrije na UCLA in avtor raziskave, pravi, da motnje spanja lahko vključujejo težavo s tem, kako zaspati, spati, težave z neobnavljajočim spanjem, pre zgodnjim zbujanjem in nezmožnostjo ponovno zaspati.

POGASIMO GA

Negujte navado dobrega spanja.

Tudi če slabo spite, to ni vaša trajna usoda. “Zdravljenje nespečnosti s spremembami vedenja lahko zniža vnetje,” pravi Irwin. V raziskavi starostnikov je s sodelavci ugotovil, da sta kognitivna vedenjska terapija in sproščujoča raztezna telovadba učinkoviti za izboljšanje kakovosti spanja ter znižanje biomarkerjev vnetja.

Kognitivna vedenjska terapija nespečnosti potrebuje vodstvo na tem področju usposobljenega zdravnika, toda vsakdo je lahko deležen koristi opustitve stimulansov, kot je kofein, koristi bivanja na naravni svetlobi čez dan, pomirjenega odhoda v posteljo in izogibanja gledanja zaslonov pred spanjem.



NETILEC VNETJA 4

Zanemarjena ustna higiena

Slaba ustna higiena je več kakor zadah – je glavni vzrok za paradontozo, bolezen dlesni, ki prizadene skoraj polovico prebivalstva. Paradontoza je kronično vnetje dlesni okrog zob in ker kronično vnetje v enem delu telesa lahko spodbudi vnetje v ostalih delih telesa, je paradontoza povezana z zmernim dvigom koncentracije pro-vnetnih citokinov.



POGASIMO GA

Umivajte svoje biserčke.

Raziskava *British Medical Journal*-a je pri sodelujočih, ki so si umivali zobe manj kot dvakrat dnevno ugotovila občutno višjo raven vnetja, kakor pri tistih, ki so si umivali zobe vsaj dvakrat dnevno celo potem, ko so raziskovalci prilagodili rezultate glede na razne dejavnike, ki bi lahko vplivali nanje.

NETILEC VNETJA 5

Pomanjkanje telovadbe

Telovadba je paradoks, ker lahko zvišuje in znižuje vnetje. Če začnete z novo obliko telovadbe ali telovadite intenzivneje kakor običajno, bodo vaše mišice deležne stresa, ki se bo še nekaj dni kazal v bolečih mišicah. “To je znak, da se v vaših preutrujenih mišicah odvija vnetje,” pravi Woods. Toda to je dobra oblika vnetja, ker povzroči prilagoditev in okrepitev mišic.

Čeprav močna telovadba povzroči začasno, zdravo zvišanje vnetja, se je pokazalo, da redna kardio telovadba znižuje kronično, nezdravo obliko vnetja. Protivnetno delovanje telovadbe izhaja iz dejstva, da telovadba kuri telesno maščobo, odvečna maščoba pa je dejavnik kroničnega vnetja. Videti je, da delujejo tudi drugi mehanizmi. Telovadba npr. vpliva na sestavo mikroorganizmov v črevesju. “Populacija črevesnih bakterij se zagotovo spreminja glede na prehrano,” pravi Woods, “toda pokazalo se je, da se spreminja tudi glede na telovadbo. Nekatere teh bakterij so koristne za spodbujanje protivnetnega odziva.”

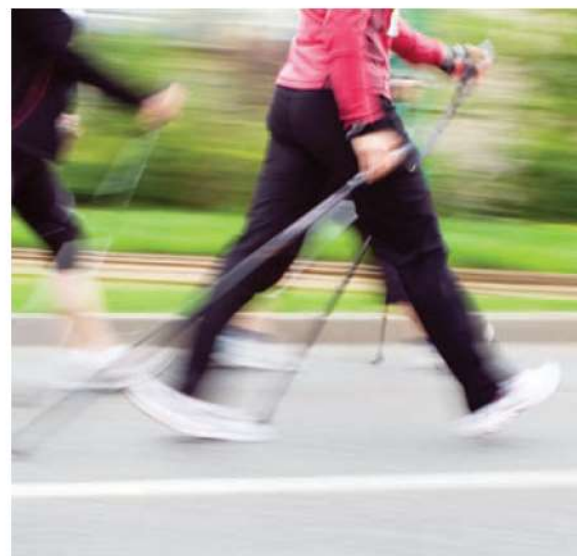
POGASIMO GA

Zbežite pred vnetjem –dobesedno.

Zmerna kardio vadba, npr. živahna hoja, je oblika vadbe, ki je najjasneje povezana z znižanjem kroničnega vnetja. Ostale vrste telovadbe, kot so npr. vaje za moč ali zelo intenzivni kardio trening, niso dobro raziskane, oziroma raziskave še niso zaključene.

Vam hoja ni všeč?

Glede na priporočilo Ameriškega srčnega združenja so enako primerne druge oblike telovadbe podobne intenzitete, kot je npr. kolesarjenje s hitrostjo do 16 km/h ali delo na vrtu.



LAHKO NOČ, SLADKO SPI



5 korakov k boljšemu nočnemu počitku

Se v postelji celo noč obračate, premetavate in poslušate počasno tiktakanje ure? Poskusite naslednje nasvete strokovnjakov za spanje in si zagotovite dober spanec.

Carol Heffernan

Nancy Gueldner lahko na prste ene roke prešteje, koliko noči je v zadnjem letu prespala v celoti. Kot medicinska sestra in mati treh šoloobveznih otrok se ponoči zbujata in ne more zaspati nazaj ne glede na to, kako zelo je utrujena. "Kadar me kaj skrbi, o tem premišlujem tudi ponoči, toda običajno enostavno ne morem spati in ne vem, zakaj," pravi osemindesetletna Nancy. Da bi premagala svoje težave s spanjem, je "poskusila že vse", a pri tem ni bila preveč uspešna. "Telovadim, izogibam se kofeinu, spim v hladnem prostoru in vsak dan grem v posteljo ob enaki uri, toda vseeno je vsaka noč pestra!"

Nancy ni edina s tovrstno težavo. Vsako leto 40 milijonov Američanov muči dolgotrajna kronična nespečnost. Ameriški Nacionalni inštitut za nevrološke bolezni in kapi poroča, da ima še dodatnih 20 milijonov ljudi občasne

težave s spanjem.

Posledice pomanjkanja spanca so lahko resne. "Vsi razumejo pomen prehrane in gibanja toda mnogi spanca ne jemljejo dovolj resno," pravi Mary Helen Uusimaki, podpredsednica oglaševanja in stikov z javnostjo Združenja za boljši spanec iz Virginije v ZDA. Uusimakijeva izpostavi, da je pomanjkanje spanca povezano s številnimi zdravstvenimi težavami, ki vključujejo težave s srcem, sladkorno bolezen in visok krvni tlak. Dodaja še: "Pomanjkanje spanca lahko vpliva na vaše odnose in delo v službi ter zmanjšuje vaš spolni nagon."

Dobra novica je, da lahko večino težav s spanjem odpravimo s preprostimi spremembami brez obiska zdravnika in jemanja tablet. Za boljši nočni počitek preizkusite naslednje nasvete:

1

Vzemite si čas za sprostitev

Zdravnica Helene Emsellem, predsednica Centra za motnje v spanju in bujenju iz Marylanda, pripoveduje, da je sprostitev pred spanjem izjemno pomembna, tudi če traja le 15–20 minut. “Izbrana sprostitvena aktivnost naj postane vaša navada in uvod v nočni počitek,” pravi. Za umiritev vašega telesa in misli svetuje naslednje dejavnosti:

- ♦ poslušanje sproščujoče glasbe,
- ♦ nežno raztezanje zgornjega dela telesa,
- ♦ topel tuš,
- ♦ branje pri nežni svetlobi.

2

Ustvarite si svetišče za spanje

Če je vaša spalnica hkrati vaša pisarna, dnevna soba s televizorjem ali celo telovadnica, vam Uusimakijeva priporoča, da prostor preuredite z mislijo na počitek. “Spalnica je lahko prenatrpan, neudoben in stresen prostor ali pa pomirjujoče zatočišče. Spalnica bi morala biti najudobnejši in najbolj oseben prostor v vsakem domu.” Kolikor je le mogoče, naj bo spalnica prostor za spanje, nepotrebno pohištvo in druge aktivnosti (delo, brskanje po računalniku, gledanje televizije) pa prestavite v druge prostore.

