

um • telo • duh

www.sbz.si

čili&zdravi

razgibano življenje

Letnik 11, št.3; brezplačen izvod

**POMOČ
ZA DIABETIKE**
20-minutni trik za nadzor
krvnega sladkorja

**Objem
za zdravje**

**Resnica o
e-cigaretah**

**Bojujte se
za svoje
zdravje**

6
načinov
povečanja
ustvarjalnosti

ISSN 2232-6944



2020

9 772232 694005



čili&zdravi

vsebina

um

- 8 **DELITI PROSTOR**
Larisa Brass
Kako urejenost doma vpliva na duševno, duhovno in telesno zdravje
- 17 **6 NAČINOV ZA POVEČANJE USTVARJALNOSTI**
Brenda Dickerson
Nikar ne mislite, da niste ustvarjalni

telo

- 12 **"KAJ JE VAŠ NAJBOLJŠI ZDRAVSTVENI NASVET?"**
Pat Humphrey
11 strokovnjakov svetuje, kako živeti zdravo, razgibano življenje
- 24 **BOJUJTE SE ZA SVOJE ZDRAVJE**
Pat Humphrey
10 načinov naravnega izboljšanja imunskega sistema
- 28 **POHODITE GA**
Kelly K. James
Hoja po obroku dela čudeže v boju proti povišanemu krvnemu sladkorju
- 30 **RESNICA O E-CIGARETAH**
Larisa Brass
Kaj naj vsakdo ve o nevarnosti vejpjanja

duh

- 10 **KAKO IZBOLJŠATI SVOJE FINANČNO ZDRAVJE**
Christina Franks
Iz dolgov v svobodo
- 20 **OBJEM ZA ZDRAVJE**
Vanesa Pizzuto
Zdravilna moč telesnega dotika

na naslovnici



- 28 **POMOČ ZA DIABETIKE**
20-minutni trik za nadzor krvnega sladkorja
- 20 **Objem za zdravje**
- 30 **Resnica o e-cigaretah**
- 24 **Bojujte se za svoje zdravje**
- 17 **6 načinov povečanja ustvarjalnosti**

v vsaki številki

- 3 **UREDNIKOVA BESEDA**
Vse je povezano
- 4 **LINIJE ZDRAVJA**
V znanju je moč
- 6 **INFOGRAFIKA**
Neopevani junaki
- 32 **ZDRAV TEK**
Vicki Redden
Zdravje v minutah
- 38 **ZAČIMBA ŽIVLJENJA**
Celeste Perrino
Sedaj ali pozneje
- 39 **PA ŠE TO**
Oni pa, ki čakajo Gospoda

Vse je povezano

Upam, da imate tudi vi to možnost, da, kadar se le da, pohitate na krajši ali daljši pohod ali hiter sprehod v naravi. V začetku novembra sem na enem od takih hitrih sprehodov opazil skupino trepetlik, ki jih prej na tej poti nisem zaznal. Toda sedaj je njihovo nemirno zlatorumeno obarvano listje žarelo v nizkem jesenskem soncu in izstopalo med sivino okoliških dreves, ki so že odvrгла listje.



Trepetlike so v skupini popolnoma sinhronizirane. Spomladi sočasno ozelenijo in se jeseni hkrati obarvajo rumeno. Skrivnost njihovega usklajenega delovanja je v skupnem koreninskem sistemu, s katerim so vsa drevesa v skupini med seboj povezana.

Oči se navdušijo ob pogledu na skupino takih dreves, njihova skupna lepota pa je posledica nevidne podzemne povezanosti.

Kakor drevesa v skupini trepetlik tako so medsebojno povezani tudi naše telo, um in duh – prepleteni z nevidnimi vezmi. Zaradi tega sprememba zdravja na enem področju – telesnem, duševnem ali duhovnem – povzroči spremembo tudi na ostalih dveh področjih vašega zdravja. To, kar jeste, npr. vpliva na vašo ustvarjalnost (poglejte na str. 17), objemi pa lahko zmanjšajo bolečino, raven stresa in možnost, da zbolite (str. 20).

Kadar koli se odločite za zdravo spremembo, npr. za hojo po obroku (str. 28) ali za zdrav recept (str. 32), se spomnite, da bo to koristilo celotnemu bitju – telesu, umu in duhu.

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: ©2020 iStock; slika na naslovnici: filadendron



IZGORELOST je sedaj
uradna medicinska diagnoza

Če se pri delu počutite izgoreli, niste sami. Dejansko je sindrom izgorelosti postal tako pogost, da je sedaj razglašen za uradno diagnozo, ki je vključena v *Mednarodno klasifikacijo bolezni* Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), ki pomaga zdravnikom pri postavljanju diagnoz.

Simptomi izgorelosti na delovnem mestu vključujejo:

- X Občutek pomanjkanja energije ali občutek izčrpanosti,
- X povečan duševni odpor do službe,
- X negativna ali cinična čustva o službi,
- X zmanjšano službeno produktivnost in učinkovitost.

–World Health Organisation

1 **OD** **20**

primerov **smrti** širom po svetu
povzroči **alkohol**.

–World Health Organization



Verska vzgoja otrok koristi njihovemu zdravju

Glede na raziskavo Harvard School of Public Health so osebe, ki so bile v otroštvu deležne verske vzgoje, v odrasli dobi bolj duševno zdrave. Raziskava je ugotovila, da so osebe, ki so v otroštvu ali najstniški dobi vsaj enkrat tedensko sodelovale v verskih dogodkih, 18 odstotkov pogosteje poročale, da so v dvajsetih letih svojega življenja bile srečne v primerjavi z osebami, ki nikoli niso sodelovale v verskih stvareh. Prav tako se jih je 29 odstotkov v svojih dvajsetih letih pogosteje udeleževalo prostovoljnega dela in 33 odstotkov jih je redkeje uživalo droge kot mladi odrasli, ki v otroštvu niso bili deležni verske vzgoje.

–American Journal of Epidemiology

Zaljubite se v jesenska živila

Jesen nima vonja samo po odpadlem jesenskem listju temveč tudi po mnogih živilih, ki jih ta čas obrodijo vrtovi in sadovnjaki. Nikar pa ne ostanite le pri vonjavah, temveč si dnevno privoščite katero od naslednjih rastlinskih živil kakor tudi od ostalih, ki tukaj niso predstavljena, in si zagotovite njihove zaščitne hranilne snovi:



JABOLKA

Že eno jabolko zagotavlja precejšnjo količino vitamina C in približno 20 odstotkov priporočene dnevne količine vlaknin, ki spodbujajo zdravje črevesja, znižujejo krvni tlak in lahko pomagajo celo zmanjšati tveganje za nastanek bolezni prebavil in raka.



Nastrgana jabolka primešajte ovseni kaši. Z rezinami obložite kose kruha z arašidovim namazom.



RDEČA PESA

Pesa je bogata z nitrati, ki se v telesu spremenijo v dušikov oksid. Le-ta poveča krvni pretok in izboljša delovanje srca in ožilja.

Poskusite jo surovo, nastrgano v solati, ali pečeno skupaj z drugo zelenjavo.

ARTIČOKE

Artičoke vsebujejo več antioksidantov kot katera koli vrsta zelenjave.



Poskusite pečene: preprosto odrežite pecelj in vrhni del listov. Razprite liste in jih pokaplajte z limoninim sokom in olivnim oljem. Na sredino vložite strok česna. Zavijte v aluminijasto folijo in pecite dobre pol ure v pečici pri 200 °C.

GRANATNA JABOLKA

Semena granatnih jabolk so nabita s hranilnimi snovmi in antioksidanti za preprečevanje nastanka raka.

Posujte semena granatnih jabolk po smutijih, sladkih narastkih, kosmičih ...



CVETAČA

Polna vlaknin in kalija je cvetača zelo koristna pri hujšanju in zaščiti zdravja srca.

Poskusite cvetačni "riž" kot nadomestek za bel rafiniran riž. Pripravite ga tako, da cvetačo razdelite na majhne cvetove, ki jih v sekljalniku zdobite na velikost riževih zrn. Riž uporabite v dušenih jedeh, solatah ali juhah.

KOSTANJ

Čeprav spada med lupinaste plodove, je njegova sestava hranil bolj podobna polnozrnatim žitom, kot pa ostalim oreščkom. Kot takšen ni bogat s kalorijami, ampak z vitaminom C.



Izogibajte se pre-sladkih kandiranih pripravkov, jejte raje kuhane ali pečene.

Spoznajte

NEOPEVANE JUNAKE svojega telesa

Vsakdo ve, da je treba za dobro zdravje vzdrževati srce, možgane in mišice v dobri kondiciji. Verjetno pa niste prebedeli veliko noči zaradi skrbi za češeriko, čeprav igra ključno vlogo pri zagotavljanju dobrega spanca. Tukaj je poleg nje še nekaj podcenjenih vojščakov, ki si zaslužijo posebno čast.

Rachel E. Cabose

Poklopec

Ta košček tkiva pokrije vaš sapnik med požiranjem, tako da hrana ali pijača pristaneta v želodcu, ne pa v pljučih. Omogoča vam zaužitje hrane brez davljenja.

Merklovi diski in Meissnerjeva telesa

Te zelo občutljive živčne celice so ključne za tipni čut in so zelo skoncentrirane v blazinicah prstov, kar vam omogoča zaznati teksturo in fine detalje predmetov.

Češerika

Ta drobcena žleza globoko v možganih, ki ni večja od zrna riža, ima pomembno opravilo. Proizvaja melatonin, ki uravnava vaše spanje in vam pomaga, da zvečer zaspate.

Olfaktorni epitelij

Vonj se ne zaznava v nosu temveč za in nad njim. Specializirane živčne celice pograbi molekule dišave in vam javijo, da je babica pravkar vzela jabolčni zavitek iz pečice.

Priželjc

Če ste odrasli, je vaš priželjc v glavnem odslužil, vendar ste lahko hvaležni, da je garal v času vašega otroštva in gojil T celice, prvo telesno obrambo pred okužbami in rakom.

Polkrožni kanali

Te tri cevke v notranjem ušesu, napolnjene s tekočino, vam pomagajo ohranjati ravnotežje. Pretakajoča se tekočina ob premikanju glave draži drobne dlačice, ki javljajo možganom položaj vašega telesa.

Hrustanec

S to čvrsto vendar upogljivo snovjo so oblazinjeni sklepi, da se zmanjša trenje med kostmi. Tako se vaša kolena, kolki, zapestja, hrbtenica in ostali sklepi premikajo gladko.

Prepona

To drobno mišico pod pljuči verjetno poznate samo takrat, kadar s krčenjem povzroča kolcanje. Preostali čas se tiho krči ob vsakem vdihu in sprošča ob izdihu, približno 20.000-krat dnevno.

Sluz

Sluz ni le neprijetni izcedek iz nosa ob prehladu, temveč zaščitna obloga izredno pomembnih površin po vsem telesu, kot je npr. notranjost pljuč in prebavnega trakta.

Mezenterij

Ta nagubana trebušna membrana je pritegnila pozornost leta 2017, ko so raziskovalci odkrili njeno medsebojno povezano strukturo in jo imenovali za nov človeški organ. Obdaja tanko črevo in ga ohranja v pravilnem položaju.

Palec

Palec na nogi (latinsko hallux) morda ni najbolj bleščeč del telesa, vendar vam pomaga pri ohranjanju ravnotežja in vam daje dodatno poskočnost pri hoji ali teku.

Deliti prostor

Ne glede na velikost vašega doma in število oseb, ki živi v njem, lahko bivate v miru. Potrebno se je samo naučiti pravil deljenja prostora.

Christine Emming

Kadar pomislim na deljenje prostora, najprej pomislim na obiskovalce. Resnično je dar povabiti goste v svoj dom in jim zagotoviti, da se počutijo dobrodošli.