3

Poiščite pravi vzglavnik in vzmetnico zase

Če se zbujate sredi noči ali pa vas zjutraj boli hrbet, sta za to lahko kriva vzglavnik in/ali vzmetnica. “Vzmetnica je osnova za dobro spanje in če nimate prave vzmetnice, vas lahko doleti pomankanje okrepljenega spanca,” pravi Uusimakijeva.

“Dobro je tudi preveriti svoj vzglavnik, ki naj bi med spanjem pomagal ohranjati dober položaj telesa. Danes obstaja res velika izbira in vsak lahko najde najboljše pripomočke, ki med spanjem ohranjajo vaš idealni spalni položaj.” Da bi zase našli najprimernejši vzglavnik ali vzmetnico, med nakupovanjem skrbno berite opise na etiketah ali škatlah. Na mnogih izdelkih lahko najdete informacije o tem, za kateri spalni položaj telesa (bok, hrbet, trebuh) so najprimernejši.

4

Spremljajte svoje spalne vzorce in navade

“Skrbno eno- ali dvotedensko vodenje dnevnika spanja vam pomaga beležiti vaše spalne vzorce,” pravi Helen Emsellem. Primerjava vaših zapisov o spanju z dnevnimi dejavnostmi tistega dne vam lahko pomaga odkriti, katere spremembe lahko naredite.

V dnevnik spanja zabeležite:

- ♦ ob katerem času ste šli v posteljo,
- ♦ koliko časa je trajalo, da ste zaspali,
- ♦ kolikokrat ste se ponoči zbudili,
- ♦ kako ste se počutili zjutraj,
- ♦ kaj ste jedli pred spanjem.

V dnevniku spanja lahko najdete dobre in slabe vzorce – tiste aktivnosti, ki so pripomogle k dobremu spancu (npr. kratek sprehod s hitro hojo) in tiste, ki so vašemu spancu škodile (npr. prepir z vašim zakoncem ali obilna večerja pred spanjem).

5

Zapišite opravila ali skrbi, ki vam rojijo po mislih

Vsi vemo, kako je, ko gremo v posteljo, eno uro po tem pa smo še vedno zelo budni in zaskrbljeni. “Zgodaj zvečer si vzemite nekaj časa in naredite seznam potrebnih opravil,” svetuje Emsellmova. “Namen tega je, da pred spanjem vse te skrbi izženemo iz naših misli.”

Č

a

S

Z

I

G

r

O

KAKO SE VRNITI K OTROŠKEMU VESELJU IN AKTIVNOSTI

Velika energija in vesel pristop otrok k življenju lahko navdihneta tudi odrasle, da ostanejo dejavni in čili.

Cinnamon Pettijohn

Rodila sem se kot najmlajša od šestih otrok. Mislim, da ni potrebno posebej omeniti, da je tako velika družina bila polna energije. Zadnji trije otroci smo bile tri deklice – kot po stopničkah.

Večino svojega časa smo porabile za raziskovanje kmetije. Bilo nas je povsod: ob potoku smo se igrale s punčkami, ležale na travniku in zrle v nebo, plezale po drevju, jahale konje in preskakovale s kamna na kamen v barju. Edina omejitev našemu početju je bila naša domišljija in sonce, ki je zašlo ob koncu dneva. Znale smo se igrati in to kar po instinktu. Spomnim se, da smo se

igrale intenzivno, dokler se zvečer nismo zvrnile v posteljo. Do jutra smo bile osvežene in pripravljene, da vse ponovimo (in naredimo še kaj več).

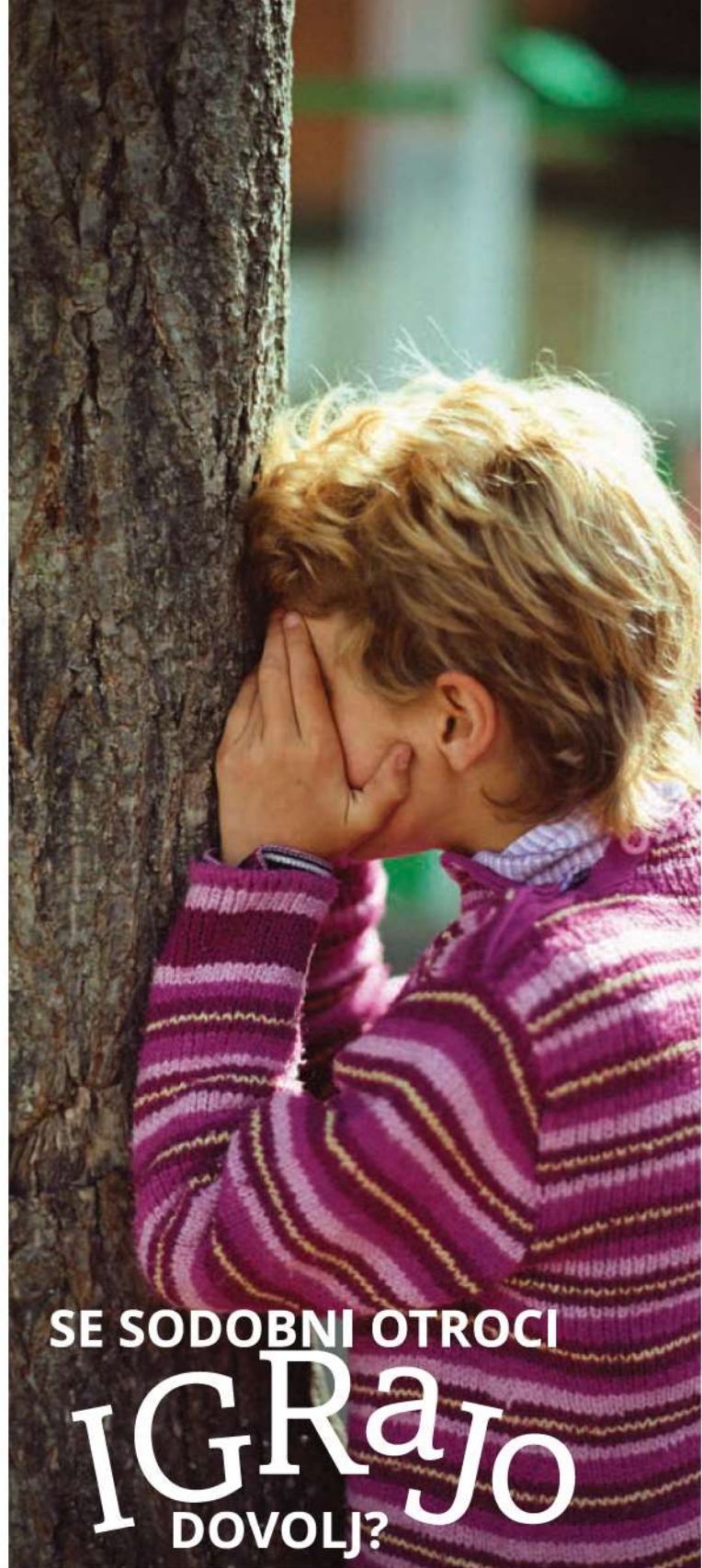
Pride dan, ko primerjam svoje sedanje odraslo in zaposleno življenje s svojim otroškim življenjskim slogom. Sedaj veliko več časa presedim in sem počasna. Zjutraj pogosto vstanem utrujena. Moram se pogovoriti, da vstanem s kavča in grem na telovadbo. Ko sem bila otrok, mi aktivnost nikoli ni bila obveznost – bila je veselje! Tudi najpreprostejša igra je bila čudež in užitek.

Kaj se potem med odraščanjem zgodi z našo otroško energijo in duhom igranja? Kako lahko obudimo čudežno otroško navdušenje nad igro? Da bi bili zdravi in dejavni odrasli, moramo mogoče vedeti tisto, kar smo vedeli kot malčki. Z opazovanjem otrok se lahko naučimo marsikaj za dvig svoje dejavnosti.