Toda osebe, s katerimi si delite prostor vsak dan, niso le začasni obiskovalci. Kar naprej so tukaj, ustvarjajo gnečo na kavču in praznijo predal z žlicami. Deljenje prostora ne da pri tem dobimo kompleks mučenca ali postanemo nergači, vključuje strateško načrtovanje in zahteva, da še nekoliko odrastemo.

Z možem Georgom sva rojevala otroke brez razmišljanja. Prišli so skupaj s stvarmi, predvsem s stvarmi, ki so bile zanje nujne. Potem pa so vsi skupaj rastle – otroci in kup stvari.

Sedem let pozneje imajo ljudje, s katerimi



si delimo prostor, *nizek* življenjski standard.

Po naravi v svojih začetkih niso zmožni videti opustošenja. Spomnim se z marmelado popacane jedilniške stene, črte sladkih trilet-nih prstnih odtisov, raztezajočih se čez omare do kuhinje, kjer je moj sin ponovno omočil šampiljko na blazinico svojega namazanega kruhka in dodal borovničeve odtise še čez kuhinjske elemente.

Toda malo po malo so odraščala prednostna opravila našega doma in vse, kar mu pripada. Nihče več ne skače po kavču. Tisti lepljivi prstni odtisi? Šli so. Vsi smo dovolj stari, da počistimo kuhinjske elemente. Videti pa je, da so te zgodnje izkušnje bile preprostejše kot to, kar prihaja sedaj. Toda skrbni in sprotni pogovori pomagajo vsem spoštovati prostor, ki si ga delimo, čeprav se pričakovana spreminjajo.

Tukaj je nekaj naših izkušenj o deljenju doma:

Oblikujte udobje

Ker želimo, da se v dnevni sobi vsak počuti dobrodošel – da sedi z dvignjenimi nogami, gradi utrdbo za plišaste igračke, razprostre družabno igro – smo jo opremili s sedišči in mehкими odejami ter zagotovili dovolj praznih površin. Skrbno smo pretehtali nabavo





pohištva in nismo dodali ničesar preveč dragocenega.

Namesto da bi odrinili vse igračke v otroško sobo, smo ustvarili področja za igro. Seveda je navdušeno širjenje lego kock po sobi lahko neprijetno, vendar se otroci igrajo dlje, če se igrajo v vaši bližini. Pred večerjo si vzamemo nekaj minut, prižgemo glasbo in pospravimo deljena področja. Ta majhen napor zagotovi spodobnejše stanovanje in urejen prostor za igro naslednji dan.

Dodajte omejitve

Ko so najini otroci začeli ustvarjati projekte, so uporabljali pištolo za lepilo, vrtalnik, kladivo in drugo orodje. Namesto da bi določili lastnika, si ga delimo. "To je družinsko orodje," rečeva. Vsi ga lahko odgovorno uporabljamo in po končanem delu pospravimo na njegov prostor.

Če deljenih stvari ne uporabljamo spoštljivo ali z njimi ne zaključimo, kot je dogovorjeno, sledijo posledice, običajno nedosegljivost orodja. Pravočasni pogovor spodbuja starosti primerna pričakovanja: Koliko pomoči bodo otroci potrebovali? Katero orodje bodo uporabljali? Katero čistilo bodo uporabili na koncu? Na ta način vsi vemo, kaj projekt zahteva.

Ustvarite prostor za stvari

Stvari si je težko deliti, če nimajo določenega prostora, kamor jih vračamo. Za vsako stvar smo določili domovanje – metla visi pod stopnicami, metlica pa domuje v kuhinji. Trajalo je nekaj let, toda sedaj vsi družinski člani vemo, kje so stvari, kadar jih potrebujemo in kadar jih pospravljamo. Pri čiščenju pomagamo drug drugemu in odgovornost za to raste s časom.

Vzdržujte osebni prostor

Ne delimo si prav vsega prostora v našem domu in ker ima vsak svoj osebni kotiček, si lažje delimo preostalo. Pogosto se umaknem v svoj kotiček, ker vem, da si bom tam lahko malo spočila in da me bo tam vse čakalo na istem mestu, kakor sem pustila.

Ne poskušam nadzorovati urejenosti kotičkov ostalih članov, kar mi prihrani čas in energijo. Najin sin ima po mojem mišljenju grozni nered, vendar pravi, da želi videti ves svoj gradbeni material. Toda ve, da bo moral pospraviti in počistiti za sabo, če se bo ta duh nereda poskušal splaziti na deljena področja.

Sproščeno deljenje prostora nas povezuje. Naša skupna pričakovanja so nam pomagala ustvariti družinsko kulturo, v kateri ima vsak svoje odgovornosti. Tako si delimo naš topel dom – največkrat v miru.

Kako izboljšati svoje finančno zdravje

Kakor vaše telo
tako tudi vaše
finance potrebujejo
letni preventivni
pregled.



Christina Franks

Naslonjeni na kuhinjski pult pregledujete prispelo pošto in mrmrate. Niste prejeli obljubljenega nakazila, prispel pa je kup računov. Globoko vzdihnete in vržete pisma v predal. Ko boste pri volji, se boste že ukvarjali z njimi ... prej ali slej.

Če vam je ta scenarij znan, vedite, da niste sami. Organizacija Experian poroča, da je od leta 2009 dolg potrošnikov narasel za 2,3 trilijone dolarjev. Dolg Američanov, vključno s posojili, dolgovi kreditnih kartic in vrsto kreditov, znaša približno 14 trilijonov dolarjev.

Bodisi da poskušate obnoviti svoje finančno ravnotežje, ali da vas skrbi glede pokojnine, ali da si prizadevate ob službi zaslužiti še nekaj malega, so finance področje, ki se tiče vsakogar, ne glede kako bogat ali reven je. Če ste se pripravljani soočiti s svojimi financami in stopiti na pot izboljšanja finančnega zdravja, je tukaj nekaj izhodišč:

Bodite milostljivi do sebe

Namesto da se sramotite in obtožujete zaradi zapravljanja ali pomanjkanja denarja, bodite malo milostni do sebe in se sprejmite v stanju, v kakršnem ste.

“Biti milosten s seboj zaradi preteklih odločitev in ravnanja z denarjem je pomembno, ker vam omogoča, da greste naprej in si odpustite,” pravi Adrian Hildebrand, lastnik organizacije Faith in Finance (Vera v financah).

Najdite novo vizijo

Napišite seznam stvari, za katere si želite, da bi zanje lahko porabili svoj čas in denar. Kateri so pomembni razlogi za to? Katerim ljudem bi radi pomagali? Kako bi bil videti vaš vsakdan, če ne bi bili zaskrbljeni zaradi denarja? Takšno razmišljanje vam lahko pomaga spremeniti vašo notranjo naravnost, da se osredotočite na svoje cilje in prihodnost

namesto na stvari, za katere ne "morete" porabiti denarja.

"To nam pomaga ustvariti načrt za napredovanje, ker spremeni vsebino razmišljanja od prikrajševanja k porabljanju, ki je usklajeno z vrednotami," pravi Hildebrand.

Opravite majhne spremembe

Mnogi med nami se učijo finančnega zdravja na težji način – z delanjem mnogih napak. Toda tako kakor delamo napake eno po eno, tako lahko naredimo tudi izboljšave. Mogoče bo to pomenilo, da nesete štirikrat tedensko svoje kosilo s seboj od doma, namesto da petkrat tedensko kosite zunaj. Mogoče se boste odpovedali kateremu od medijskih ponudnikov ali pa članstvu v fitnessu, ki vam sicer

koristi, vendar lahko prav tako telovadite zunaj ali s pomočjo posnetka na YouTubeu. Majhne, dosledno izvajane spremembe lahko sčasoma prinesejo impresivne rezultate.

Vzemite si čas

Večina ljudi ni zadovoljna s svojimi financami in ne vedo vsega, kar naj bi vedeli v zvezi z njimi. "Finance so tuj jezik, ki ga je zelo težko razumeti," pravi Doug Lynam, sodelavec agencije za finančno svetovanje Long View Asset Management. "Ne počutite se neumno, ker je ta jezik težek in ne počutite se neumno, ker ga ne morete pogruntati v enem dnevu. Raje nadaljujte z učenjem in ne odnehajte. Z udejanjanjem ga boste obvladali," pravi Lynam.

4 VPRAŠANJA, KI SI JIH ZASTAVITE, ČE STE V DOLGOVIH

Če ste v dolgovi, se vam lahko zdi, da ni rešitve. "Problem z dolgom ali majhnimi prihranki se vam lahko zdi kakor obtičati v živem pesku," pravi Peter Anderson, ustanovitelj agencije Bible Money Matters (Svetopisemske denarne zadeve). "Zdi se vam, da se pogrezate in da vas ne more izvelči niti varčevanje niti odplačevanje dolga (in obresti)."

1

ZAKAJ SEM V DOLGOVIH?

Najprej morate ugotoviti, zakaj ste v dolgovi, pravi Doug Lynam: "Ali jih je povzročila prevelika poraba, izguba službe ali bolezen?" Vsak vzrok bo zahteval nekoliko drugačen načrt reševanja.

2

KAM GRE MOJ DENAR?

Če želite spremeniti svojo finančno podobo, morate slediti svoji porabi. Ta korak je treba storiti preden ustvarite proračun. Če ne veste, kam gre vaš denar, ne morete načrtovati, kam bi moral iti.

3

KAJ JE MOJ NAČRT?

Predvsem je pomembno, da ustvarite proračun. "Če nimate proračuna, ne veste, v čem je težava," pravi Anderson. Če vas beseda proračun spravlja v zadrego, ga preprosto imenujte "načrt porabe", kar vas bo usmerjalo na pozitivno (kar lahko kupite) namesto na negativno (česar ne morete kupiti).

Načrt porabe se vam morda lahko zdi omejevalen, vendar dejansko pomaga osvoboditi se finančnega stresa.

"Ugotovili boste, da je za

4

KDO MI LAHKO POMAGA?

Potem ko ste se posvetili svojim financam in jih iskreno pregledali, lahko pridobite, če bo res potrebno, še mnenje finančnega svetovalca. Prav tako obstajajo brezplačni spletni testi za preverjanje premoženskega stanja.



“ KAJ JE VAŠ NAJBOLJŠI ZDRAVSTVENI NASVET? ”

11 strokovnjakov o tem, kako živeti zdravo razgibano življenje
Zbrala Pat Humphrey

Strokovnjake – zdravnike, medicinske sestre, nutricioniste, specialiste javnega zdravja in duhovne voditelje – smo vprašali: “Kaj je vaš najboljši nasvet za ohranitev zdravja?” Preberite njihove nasvete.

OKREPITE SE Z RASTLINAMI

“Pred desetletji sem se odločil za popolnoma rastlinsko prehrano. To je bila ena mojih najboljših odločitev.”

Dr. Neal Barnard
Predsednik zdravniškega komiteja za odgovorno medicino
Washington, DC



USTVARITE RUTINO



“Oblikujte dnevno rutino, ki spodbuja zdravje, in se je držite.”

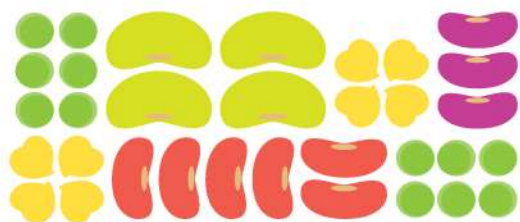
Dr. David DeRose
Avtor knjige The Methuselah Factor (Metuzalemov dejavnik)
Fort Wayne, Indiana

SPOMNITE SE TREH STEBROV ZDRAVJA



“Temelji zdravja se nahajajo v vsakodnevnem koriščenju obnovitvene moči treh stebrov zdravja: optimalne prehrane, gibanja in spanja. Mnogi ljudje dobro shajajo z enim ali celo z dvema od njih, vendar le redki zmorejo vse tri. Da bi prejeli polno korist od enega, moramo obvladovati tudi ostala dva.