OTROCI SE IGRAJO Z DRUGIMI

Poskusite:

- !! **NAJDITE OTROKA.** Otrok vas bo spomnil, kako se igra. Spustite se na njegovo raven in poskusite početi vse, kar počne on, vključno z zvijanjem, obračanjem, valjanjem in tekanjem. Nasmeljali se boste in natelovadili. Iz ene igre se boste podali v naslednjo – od lovljenja do košarke in igranja skrivalnic. Če ste otrokov roditelj, popeljite otroka na otroško igrišče. Uporabite drogove, da naredite nekaj dvigov in na travi opravite nekaj poskokov. Skupaj se gugajta in tekajta od oznake do oznake. Porabili boste svoje kalorije in se prijetno nasmeljali.
- !! **ZMENITE SE ZA IGRO.** Otroci so mojstri iskanja tovarišev za igro. Radi se igrajo skupaj. Odrasli zmotno razmišljamo o telovadbi kot o samotarski dejavnosti. Svojo telovadno zaobljubo bomo lažje izpolnili, če vadimo v družbi drugih, zato načrtujte čas za skupno hojo ali kaj drugega. Od vadenja v družbi boste poleg telesne prejeli tudi duševno korist.
- !! **DAJTE KUŽKU PRILOŽNOST.** Otroci uživajo v igri z živalmi. Igrajte se "lovljenje žoge". Ali popeljite prijateljevega psa na sprehod ali tek. Psi se radi igrajo in vam bodo zagotovili lep čas gibanja.
- !! **PRIDRUŽITE SE ORGANIZIRANI DEJAVNOSTI.** Otroci se lahko navdušijo za vsako vrsto ekipnega športa. Odrasli nimamo šolskega odmora ali ure telesne vzgoje z organizirano igro košarke, lahko pa najdemo svojo skupinsko dejavnost. V svojem podjetju se mogoče lahko pridružimo odbojkarški ali nogometni ekipi. To bo dobra priložnost, da se spomnimo igranja z drugimi.



SE SODOBNI OTROCI IGRAJO DOVOLJ?

Otroška igra je neverjetna stvar in videti je, da je potrebna vsem – celo otrokom. Glede na raziskavo prebijejo otroci sedem ur pred zaslonom. Če to zveni slabo, upoštevajte, da povprečna odrasla oseba prebije pred njim 12 ur. Za zdravje cele družine bo koristno podaljšati čas aktivne igre in skrajšati čas pred zaslonom.



OTROCI SE

IGRAJO SPONTANO

Poskusite:

- !! **VSAK GIB ŠTEJE.** Otroci lahko iz vsega naredijo igro. Ne sedijo pri miru, če se lahko gibajo. Iti do pošte? Raje poskakovati. Stati v vrsti? Balansirati na eni nogi. Peljati se z dvigalom? Raje steči po stopnicah. Igra pride od srca in poskuša narediti stvari zabavne.
- !! **SPREMENITE VESELJE V GIBANJE IN GIBANJE V VESELJE.** Če se počutite dobro, izkoristite razpoloženje kot spodbudo za gibanje – obujte kotalke ali se udeležite škropljenja v bazenu (tako kakor ste to počeli v otroštvu). Gibajte pa se tudi takrat, ko se ne počutite dobro. Presenečeni boste, kako lahko razigrano gibanje izboljša energijo in razpoloženje.
- !! **POJTE. ČIM GLASNEJE, TEM BOLJE.** Ne prestrašite se svojega veselega glasu. Lepa, glasno zapeta pesem, bo razširila vaša pljuča in vam zagotovila več kisika. Če boste peli med košnjo trave ali pomivanjem posode, bo opravilo veliko prijetnejše.

OTROCI SE

IGRAJO NA NOVE NAČINE

Poskusite:

- !! **NAČRTUJTE UČENJE.** Starši pogosto vpišejo svoje otroke v tečaje raznih dejavnosti, da bi jih umsko in telesno okrepili. Tudi vi se vpišite v tečaj drsanja ali pa se končno naučite plavati. Kdo pravi, da ste prestari za učenje? In nikar se ne jemljite preresno: saj veste, da se igrate kot otrok.
- !! **SPET SE USEDITE NA KOLO.** Kar tako za zabavo. Otroci kolesarijo po soseski. Uporabljajo kolesa kot prevozno sredstvo – da obiščejo prijatelja ali pohitijo v trgovino. Ne potrebujete posebnega kolesa, tudi vaše staro kolo brez prestav bo koristilo svojemu namenu.
- !! **POJDITE V KOPALIŠČE.** Otroci se lahko ure in ure igrajo v bazenu. Da bi telovadili, ni treba plavati dolžino za dolžino. Lahko veslate z rokami, lebdite in skačete z deske. Lahko se škropite z družinskimi člani ali vozite po toboganu.



- !! **PRIJAVITE SE NA TEKMOVANJE.** Se spomnite tekaških tekem in pingpong iger? Še vedno je priložnost, da kot odrasla oseba podoživite občutek prehitevanja. Sodelovanje na teku na 5 kilometrov vam lahko pomaga doseči zmago nad samim seboj. Če imamo razlog za tekmovanje, imamo razlog za vajo. In kakor vam je vaš oče rekel: "Vaja dela ..." – saj veste koga.



Iz južnih krajev



Z domače jablane

Katero je dobro za moje zdravje?

(Odgovor je na naslednji strani)

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



Odgovor: OBE

Uživanje raznobarnega sadja in zelenjave nam daje hranilne in zaščitne snovi za dobro zdravje.

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.dopisna-svetopisemska-sola.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

① ✂

PREMAGATI TIHEGA UBIJALCA

5 načinov naravnega znižanja krvnega tlaka

Pat Humphrey



Prišlo je kot veliko presenečenje in tistega dne se spominjam kot včerajšnjega. Art, moj mož, je šel obiskat prijatelja Raymonda. Pri prihodu si je Raymond preverjal krvni tlak in omenil, da zaradi zvišanega tlaka to redno počne.

Kot prijateljsko gesto je Raymond ponudil Artu merjenje tlaka, vendar se je Art obotavljal z izgovorom, da to ni potrebno. Na srečo mu ga je Raymond vseeno izmeril in ugotovil, da ima Art krvni tlak 172/117.

“Najbolje bo, da greš takoj k zdravniku,” je predlagal Raymond.

Art je protestiral: “Niti slučajno, dobro se počutim!”

Raymond je Arta opozoril, da je zvišan krvni tlak znan kot “tihi ubijalec” in je glede na izmerjeno vrednost v nevarnosti, da doživi infarkt ali kap.

Ko je Art z novico prišel domov, sem bila šokirana prav kakor on. Navsezadnje sva menila, da živiva zdrav življenjski slog oziroma nekaj podobnega. Redno sva telovadila, skrbela, kaj jeva, in nisva kadila ter pila alkohola. Še sanjalo se nama ni, da Art lahko postane kandidat za zvišan krvni tlak.

To sva doživela pred več kot desetimi leti. Danes razumeva, da k zvišanemu krvnemu tlaku lahko poleg življenjskega sloga prispeva še vrsta dejavnikov, kot so starost, rasa in

fiziološki ter dedni dejavniki.

Kmalu po presenetljivem odkritju je Art obiskal svojega zdravnika, ki je potrdil diagnozo zvišanega krvnega tlaka. Med ostalim mu je zdravnik priporočal udeležbo na izobraževalnem programu življenjskega sloga imenovanem CHIP. Da bi ga moralno podprla, sem se tudi sama udeležila programa in se na svoje presenečenje naučila stvari, ki so spremenile najino življenje. Spremembe življenjskega sloga, ki jih je Art uveljavil, niso le izboljšale njegovega zdravja, temveč so rešile njegovo življenje. “Če se ne bi vpisal v tisti program, danes verjetno ne bi več hodil naokrog,” pravi Art.