Dr. Wes Youngberg
Avtor več zdravstvenih knjig, direktor Youngberg Lifestyle Medicine Clinic, ustanovitveni direktor in član Ameriškega kolegija medicine življenjskega sloga
San Diego, Kalifornija



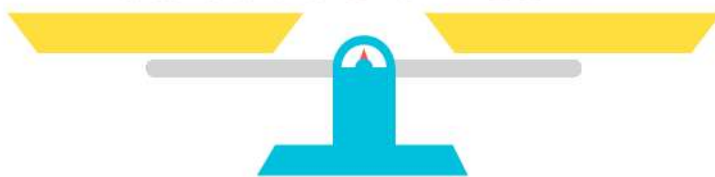
POSTREZITE STROČNICE

“Jejte stročnice! So dobre za vaše srce in možgane. Vsebujejo 15 gramov prehranskih vlaknin na skodelico, nadzirajo vaš tek in raven krvnega sladkorja, zagotavljajo daljšo sitost, znižujejo vnetne procese in ustvarjajo zdrav mikrobiom. Jejite jih in dale vam bodo življenje!”

Evelyn Kissinger

Dietetičarka, avtorica in direktorica za prehrano v Lifestyle Matters
St. Joseph, Michigan

GLEJTE NA RAVNOVESJE



“Za vzdrževanje zdravja je treba **živeti življenje ravnovesja**. Kadar je naše življenje v neravnovesju, je prizadet naš imunski sistem in postanemo kandidati za kronična obolenja, ki pestijo 21. stoletje. Z ravnovesjem mislim na opravljanje ustrezne telovadbe na prostem, uživanje prehrane, osnovane na rastlinskih živilih, sedem do osem ur spanja vsako noč, pitje osmih kozarcev vode dnevno, opravljanje ključnih dejanj prijznosti, vzpostavljanje pozitivnih odnosov in prednostno spoznavanje Boga.”

Mark Finley

Mednarodni govornik in pisec knjig
Haymarket, Virginija

[+3] DODAJTE TRI STVARI, [-3] ODVZEMITE TRI STVARI

“Če bi svoji prehrani lahko **dodali samo tri stvari**, naj bi te bile jagodičevje (najbolj zdravo sadje), temnozeleno listnato zelenjavo (najbolj zdrava zelenjava) in stročnice (fižol, grah, čičerka in leča). Če bi iz svoje prehrane lahko najprej **odstranili samo tri stvari**, naj bi to bila vsa živila, ki vsebujejo transmaščobne kisline, mesni izdelki in sladki napitki.”

Dr. Michael Greger

Avtor prodajne uspešnice New York Timesa *How Not to Die: Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease* (Kako ne umreti: Odkrijte živila, ki znanstveno dokazano preprečujejo bolezni in vračajo zdravje); ustanovitelj nutritionfacts.org
Rockville, Maryland



OSREDOTOČITE SE NA USPEH

“Za zdravje bodite proaktivni. Držite se preproste dnevne rutine in **se osredotočite na uspeh**. Če imate navado izpuščati zajtrk, načrtujte uspeh in si ga pripravite že zvečer. Tudi delovna oblačila si pripravite dan prej. Napolnite plastenko z vodo, da jo samo vzamete, ko se odpravite na pohod. Imejte zanesljivo osebo, ki vas bo podpirala pri uresničevanju ciljev.”

Christy Christopher

Fort Worth, Teksas



POZABITE NA ATKINSOVO DIETO: JEJTE ŠKROBNATA ŽIVILA

“Ljudje od nekdaj uživamo škrobnata živila – pšenico npr. v Evropi in Severni Ameriki, koruzo v Srednji Ameriki, krompir v Južni Ameriki in riž v Aziji. Prehrana sestavljena pretežno iz škrobnatih živil je **dobra za ljudi in planet.**”

Dr. John McDougall

Soustanovitelj programa McDougall
Santa Rosa, Kalifornija

VZEMITE SI ČAS ZA KAJ VEČ KOT LE ZA PREHRANO IN TELOVADBO

“Za ohranitev zdravja vam svetujem modro ravnanje s časom. Pomembno je, da lahko vsak dan telovadite, uživate prehrano, osnovano na rastlinskih živilih, dovolj počivate, se vključite v dobrodelnost, vzdržujete zdrave odnose z drugimi ljudmi in preživljate kakovosten čas z Bogom. Tudi negovanje odpuščanja, pozitivne naravnosti in hvaležnosti je bistveno za **zdravo življenje.**”

Dr. Katia Reinert

Silver Spring, Maryland

JEJTE 🌱, VADITE 🏃, LJUBITE ❤️, ŽIVITE 🙌

“Zasidrano na duhovnem temelju je **življenje lahko izpolnjeno in razgibano**, če uživamo prehrano, osnovano pretežno na polnovrednih rastlinskih živilih, če smo dosledno telesno dejavni in vedno dovezetni za potrebe drugih ljudi.”

Dr. Hans Diehl

Klinični profesor preventivne medicine na Univerzi Loma Linda, ustanovitelj zdravstvenega programa CHIP Loma Linda, Kalifornija



UČITE SE IN RASTITE

“Pozanimajte se o preprostih načinih za zagotavljanje zdravja in dobrega počutja. Dobra zdravstvena strategija vključuje pridobivanje zanesljivega znanja, postavljanje ciljev in praktično izvajanje naučenega. Bodite na tekočem o koristih preprostih in preizkušenih metod zagotavljanja zdravja, kot so hoja, rastlinska prehrana in dnevno druženje z Božjo besedo.”

Dawn Lewis

Direktor klinike Jumpstart Free Health
Livingston, Tennessee

Naš svet je bolan



Je kaj boljšega od
mask in rokavic?

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

Prostor
za **B**
znamko

Čili in zdravi
p.p. 2222
1002 Ljubljana

čili&zdravi

razgibano življenje

um · telo · duh



Dopisni zdravstveni tečaj

ČILI & ZDRAVI

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

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

Dopisni zdravstveni tečaj je v celoti brezplačen.

Za dodatne informacije pokličite

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

Oglejte si tudi možnosti za spletne dopisne tečaje na

www.sbz.si

② prepognite

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

Ime _____

Priimek _____

Naslov _____

Pošta _____

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

③ zalepite



①

6 NAČINOV za *povečanje* *ustvarjalnosti*



Mislite, da niste ustvarjalna oseba? Razmislite ponovno! Vsak od nas ima ustvarjalno plat – samo vedeti morate, kako jo najti.

Brenda Dickerson

Ste pod stresom, izgoreli ter brez navdiha in idej? Ali ta nori način življenja, v katerem se trudite imeti vse pod nadzorom, ubija vašo kreativnost? Mnogi posamezniki v tej post-moderni družbi se pritožujejo nad upadom svoje domišljije. Zdi se, da smo med pridobivanjem tehnološke spretnosti izgubili originalnost, radovednost in inovativnost.

Moj brat je profesor umetnosti na zasebni akademiji. Pred kratkim mi je povedal, da pri predmetu lončarstva nekateri študenti še

nikoli prej v življenju s svojimi rokami niso izdelali ničesar oprijemljivega. Svoje roke so uporabljali za igranje video igrice, za uporabo miške in pisanje sporočil – pri vsem tem so zelo spretni. Toda nikoli še niso izkusili veselja, ko v rokah držiš nekaj konkretnega, kar si naredil povsem na podlagi svoje domišljije.

Kaj vas ovira?

Verjamem, da se vsak od nas rodi ustvarjalen. Ker smo ljudje narejeni po Božji podobi, smo tudi mi obdarjeni s sposobnostjo sodelovanja v procesu ustvarjanja. Na žalost svojo ustvarjalnost pogosto izgubimo zaradi

vsakodnevnega stresa, pritiska družbenih pričakovanj in strahu pred neuspehom.

"Če vas je strah neuspeha, boste težko uspeli," pravi profesionalni bloger John Smith. Dodaja, da je pravzaprav odpravljanje strahu prvi korak k temu, da smo sposobni poskusiti nekaj novega ne da bi nas pri tem skrbel rezultat.

Druga pogosta blokada je, da nimamo pravega razumevanja, kaj je ustvarjalnost in kako jo zaščititi. Splošno mnenje je, da se ustvarjalnost nanaša na glasbo, umetnost, ples ali pisanje. Toda prava ustvarjalnost je kva-

liteta, ki jo oseba prinese k aktivnosti – h katerikoli aktivnosti. Ustvarjalnost je bolj odnos kot nadarjenost. Osnovana je bolj na miselnosti kot na spretnosti.

Če želimo živeti na polno, moramo biti ustvarjalni. Hrepenimo po tem, da bi doživeli svobodo, strast in veselje, ki izhajajo iz tega, da smo na nek način vplivali na naš svet. Slikar Vincent van Gogh je to povzel z naslednjimi besedami: „Kot trpeče bitje ne morem živeti brez nečesa veličastnejšega od sebe – brez nečesa kar je moje življenje – moči za ustvarjanje.“

Kako *postati* bolj *ustvarjalni*

Če ste pripravljeni okrepiti osebno ustvarjalnost, začnite upoštevati naslednje praktične nasvete:



1

Nadzirajte svoj um

Naše misli o samih sebi večinoma določajo, kdo smo in kaj počnemo. Starodavni pregovor pravi: „Kot (človek) misli v svojem srcu, takšen je.“ (Prg 23,7; prevod po NKJV) Kvaliteta vaših misli določa tako raven sreče kot raven osredotočenosti v vašem življenju. Odločite se misliti pozitivno o vaši nadarjenosti in sposobnosti. Izogibajte se primerjanju sebe z drugimi – to nikoli ne pomaga.



2

Poenostavite svoj stil

Ustvarjalnost se okrepi, če sprejmete miselnost „manj je več“. Ideja o racionalnem minimalizmu postaja vedno bolj priljubljena oblika nasprotovanja materializmu. Odstranjevanje krame iz življenja pomaga umu, da se osvobodi motenj, ki ga obremenjujejo. Leslie Berland, vodja marketinga pri Twitterju, pravi: „Ugotavljam, da so najbolj kreativne ideje pogosto tiste najbolj preproste. Živimo v zelo glasnem svetu, prepolnem informacij; prava ustvarjalnost pride do izraza, če uspete ugotoviti, kako se prebiti skozi z enostavno in močno idejo.“

A decorative border of colorful gears in shades of purple, blue, green, and orange surrounds the page. The gears are of various sizes and are arranged in a way that they appear to be interlocking. Some gears have numbers inside them: a large blue gear with the number 3, a large green gear with the number 4, a large purple gear with the number 5, and a large green gear with the number 6. The numbers are in a bold, sans-serif font.

Spodbujajte svoja čutila.

Ustvarjalnosti se lahko ponovno naučimo, če zavestno blokiramo tok digitalnih informacij, ki nas vsakodnevno obremenjuje, in če razvijamo zavedanje svojih fizičnih čutil. Zaprite oči, vadite poslušanje zvokov. Vzemite si čas in poduhajte stvari okoli sebe: cvetlice, dež, hrano. Ustavite se in bodite pozorni na teksture in barve, ki vas obkrožajo. Umetnik Hans Hofmann pravi: „Če ga opazujemo vizualno, pride ves svet do nas skozi skrivnostno kraljestvo barv.“

A decorative border of colorful gears in shades of purple, blue, green, and orange surrounds the page. The gears are of various sizes and are arranged in a way that they appear to be interlocking. Some gears have numbers inside them: a large blue gear with the number 3, a large green gear with the number 4, a large purple gear with the number 5, and a large green gear with the number 6. The numbers are in a bold, sans-serif font.

Spodbudite svoje telo.

Če vas pesti slabo zdravje, bo trpel tudi vaš um. Pomanjkanje spanca, tudi če je majhno, vpliva na vaše rezultate. Enako tudi slaba prehrana. Ne govorimo o pomanjkanju hrane, ampak o premalo kvalitetni prehrani – če vaše telo iz hrane ne dobi dovolj vitaminov in mineralov. Slaba kvaliteta noter, slaba kvaliteta ven.