ZAKAJ JE ZVIŠAN KRVNI TLAK “TIHI UBIJALEC”

Kaj se dejansko dogaja v telesu osebe z zvišanim krvnim tlakom oz. hipertenzijo? In zakaj se hipertenzija imenuje “tihi ubijalec”? Oglejmo si najprej dve številki, ki določata krvni tlak. Prva, višja, je sistolični tlak, ki predstavlja tlak v arterijah med srčnim utripom, ko srce požene kri po žilah. Druga, nižja, je diastolični tlak in predstavlja tlak v arterijah, medtem ko srce po utripu počiva.

Čeprav je pri nastanku zvišanega krvnega tlaka lahko vključenih veliko dejavnikov, je najpogosteje glavni krivec življenjski slog.

4 OBIČAJNI ODZIVI NA DIAGNOZO ZVIŠANEGA KRVNEGA TLAKA

Kako bi se odzvali, če bi vam zdravnik rekel, da imate zvišan krvni tlak? Dr. Michael Weber z Državne univerze v New Yorku je opravil raziskavo in prejemnike diagnoze glede na njihov odziv razdelil v štiri skupine:

Aktivno pozorni

Ljudje v tej skupini se naučijo o hipertenziji vse, kar se da. Da bi premagali bolezen, opravijo prehrabene in druge spremembe življenjskega sloga.

Brezskrbni novinci

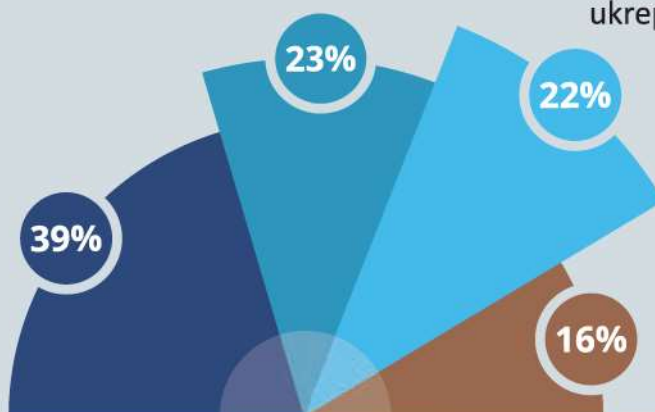
Te osebe svoje diagnoze ne jemljejo resno, zato si jo prizadevajo le minimalno nadzorovati. Če jemljejo zdravilo, je to le zato, da ugodijo zdravniku.

Resnično obremenjeni

Zaradi drugih težav, s katerimi so preobremenjeni, se čutijo nezmožne posvečati pozornost težavi s krvnim tlakom in ukrepati.

Zadovoljni tabletarji

Ljudje iz te skupine niso motivirani za kakršnokoli spremembo življenjskega sloga. Edino, kar naredijo, je to, da jemljejo predpisana zdravila.



Neobravnava zvišan krvni tlak lahko povzroči aterosklerozo, ki je glavni dejavnik pri nastanku srčnega infarkta, srčnih in ledvičnih obolenj ter možganske kapi.

Se spomnite Artovega odziva ob spoznanju, da je njegov krvni tlak izven nadzora? "Počutim se dobro!" je trmasto vztrajal. Dr. Neil Nedley, pisec knjige *Proof Positive (Preverjeno)*, pravi, da je prvo znamenje zvišanega krvnega tlaka pogosto resna invalidnost ali celo smrt. Zato se imenuje "tihi ubijalec". Zahvaljujoč prijatelju Raymondu je Art spoznal svoje stanje preden je bilo prepozno. Na žalost je veliko ljudi z zvišanim krvnim tlakom, ki se ne zavedajo svojega stanja. To predstavlja resno tveganje za bolezen ali nenadno smrt.

KATERE VREDNOSTI POMENIJO ZVIŠAN KRVNI TLAK?

Zanimivo je, da so se v letih, odkar je moj mož prejel diagnozo, smernice za zvišan krvni tlak spremenile. Tudi danes bi njegov takratni tlak 172/117 po vseh standardih štel

za visokega. Toda glede na nove standarde (govora je o standardih v ZDA – op. prev.) je tisoče ljudi prišteto k skupini z zvišanim krvnim tlakom.

Te spremembe smernic hipertenzije je spodbudila raziskava iz leta 2017, ki je več kakor 9000 odraslih spremljala v obdobju treh let. Raziskovalci so ugotovili, da znižanje sistoličnega tlaka prinaša zmanjšanje pogostosti srčnih infarktov, odpovedi srca in možganske kapi. Ugotovitve so bile prepričljive – če se želite izogniti srčnemu infarktu ali možganski kapi, nadzorujte svoj krvni tlak.

SAJ ZA TO PA OBSTAJAJO TABLETE ZA TLAK

Če ste že prejeli diagnozo zvišanega krvnega tlaka ali jo boste kdaj v prihodnosti, (bo)ste morda pomislili, kar so v takšnih okoliščinah pomislili milijoni drugih ljudi: "Vzel bom predpisano zdravilo in vse bo v redu." Toda obvladljiva rešitev se ne sklada vedno s takimi pričakovanji. Medtem ko terapija z zdravili

lahko igra pomembno vlogo pri zniževanju krvnega tlaka – posebno v zgodnjem stadiju po diagnozi in v primerih nevarno visoke ravni krvnega tlaka – pa vendar ni čarobna rešitev, ki bi jo lahko pričakovali. Nedley pravi, da antihipertenzivi lahko povzročajo neželene stranske učinke in sčasoma poslabšanje možganske snovi, ki povzroča upad inteligence. Nedley nadalje opozarja, da le slabi polovici uporabnikov zdravil uspe znižati tlak pod 140/90. To pa seveda ne pomeni, da smemo opustiti zdravila, ki jih uporabljamo. Prenehati z jemanjem zdravil brez zdravnikovega vodstva, lahko ima resne zdravstvene posledice!

NARAVNO ZNIŽATI KRVNI TLAK

Na srečo obstaja dobro upanje. Glede na Ameriško srčno združenje (AHA) in Ameriški kardiološki kolidž (ACC) obstajajo številni nefarmakološki načini, ki učinkovito znižujejo zvišan krvni tlak. Oglejmo si njihova priporočila:

► Znižajte uživanje natrija.

Potrjeno dejstvo je, da nas večina zaužije veliko preveč natrija. Glede na AHA zaužije večina Američanov povprečno 3400 mg natrija/8,6 g soli dnevno, kar je več kakor dvakratna največja priporočena dnevna količina, ki znaša manj kakor 1500 mg natrija/3,8 g soli dnevno. Skrb zbujajoče pa je, da pri tem ne gre le za vpliv natrija na krvni tlak. Raziskave, ki jih je opravil ameriški Nacionalni center za biotehnološko informacijo, so ugotovile, da višek natrija prav tako škodljivo vpliva na srce, ledvice, ožilje in na predele možganov, ki nadzorujejo avtonomni živčni sistem. Tudi če nimate zvišanega krvnega tlaka ali se mu hočete izogniti, so to dobri razlogi za manjšo uporabo soli.

Za zmanjšanje količine zaužitega natrija skrbno preberite nalepke in zmanjšajte uživanje procesiranih živil, ki tako ali tako vsebujejo preveč soli.

► Izberite nov odnos do hrane.

Preprosto načelo je, da je najbolje jesti “živila v svoji prvotni obliki”. To pomeni, da je kuhan krompir boljši kakor pečen krompirček ali čips. In jabolko je boljše kakor jabolčna torta. Postopoma dodajte svoji prehrani več svežega sadja, zelenjave, polnozrnatih žit in stročnic. Obenem zmanjšajte ali opustite uživanje sladice in sladkih napitkov.

Upoštevajte dobro staro modrost, da vstanete od mize prej, preden ste popolnoma siti in če že morate večerjati, naj bo večerja lahka.

ACC trdi, da z manjšim uživanjem natrija in nasičenih maščob ter povečanim uživanjem sadja, zelenjave in polnozrnatih žit lahko znižamo sistolični krvni tlak tudi za do 11 mm Hg.

► Več telovadite.