Drugi zelo pomembni element fizičnega zdravja je telesna aktivnost. Celo zmerna aktivnost pospeši vaš krvni obtok in poskrbi za svež dotok kisika do vaših možganov. Dobro pravilo je 5–10 minut aktivnosti za vsako uro sedenja. Raziskave kažejo, da se med hojo ustvarjalnost poveča tudi za 60 % v primerjavi s sedenjem.

Učvrstite svojo osredotočenost.

Kadar nekaj delate, se povsem potopite v sedanost, osredotočajte se samo na trenutno aktivnost in si ne dovolite odvrniti pozornosti drugam. Odmislite vse, razen trenutnega projekta. „Navdih obstaja, toda mora vas najti med delom,“ je ugotovil španski slikar, kipar in pesnik Pablo Picasso.

A decorative border of colorful gears in shades of purple, blue, green, and orange surrounds the page. The gears are of various sizes and are arranged in a way that they appear to be interlocking. Some gears have numbers inside them: a large blue gear with the number 3, a large green gear with the number 4, a large purple gear with the number 5, and a large green gear with the number 6. The numbers are in a bold, sans-serif font.

Zgradite svojo lepoto.

Lepota hrani dušo. Osveži um. Doživljanje lepote povzdigne ustvarjalnost. Eden najboljših načinov za povečanje izpostavljenosti lepoti je, da se znova povežete z naravo. Študija, ki jo je izvedel Texas A&M, je pokazala, da rože ali lončnice na delovnem mestu spodbujajo inovativnost in pretok ustvarjalnih idej. Če ne morete ven v naravo, lahko prinesete naravo noter in svoj dom ali pisarno okrasite z lončnicami, majhnimi fontanami, ptičjim perjem ipd. Narava je neizmerno lepša od česar koli, kar lahko naredi človek.

V govoru TED Talk z naslovom “Narava. Lepota. Hvaležnost.” Louie Schwartzberg uporabi neverjetne fotografije, ki prikazujejo lepoto narave. Schwartzberg raziskuje idejo, da je lepota narave darilo, ki v tistih, ki se z njo ukvarjajo, povzroči, da jo cenijo in so hvaležni.

Če resnično verjamete, da je življenje darilo, ki ga imate prav ta trenutek; če ga odvijate z začudenostjo, kot da bi bil danes prvi dan vašega življenja, če ga živite s strastjo, kot če bi bil vaš zadnji dan – potem boste danes živeli dobro. In živeli boste ustvarjalno.



OBJEM

ZA ZDRAVJE

Zdravilna moč telesnega dotika

Vanesa Pizzuto

Preselitev v Združeno kraljestvo je bila zame velika sprememba. Kot Južnoameričanka sem se morala navaditi na marsikaj: na vožnjo po “napačni” strani, neprestane pogovore o vremenu, na mehak yorkshirski puding. Toda ena najšokantnejših značilnosti moje nove kulture je bila, kako redko se ljudje objemajo. Prvo leto bivanja na otoku sem vsak teden obiskala prijateljico, da sem prejela “nujno pomoč” v obliki objemov, dokler se nisem prilagodila.

Bojim se, da sem se prilagodila nekoliko preveč. Spomnim se enega od prvih potovanj domov v Argentino. Izkoristila sem priložnost, da obiščem svojega zobozdravnika za splošni pregled. Ko je prijazen argentinski zobozdravnik odprl vrata ambulante



in me povabil, naj vstopim, sem iztegnila roko po britanski navadi. Namesto da bi mi stresel roko, je pristopil in me poljubil na lice. Nekaj sekund sem bila šokirana. Potem sem se spomnila: *Pomiri se, saj si doma. Tukaj je to normalno.*

Pozdravni poljub na lice je v Argentini znamenje spoštovanja in naklonjenosti. Ne poljubiti je dejansko lahko videti arogantno in nevljudno. Čeprav se količina in oblika dotika razlikuje od kulture do kulture, je znanost dokazala, da so objemi in človeški dotik bistveni za dobro počutje, ne glede na to, kje živite.

Ali potrebujete objem?

Pred nekaj leti je Samantha Hess odprla studio za objeme v Portlandu v Oregonu. Samantha nudi platonske objeme za 1 dolar na minuto. Morda zveni neumno, vendar je povpraševanje tako veliko, da se stranke naroča-

jo nekaj tednov vnaprej. Podobno je Juan Mann začel kampanjo brezplačnih poljubov, v kateri prostovoljci stojijo s transparentom "Brezplačni objemi" v prizadevanju, da bi tujcem polepšali dan. Ta preprosta zamisel je postala silno uspešna in se je razširila po vsem svetu.

Čeprav objemanje tujca ni za vsakogar, je uspeh prizadevanj Hessove in Manna dokazal pomembno dejstvo: videti je, da ljudje v zahodni družbi ne prejmejo dovolj objemov.

Tiffany Field, direktorica Inštituta za raziskovanje dotika na Univerzi Miami's School of Medicine meni, da je pomanjkanje dotika na svetu postalo nekaj običajnega. Od šolskih pravilnikov, ki prepovedujejo dotikanje že pri predšolskih otrocih, do pretiranih sodnih postopkov – ljudje se vedno bolj bojijo dotakniti drug drugega celo s preprostimi gestami prijaznosti.

Pa vendar lahko objem zniža krvni tlak srčni utrip in raven stresnih hormonov. Dotik izzove sproščanje hormonov "sreče", kot so dopamin, oksitocin in endorfini, s čimer lajša depresijo in krepi imunski sistem. Raziskave prav tako kažejo, da je manj nasilja v kulturah, kjer se več dotikajo.

"Vsakdo potrebuje dnevno dozo dotika kakor hrano in gibanje," pravi Fieldova.

Postaviti zdrave osebne **OMEJITVE**

Če ste se peljali na prepolnem avtobusu ali nekje drugje prejeli neželen telesni dotik, potem veste, da dotik ni vselej nekaj prijetnega. Kadar so prestopljene osebne meje, je dotik lahko neprijeten in celo škodljiv. Dotik nas razveseli samo v okviru obojestranskega spoštovanja.