Glede na Ameriški kolidž športne medicine “vsaka telesna dejavnost, celo tako nizko intenzivna kot je hoja, lahko zniža krvni tlak.” In glede na kompilacijo raziskav, objavljeno v *British Journal of Sports Medicine* (Britanski reviji športne medicine) je lahko telovadba pri znižanju krvnega tlaka enako učinkovita kakor predpisana zdravila.

► Znižajte kilograme.

Krvni tlak se viša z višanjem telesne teže. Dejansko lahko za vsakih 10 kilogramov znižanja telesne teže znižate sistolični krvni tlak za 5 – 20 točk. Telesno težo pa boste zmanjšali takoj, ko boste spremenili svoje prehranjevalne navade in povečali obseg gibanja.

► Obvladajte stres.

Glede na AHA je obvladovanje stresa življenjska veščina in reševalec življenja. Zajema ustvarjanje novih navad vključno z učenjem reči “ne” za dodatne odgovornosti, ustvarjanjem časa za sprostitve, druženjem s spodbudnimi ljudmi in sprijaznenjem, da v življenju ne morete nadzirati vsega.

Vsak od teh korakov bo sam po sebi znižal krvni tlak, združeni v obsežen načrt življenjskega sloga pa bodo prinesli še boljše rezultate.

Prazno gnezdo

A stylized illustration of a tree branch in shades of brown and orange, with several leaves in green, yellow, and brown. Two black silhouettes of birds are perched on a branch on the right side of the page.

**Kako preživeti
in napredovati, ko
otroci zapustijo dom?**

Jeanne Doyon

Fenomen praznega gnezda je kot rojstvo: je naraven del starševstva, pa vendar ne moreš biti povsem prepričan, kako mu boš kos, dokler do tega ne pride.

Najin prvorojeni sin je zapustil dom pred 12 leti. Z možem sva ga odpeljala do sprejemnega urada letalskih sil in se na parkirišču poslovila od njega. Ker sem komaj zadrževala solze, je sin menil, da bo bolje, če se poslovimo na hitro. Imel je prav. Čeprav sem imela eno leto časa, da se pripravim na sinov odhod, sem jokala celo pot domov.

V obdobju naslednjih dveh let sta tudi najina druga dva otroka zapustila dom – vsi trije otroci so odšli, gnezdo je ostalo prazno.

V prvih nekaj mesecih sem spoznala, da ni veliko staršev, ki bi delili nasvete ali govorili o izkušnji s fenomenom praznega gnezda. Je bil ta prehod tako težak, da se ne želijo pogo-

varjati o tem? Ali pa je bil zanje prehod tako preprost, da so bili navdušeni in niso želeli, da bi drugi mislili, da ne marajo svojih otrok?

“Odziv na prazno gnezdo je pogosto odvisen od starševega fokusa pred tem,” pravi klinična nevrologinja, dr. Michelle Bengtson. Na primer, starši, katerih urnik se je v celoti vrtel okrog njihovih otrok, se lahko borijo z zmedenostjo in strahom, ko se trudijo ugotoviti, kakšno bo njihovo življenje po tej spremembi. Obseg čustev je širok in lahko vključuje vse od tesnobe in zaskrbljenosti do občutka dosežka in svobode. Mnogi starši imajo mešane občutke – morda se počutijo v nekem smislu sproščeno in v drugem tesnobno.

Ne glede na to, kako se počutite ob “majhnih pticah, ki širijo krila, vzletajo in odletijo”, je tukaj nekaj nasvetov, ki naredijo ta prehod pozitiven:



☺ **Obrnite se k svojemu zakoncu.**

Vaš prazen dom se vam lahko po vrtincu družinskega življenja zdi čuden. Nenadoma sta spet zgolj par. Odvisno od truda, vloženega v ohranjanje vajinega odnosa in komunikacije v času, ko so bili otroci doma, se bosta morda morala ponovno povezati.

“Pogosto se starša medsebojno oddaljita in morata na novo vneti predanost drug drugemu,” pravi Fritz Mauer iz programa ReGeneration Therapy and Counseling.

Vzpostavitev nove rutine, skupno preživljanje časa in pripravljenost prisluhniti težavam drugega, vaju bodo pristno združili. In seveda počnita nekaj, kar vaju veseli! Pojdita na izlet, udeležita se iger z žogo ali pa očistita zaprašeni kolesi ali kanu in se podajta v naravo. Potrebujeta navdih? Spomnita se svojih zmenkov in stvari, ki sta jih počela nekoč. Po krogu mini golfa se bosta morda znova počutila mlada in sproščena!

Prav tako ne pozabita, da se vsakdo ukvarja s svojimi čustvi in občutki drugače, zato naj vas ne preseneti, če vaš zakonec glede odhoda otrok ne izraža enakih občutkov kakor vi.

☺ **Poiščite podporo drugih.**

Da, pomembno se je obrniti k svojemu zakoncu, vendar naj ne bo zakonec vaš edini vir podpore. Ko vaš otrok zapusti dom, je ključno imeti druge ljudi, s katerimi se lahko pogovarjate. Pogovor z drugimi služi kot

Iskanje vizije za prihodnost

Vprašanja, ki si jih je treba zastaviti, ko otroci zapustijo dom.

Ko vaši otroci zapustijo dom, je pomembno (in razburljivo!) razmišljati, kaj vam lahko prinese prihodnost. Uporabite ta vprašanja Fritza Maurerja iz programa ReGeneration Therapy and Counseling kot osnovo za pogovor z zakoncem ali za pisanje svojega dnevnika:

- ▶ Kakšno življenje bi si želel sedaj, ko otroci več ne potrebujejo toliko moje vsakdanje pozornosti?
- ▶ Kako lahko uporabljam svoje nadarjenosti in interese, da bi pomagal drugim?
- ▶ Česa sem se naučil v svoji starševski vlogi? Kako lahko to modrost delim z naslednjo generacijo?

opomnik, da so vaši občutki normalni in zaradi odkritosti razbremenijo vaše skrbi. Podpora drugih je še posebej pomembna za starše samohranilce.

☺ **Ne bodite nadzorniki.**

Občutek strahu in skrbi za vaše otroke je normalen, ne dovolite pa se voditi temu strahu tako, da bi poskusili nadzirati stvari. Želja po nadzoru je ukoreninjena v strahu po

izgubi. Mislimo, da lahko zadržimo nekaj tako, da postavimo dovolj ograj. Toda nadzor je ponaredek miru. Trud, da bi dosegli nadzor, bo povečal tesnoba, namesto da bi vas razbremenil.

☺ **Molite.**

Kaj torej storiti, če si ne prizadevate za nadzor?

Predajte se.

Molitev je lepo dejanje predaje svojega življenja – in življenja svojega otroka – v Božjo skrb. Poskusite z zapisovanjem svojih skrbi in misli v dnevnik ali pa se o tem pogovorite z Bogom, medtem ko ležite v postelji ali sedite v tihem kotičku.

Zmeraj sem molila za svoje otroke, vendar sem pričela moliti drugače, ko so začeli samostojno življenje. Zanje molim vrstice iz Svetega pisma. Molim na primer, da bi rastle v modrosti, poznali Božji načrt za svoje življenje in opravljali dobra dela (Kološanom 1, 9.10). Pa tudi, da bi bili ljubljene in da bi ljubili ter živeli dobro življenje (Filipljanom 1,9-11). Ko molim zase, razmišljam o Rimljanom 8,28, o obljubi, da bo Bog vodil vse k dobremu koncu.

☺ **Naučite se prilagoditi.**

Začeli boste kuhati za dva namesto za množico. Zakaj ne bi eksperimentirali z recepti in odkrili nove priljubljene jedi? Imeli boste svobodo priti in odditi. Ne bo minilo mnogo časa, da boste pomislili: *To je kar vredno.*

Potem pa vas bo ravno v času, ko vam bo nov red postal všeč, obiskal vaš otrok. Morda vas bo presenetilo, da vam je nenadna motnja malce v napoto. Saj ne, da ne uživate v preživljanju časa z otroki, vendar ste se kakor oni tudi vi spremenili – tako da je to le še ena nova prilagoditev. Ta občutek nelagodja se s časom zmanjša, kljub temu pa se zavedajte, da je to čustvo in se vam lahko potihoma prikraje.

Med njihovimi obiski se boste morda borili z njihovim ponočevanjem ali s tem, da ne počistijo za sabo. Zato imejte v mislih, da je

komunikacija v prehodnem obdobju ključna. Skupna prilagoditev spremembam je nerodna vendar nujna, sicer lahko bolečina in zamera ustvarita med vami razdor.

Kot starši odraslega otroka, nimate več vloge paznika. Namesto tega postanete svetovalci. “Ne prenehate biti njihov roditelj samo zato, ker so zapustili dom. Je pa res, da se vaša vloga spremeni,” pravi Sheree Harrington, klinik v centru Charis Counseling. “Odgovorni so za svoje odločitve, ki jih sprejemajo in posledice, ki sledijo.”

Če vas vaš otrok povpraša za nasvet, imate priložnost za razpravo o možnostih. Nato se odmaknite in molite. Dovolite mu, da se odloči. To mu bo pomagalo izgraditi samozavest in bo okrepilo spretnost odločanja, ki jo bo potreboval na nadaljnji poti skozi življenje. Morda boste doživeli nekaj nepričakovanih turbulenc, vendar lahko kljub temu z veseljem sprejmete to novo življenjsko obdobje in uživate, ko vidite svoje otroke, kako širijo svoja krila.

Kot starši odraslega otroka, nimate več vloge “paznika”. Namesto tega postanete svetovalec.

☺ **Sprejmite naslednji korak.**

Ko otrok zapušča dom, lahko imajo starši, še posebej pa matere, občutek odtujenosti. Pri starših, “pogosto pride do izgube usmerjenosti,” opozarja Maurer. V svoji praksi spodbuja pare, da najdejo novo vizijo svoje prihodnosti, ki vključuje sledenje zapostavljenim interesom in uporabo svojih spretnosti ter sposobnosti v službi drugim.

Namesto, da na to življenjsko obdobje gledate zgolj kot na čas izgube, raje odkrijte blagoslov prijateljstva s svojimi otroki in ponovnega povezovanja s svojim soprogom na nove načine. Vaše gnezdo se vam bo morda za nekaj časa zdelo prazno, vendar bo kmalu napolnjeno z vsem, kar ima prihodnost pripravljeno za vas.

Tako lahko ostanemo povezani s svojimi otroki (ne da bi jim presedali)



Načrtujte družinsko srečanje, ki ga boste vsi pričakovali z veseljem, npr., praznično kosilo ali skupni dopust.

Načrtujte praznovanje njihovih dosežkov.

Če živijo v vaši bližini, jih povabite na kosilo.

Napišite jim pismo ali pošljite paket.

Sprašujte splošna vprašanja, da spodbudite pogovor.

Kadar vam sporočijo nekaj, kar vam ni všeč, globoko vdihnite in šele potem odgovorite.

Pošljite sporočilo za negovanje stikov.

Zagotovite jim okolje za izražanje. Ne preobremenite jih z izzivalnimi vprašanji, tudi če ste v skušnjavi, da bi jih.

Vprašajte jih, kaj lahko molite zanje.

Vzpostavite pravilo odprtih vrat, tako da lahko vedno pridejo nenapovedani.



Kako ostati mlad po srca

IN DODATI LETA SVOJEMU ŽIVLJENJU

Energija in veselje nista le za otroke. Ne glede, kaj pravi koledar o vaši starosti, lahko izbira in izvajanje pravilnega življenjskega sloga doda življenje vašim letom in leta vašemu življenju.

Robyn Edgerton

Leta 2005 je Dan Buettner, novinar revije *National Geographic*, objavil svoje raziskave “modrih con” – področij, v katerih ima prebivalstvo v svoji sredi največ stoletnikov. Odkril je pet svetovnih lokacij, kjer ljudje živijo najdlje: na Sardiniji v Italiji, Ikariji v Grčiji, Okinavi na Japonskem, Nicoyi v Kostariki in okolici Los Angelesa med verniki Krščanske adventistične cerkve (Seventh-day Adventist Church).

V svoji raziskavi je Buttner ugotovil, da najdlje živeči ljudje jedo manj mesa in več stročnic ter oreščkov. Prepoznal je tudi njihove druge značilnosti, kot so močne družinske in prijateljske vezi ter tedenski dan počitka in bogoslužja.

Dobra novica je, da ne glede na to, kje živimo, obstaja možnost, da živimo kot ti stoletniki. Dr. Ronald Siegel, profesor na Harvard Medical School, pravi, da je stanje uma pomemben dejavnik zdravja in staranja, tako da ohranitev mladostne svetlogledosti pozitivno vpliva na naše zdravje.

“Videti je, da ima občutek mladostnosti že sam po sebi ugoden vpliv na zdravje,” pravi dr. Siegel. “Če se imajo ljudje za stare, se bodo verjetneje izogibali telesnim izzivom, ki se jim zdijo težavni.”

Razmišljajte o naslednjih presenetljivih predlogih, ki vam bodo pomagali upočasniti učinke staranja:

BODITE ODPORNI

“Videti je, da je dejanska značilnost dolgega življenja bolj duševne kakor telesne narave,” pravi Daniel Perry, strokovnjak za staranje, in dodaja, da “imajo ti, ki dosežejo visoko starost, določeno trdnost duha in sposobnost, da pogumno prenašajo življenjske udarce ter vztrajajo, saj imajo občutek namena svojega življenja.

BODITE VNETH

Najdite dejavnost, za katero ste vnet, takšno, ki vas bo dvignila s kavča. To je lahko marsikaj, od smiselnega dela do prostovoljstva.

SPREMENITE RUTINO

Najsi gre za enodnevni izlet ali potovanje na drugo stran sveta, bo sprememba vsakdanje rutine koristila vašemu zdravju. Um in telo bosta dobila priložnost za sprostitev in spremenjeno delovanje. Tako boste obnovili svojo energijo.

POJDITE VEN

Sončna svetloba in sveži zrak sta najboljše sredstvo za osvežitev telesa in uma. Vsak dan si privoščite hojo na prostem in občudujte svet okrog sebe. Kmalu boste zaznali, da ste bolj srečni in sproščeni. Za povečanje pozitivnega učinka si omislite družbo prijazne osebe ali hišnega ljubljence.

SPITE **PRESENETITE** **PREVERITE,**
7-8 **NEZNANCA** **KAJ VAM**
UR **Z NAKLJUCNIM** **V ŽIVLJENJU**
VSako NOČ. **DEJANJEM** **POMENI**
PRIJAZNOSTI. **NAJVEG.**

ODLOČITE SE **PODARITE**
NAUČITE SE **VSak TEDEN** **OBLAGILA,**
DELATI **EN VES** **KI JIH NE NOSITE**
Z NOVIM **DAN** **IN SI KUPITE**
RAČUNALNIŠKIM **NAMENITI** **NEKAJ NOVEGA.**
PROGRAMOM **BOGOSLUŽJU** **NAČRTUJTE**
ALI OBVLADAJTE **IN DRUŽENJU.** **POTOVANJE**
NAJNOVEJŠO **NAVdUSUJE.**
APLIKACIJO.

14 nepričakovanih načinov za podaljšanje mladostnosti & življenja

NAREDITE SEZNAM **ODPUSTITE.** **SREČAJTE SE**
NAJLJUBSIH **S PRIJATELJEM**
IZKUSENJE, **IN SE VZDRŽITE**
ZA KATERE STE **SKUŠNJAVE**
HVALEZNI BOGU. **DA BI SE POGOVARJALI**
JEJTE VEČ **O SLABIH REČEH.**
ZELENJAVE IN **POVABITE**
POSKUSITE NEKAJ, **NEKOGA**
KAR SE NISTE. **NA KOSILO**
SPREGLEJTE **DOMOV ALI**
DNEVNI NAČRT **V RESTAVRACIJO.**
IN RAVNAJTE SPONTANO.
IMEJTE **150** **MINUT KARDIO**
NAJMANJ **VAJ TEDENSKO.**

UDELEŽITE SE BOGOSLUŽJA

Raziskave so pokazale, da so ljudje, ki se udeležujejo bogoslužij, bolj zdravi, živijo dlje in lažje obvladujejo stres kot ljudje, ki se jih ne udeležujejo. Strokovnjaki menijo, da je ta prednost posledica treh dejavnikov: (1) zdravilne moči upanja, ki krepi imunski sistem; (2) spokojnosti dogajanja, ki zmanjšuje mišično napetost in znižuje srčni ritem; (3) družbene podpore cerkvene družine.

ZNOVA SE ZALJUBITE

Najsi je vaša zveza dolgoletna ali relativno kratka, se boste počutili pomlajeni in poživljeni, če boste vanjo vnesli nekaj romantike. Pripravite romantično kosilo, presenečenje ali posebni izlet. Pristen ljubeči odnos do zakonca vas bo obvaroval pred povečanim tveganjem depresivnosti in tesnobe.

OSTANITE MOČNI

Ohranjajte moč mišic z rednim treningom. To bo poskrbelo tudi za izboljšano delovanje možganov in vam pomagalo nadzorovati krvni tlak, sladkor in holesterol.

BODITE SVETLOGLEDI

Nasmeh ne izboljša samo vašega videza, temveč vpliva tudi na vaše počutje. Ljudje, ki so pozitivno naravnani, niso le prijetnejši sogovorniki, temveč ostajajo dlje časa mladi po srcu in živijo srečnejše življenje.

Staranje je življenjsko dejstvo in leta tečejo brez naše privolitve. Toda ne glede kako stari smo, lahko izberemo, da bomo ostali mladi po srcu.

Jedi, da se dan

RAZVEDRI

**Recepti, ki bodo
izboljšali vaše zdravje
in razpoloženje**

Kadar preživljamo težavno in stresno obdobje, smo v skušnjavi, da se nenadzorovano razvajamo in tolažimo z nezdravimi jedmi. Toda za dobro počutje bo bolje, da opustimo nezdrave izbire praznih kalorij in sežemo po naslednjih okusnih jedeh, polnih hranilnih snovi za dvig razpoloženja.

Heather Reseck

NERAFINIRANO

Industrijska predelava živil lahko hrani odvzame ključna hranila, kot so vlaknine, vitamini B-skupine in antioksidanti ter doda sladkor in vročinsko poškodovane maščobe. V rafinirani moki ostane npr. le 16 odstotkov magnezija, vsebovanega v polnozrnatih pšenični moki.

Švicarska raziskava je odkrila povezavo med povečanim tveganjem za nastanek depresije in uživanjem sladkih napitkov, rafiniranih živil in mesnih izdelkov. Raziskava, objavljena v Public Health Nutrition, pa je pokazala povezavo med depresijo in uživanjem hitre hrane ter trgovinskega peciva. Kolikor več hitre hrane se poje, toliko večja je verjetnost nastanka depresije.

Naše razpoloženje in naša prehrana sta tesno povezana. Kar pojemo, vpliva na naše telesno in duševno počutje. V raziskavi, objavljeni leta 2018, so zaposleni na Univerzi Northern Arizona, šest tednov jedli prehrano, bogato z nerafiniranimi rastlinskimi živili. Sodelujoči so opazili znatno zmanjšanje depresivnosti, boljše spanje in večjo kakovost življenja. Njihovo počutje se je poslabšalo takoj, ko so ponovno začeli uživati jedi z veliko dodanega sladkorja.

Naj vas zato standardna zahodnjaška prehrana ne naredi mrke. Za dobro razpoloženje raje sledite naslednjim smernicam:

OSNOVANO NA RASTLINSKIH ŽIVILIH

Raziskave so pokazale, da izogibanje vsakovrstnemu mesu, vključno s perutnino in ribami, v dveh tednih opazno izboljša razpoloženje. Za to obstaja več razlogov. Največji je arahidonska kislina v mesu, ki lahko povzroča možgansko vnetje in škodljivo vpliva na duševno zdravje. Piščančje meso in jajca najbolj vplivajo na ta proces, sledijo pa jim govedina, svinjina in ribe. Tudi višek holesterola prispeva k depresiji.

Avstralska raziskava povezuje povišano tveganje za nastanek stresa, tesnobe in depresije tudi z uživanjem polnomastnih mlečnih izdelkov in sladoleda.

NAPITEK PO IZBIRI: VODA

Vsak telesni proces potrebuje vodo, zato je življenjsko pomembna količina in kakovost popite tekočine. Številne raziskave so pokazale, da zadostna količina popite vode izboljša pozitivna čustva, prispeva k umirjenosti in boljšemu počutju ter zmanjšuje utrujenost in depresivnost.



OSEM PORCIJ ZELENJAVE IN SADJA DNEVNO

Potrnosti se lahko uprete z rastlinskimi živili vseh barv. Pregled znanstvenih raziskav, objavljen v *Psychiatry Review*, zaključuje, da je obilno uživanje sadja, zelenjave in polnozrnatih žit ter skromno uživanje živil živalskega izvora povezano z zmanjšanjem tveganja nastanka depresije. V neki raziskavi so udeleženci izkusili izboljšanje razpoloženja ob zaužitju sedem do osem porcij zelenjave in sadja dnevno. Pozitivni učinek so občutili še naslednji dan.

VSAKDANJA ALA

Alfa linolenska kislina (ALA) je omega-3 maščobna kislina, ki je bistvena za pravilno delovanje možganov in uravnavanje razpoloženja. Ker telo samo ne more proizvesti ALA, jo moramo dobiti iz rastlinskih živil.

Med najboljše vire ALA spadajo semena, posebno laneno in chia seme. Posipamo jih lahko po solatah, jih dodamo smutijem, muslijem ali predjedem. Chia semena so zelo drobna, vendar so najbogatejši vir ALA. Namočena nabreknejo in tvorijo gel z do devetkratno prostornino. Zaradi nevtralnega okusa so vsestransko uporabna, zaradi velike vsebnosti vlaknin pa preprečujejo hiter dvig krvnega sladkorja po obroku in s tem nihanje razpoloženja.

Tudi laneno seme je zelo koncentriran vir ALA. Žlica zmletih lanenih semen vsebuje več ALA kot pol kilograma orehov. Za sprostitvev njihove moči jih zmeljemo in takoj uporabimo.

VSAKDANJI TRIPTOFAN

Triptofan je esencialna aminokislina, kar pomeni, da jo telo nujno potrebuje in jo moramo zaužiti s hrano, ker je telo samo ne more proizvesti. Brez zadostne količine triptofana v prehrani telo ne more tvoriti serotonina, hormona, ki nam omogoča dobro počutje.

Če triptofan zaužijemo skupaj z ogljikovimi hidrati, ima prednost pred ostalimi aminokislinami za prehod bariere med krvjo in možgani. Potem lahko metabolizira v serotonin za zmanjšanje dnevnega stresa in v melatonin za spodbujanje nočnega spanca. Rastlinski viri triptofana po naravi vsebujejo ogljikove hidrate, zaradi česar so boljši kot živalski.

Odlični vir triptofana so bučna semena, črnooki fižol, tofu, pinjole, sezam, sončnična semena, indijski orehi in pekani. Tudi ostale stročnice, oreščki in semena prispevajo manjše vendar pomembne količine triptofana.



Limonin preliv s chia semeni

Dodajte ta solatni preliv, bogat z omega-3 maščobnimi kislinami svoji priljubljeni solati in prejeli boste dva vira ALA: chia semena in laneno olje.

3 žlice limoninega soka

2 žlici olivnega olja

2 žlici lanenega ali olivnega olja

1 žlička javorjevega sirupa ali meda

1 zdrobljen strok česna

¼ žličke soli

¼ žličke chia semen

1½ žličke chia semen

- ❖ V mešalniku pomešamo vse sestavine razen 1½ žličke chia semen.
- ❖ Prelijemo v posodico za solatne prelive.
- ❖ Primešamo 1½ žličke chia semen.



Hrustljiv ohrovtov čips

To je presenetljivo priljubljeni način uživanja zelenjave. Čips vsebuje znatno količino kalcija, folatov in magnezija.

1 šop ohrovtovih listov (približno 9–10 skodelic narezanih koščkov)

1 žlica olja

sol

čebula v prahu

česen v prahu

suho koprovo zelenje

- ❖ Pečico ogrejemo na 120 °C.
- ❖ Dva pekača obložimo s papirjem za peko.
- ❖ Ohrovtove liste temeljito operemo in narežemo na koščke 5x5 cm. Osušimo jih s krpo ali solatno centrifugo.
- ❖ V večji skledi jih prelijemo z oljem in premešamo, da se olje enakomerno porazdeli.
- ❖ Ohrovt razporedimo po pekačih in posipljemo z mešanico soli, čebule, česna in kopra. Pečemo 30 minut. Položaj pekačev vmes zamenjamo. Pečemo še 15–30 minut, da ohrovt postane hrustljiv. Takoj postrežemo.

Hrustljiv skandinavski kruh

Ti hrustljavi krekerji okrepijo telo z omega-3 maščobami. Postrezimo jih z avokadom, humusom ali kar tako – brez vsega.

2 skodelici vode

$\frac{3}{4}$ skodelice zmletih lanenih semen

$1\frac{1}{2}$ skodelice ovsenih kosmičev

1 žlička soli

$\frac{1}{2}$ skodelice polnozrnate pšenične ali ržene moko

$\frac{3}{4}$ skodelice bučnih semen

$\frac{3}{4}$ skodelice nasekljanih orehov

$\frac{1}{3}$ skodelice sončničnih semen

$\frac{1}{3}$ skodelice sezama

$\frac{1}{2}$ skodelice zmletih mandljev

- ❖ Pečico ogrejemo na 160 °C.
- ❖ Sestavine temeljito premešamo v skledi, vendar ne gnetemo dolgo.
- ❖ Dva pekača obložimo s papirjem za peko in na vsakega razporedimo polovico testa in ga potlačimo. Narežemo ga na zeleno število krekerjev in pečemo v pečici.
- ❖ Če zunanja vrsta krekerjev porjavi pred ostalimi, jo odstranimo in pečemo, da porjavijo še ostali.
- ❖ Kruh razlomimo po zarezah in ga uporabimo toplega. Lahko ga shranimo v zrakotesni posodi za poznejšo rabo.

Za kruh brez glutena zamenjajte polnozrnato pšenično moko s podobno moko brez glutena.



Popečeni oreščki ali semena

Popečeni oreščki in semena imajo izrazitejši okus. Lahko jih dodamo vsakemu obroku za obogatitev s pomembnimi hranilnimi snovmi.

- ❖ Pečico ogrejemo na 150 °C.
- ❖ Oreščke ali semena razporedimo enoslojno po pekaču in jih pečemo v pečici.
- ❖ Po 10 minutah jih premešamo. Čez 5–10 minut preverimo, če so že rahlo popečeni. Naj se ne zažgejo.
- ❖ Ohlajene shranimo v zrakotesni posodi.

Surovi dobrovoljčki

Ko sta moja otroka obiskovala srednjo šolo, sem jima pred testom vedno poslala paket teh rezin. Z nekaj viri omega-3 maščob in triptofana so odlična podpora optimalnemu delovanju možganov in dobremu razpoloženju.

1½ skodelice orehov

⅔ skodelice ovsenih kosmičev

½ skodelice mandljev

½ skodelice bučnih semen

½ skodelice polnozrnate pšenične moke

½ skodelice kokosove moke

1 skodelica izkoščičenih dateljnov

¼ skodelice + 2 žlici zmletih chia semen

¼ skodelice + 2 žlici zmletega lana

1 žlička vaniljeve arome

1 skodelica suhih borovnic ali rozin

ščepec soli

- ❖ Orehe, oves, mandlje, bučna semena in kokosovo moko nasekljamo v sekljalniku.
- ❖ Odvzamemo in shranimo 1½ skodelice mešanice.
- ❖ Ostali mešanici v sekljalniku dodamo dateljne in mešamo, da dobimo maso, ki se sprijema. Če so dateljni bili zelo suhi in se masa na pritisk ne sprijema, dodamo žličko vode in še enkrat premešamo.
- ❖ Dodamo chia semena, lanena semena, vaniljo in sol. Temeljito premešamo. Dodamo borovnice in shranjeno mešanico ter premešamo.
- ❖ Maso razporedimo po primernem pekaču, obloženem s papirjem za peko ali s PE-folijo ter jo potlačimo. Razrežemo na ploščice 2,5 x 5 cm.

RAZLIČICA:

Del ali vse dateljne zamenjamo s suhim ananasom, rozinami ali drugim sladkim suhim sadjem.



Chia puding

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

1 konzerva (400 ml) kokosovega napitka

$\frac{1}{3}$ skodelice nesladkanega mandljevega ali kakšnega drugega rastlinskega napitka

$\frac{1}{2}$ 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.



Družina, ki se igra skupaj

Se kdaj utrudite odraslosti? Morda potrebujete nekaj dobre staromodne igre. Celeste Perrino-Walker raziskuje veselje ob odkrivanju otroškosti.

Nekatere stvari se nikoli ne postarajo. Naše telo sicer ne spada mednje, kar pa ne pomeni, da se mora naš um postarati skupaj z njim.

Nekatere dejavnosti naj bi trajale vse življenje. Vzemimo npr. igranje. Kakor je to modro povedal George Bernard Shaw: "Ne prenehamo se igrati, ker se postaramo; postaramo se, ker se prenehamo igrati."

Vsi vemo, da je igra pomembna za otroke. Dejansko je tako pomembna za otrokov optimalni razvoj, da jo je Komisija OZN za človekove pravice prepoznala kot "pravico vsakega otroka".

Ko sem odraščala, smo kot družina pogosto bili na skupnih pohodih, se skupaj smučali ali kolesarili. Nismo se veliko igrali namiznih iger, ker je kateri od družinskih članov (ki ga tukaj ne bom imenovala) znal postati preveč tekmovalen, toda v družini mojega moža so namizne igre bile zelo priljubljene.

Bistvo je, da ni pomembno, kaj se igrate, dokler se igrate, kajti od tega je odvisno zdravje in sreča družine. Igra zmanjšuje stres, krepi sposobnost reševanja težav in zagotavlja čas, ki si ga bodo medsebojno delili družinski člani. Odvisno od igre ali dejavnosti, ki jo izberete, lahko igra uči tudi ustvarjalno timsko sodelovanje.

Tudi če se tega ne zavedamo, je igra popolnoma enako pomembna za odrasle, kot je za otroke. Samo zato, ker smo zreli odrasli, ne pomeni, da nenadoma nismo več primerni za vedro zabavo in igro. Dejansko je resnica lahko ravno obratna. Obstajajo raziskave o učinkih različnih vrst igre na ustvarjalno zmogljivost. Ena izmed njih kaže, da "razmišljati o sebi kot o otroku, čeprav le za krajši čas, olajša razigran in ustvarjalni miselni proces."

Se kdaj utrudite odraslosti? Morda potrebujete nekaj dobre staromodne igre. Dovolite si igrati se, pa naj gre za namizno igro, odbojko v krogu, ristanc z otroki ali "prinesil!" s psom. Nekaj igre boste prinesli v življenje tudi z zamenjavo običajnih predmetov z zabavnimi. To je lahko karkoli, kar spodbuja vašo razigranost – prevelike barvne priponke, sedežne vreče, mini košarkaški koš nad posodo za smeti itn.

Znanost je dokazala, da smo bolj zdravi, če smo srečni, ker dobro razpoloženje zvišuje dejavno sposobnost imunskega sistema. Sveto pismo pojasnjuje, da je to zato, ker "veselo srce podarja zdravje, potrta duha pa suši kosti" (Preg 17,22). Želite razveseliti svoje srce? Je tako preprosto kakor "an ban, pet podgan ..."

VEM ZA

Náčrte

KI JIH IMAM Z VAMI, GOVORI GOSPOD:

NAČRTE BLAGINJE

IN NE NESREČE,

da vam dam

Seprihodnoste

.in UPANJE.

JEREMIJA, 29.11 (CHR)

Z dobrimi željami, vaš prijatelj – lokalni distributer