Varen dotik pa ne pomeni nič dotikov. Varen dotik pomeni, da se učimo postaviti in upoštevati svoje osebne omejitve kakor tudi omejitve drugih. Osebne omejitve zagotovo niso enake za vse in se razlikujejo glede na okolje, kulturo in osebne preference.

Upoštevanje omejitev v praksi pomeni, da lahko vaš otrok vljudno reče "Ne, hvala," kadar ga hoče nekdo objeti. To otroka uči, da ima pravico, da sprejme ali zavrne dotik. Po drugi strani zdrave omejitve lahko pomenijo, da se sodelavci pozdravljajo z objemom, če jim je tako prav. Nedavno mi je prijateljica omenila, da so v njeni pisarni prepovedali objeme kot "preventivni ukrep" pred spolnim nadlegovanjem. To je odstranilo nekaj tveganja, prav tako pa tudi možnost posameznikovega svobodnega odločanja.

Izogibanje vsakršnemu dotiku zaradi strahu, da boste napačno razumljeni ali da vam bo grozila celo tožba, ne rešuje težave, temveč ustvarja drugo. Pomeni zavreči moč dotika, ki izboljšuje sodelovanje, zaupanje in sočutje. Med sodelavci je mnogo boljše negovati kulturo spoštovanja kakor strahu.

Kako dotik spreminja ljudi

Otrok se lahko rodi gluha ali slepa in se kljub temu normalno razvije ter uživa izpolnjeno življenje odraslega človeka. Toda če so dojenčki močno prikrajšani za dotik, kakor se je to pripetilo v času komunizma v romunskih sirotišnicah s pomanjkanjem osebja, so posledice katastrofalne.

"Rast je upočasnjena, pojavi se kompulzivno zibanje in drugo samopomirjajoče obnašanje. Če ni pomoči, nastopijo motnje razpoloženja, učenja in samonadzora, ki se podaljšajo v odraslost," pravi David Linden, profesor nevroznanosti na Univerzi Johns Hopkins. Dotik igra nezamenljivo vlogo v zgodnjem razvoju.

Toda dotik ni dober samo za otroke ali čustvene ljudi, temveč za vse, vključno s profesionalnimi športniki. Raziskava igralcev Ameriške košarkaške zveze je ugotovila, da igrajo bolje, če se več dotikajo – proslavljajo zadetke z udarjanjem s pestmi, petkami, trkanjem z glavami itd. Zakaj? Ker dotik goji zaupanje in sodelovanje.

Dotik oblikuje način našega zaznavanja ljudi in sporazumevanja z njimi. Raziskave kažejo, da dotik nataranja s prsti povzroči, da mu damo večjo napitnino. Nekaj navidezno nepomembnega, kot je držanje vročega napitka, lahko povzroči, da imamo ljudi raje – videti je, da naši možgani enačijo toploto posode s toploto značaja.

"Medosebni dotik je bistvena oblika družbene povezanosti," pravi Linden. Prijazen dotik nam pomaga povezati se z ljudmi, ker aktivira orbitofrontalno možgansko skorjo, ki je povezana z občutki sočutja.

Dotik visoke tehnologije

Kot izseljenka cenim možnost spletnega komuniciranja s svojo družino. Tehnologija je nedvomno pripomogla k boljši povezanosti vsega sveta, vendar je po drugi strani tudi videti, da je dehumanizirala naše vsakdanje življenje in nas oropala človeškega dotika. Nakupujemo po spletu in v trgovinah uporabljamo samoplačniške blagajne. Čeprav imamo

stotine prijateljev na družbenih omrežjih, lahko mine dan ali celo teden, ne da bi osebno videli kogar koli od njih in bili deležni njihovega objema.

Je visoka tehnologija le za obsojati ali lahko tudi pomaga? Haptika je novo področje raziskovanja, ki poskuša združiti čutenje dotika z interakcijo z računalnikom. V prihodnosti bodo računalniki predajali tresljaje in druge otipljive podatke s pomočjo namenskih rokavic, opremljenih s senzorji, da bi ustvarili občutek navideznega dotika. Ta medsebojno povezana tehnologija dotika bi lahko revolucionizirala spletno nakupovanje – zamislite si, da lahko na spletu občutite teksturo puloverja – in pomagala kirurgom pri usposabljanju za zahtevne postopke.

Nas bodo naši računalniki nekega dne objemali? Videti je, da bodo. Tehnologija objemanja dejansko že obstaja. Huggy Pajama je tehnološki jopič, ki staršem omogoča virtualno objeti svojega otroka. Jopič vsebuje zračne žepke in grelne blazinice, ki poustvarijo občutek objema. Jopič je bil razvit, da bi med odsotnostjo z doma pomagal staršem objeti otroka, prav tako pa bi lahko pomagal otrokom iz spektra avtizma, ki so morda občutljivi na človeški dotik. Seveda pa bo potrebno še ugotoviti, ali virtualni dotik lahko ustvari resnično domačnost in povezanost.

Vaš dnevni delež objemov

Moja mama je imela navado reči, da za zdravje potrebuješ sedem objemov na dan. Mislim, da za enkrat ne obstaja znanstveno priporočena dnevna količina objemov. Upam pa, da nismo predaleč od dne, ko bodo začeli zdravniki predpisovati objeme, tako kakor nam priporočajo uživanje sadja in zelenjave ter ostale dejavnike zdravega življenjskega sloga.

Naša koža je čudoviti in največji organ telesa, prekrita je z milijoni zaznavnih receptorjev. Obstaja dober razlog, da je oblikovana tako zapleteno: dotik ima izjemno moč.

Glede na sveto pisemsko poročilo o stvarjenju je Bog ustvaril svet s svojo izgovorjeno



Dodajte življenju **DOTIK**

Če želite izkusiti koristi dotika, je tukaj nekaj predlogov:

- Pogosto objemite družinske člane in prijatelje, posebno ko se srečate ali poslavljate.
- Privoščite si masažo.
- Dajte petko svojim soigralcem pri športu ali delu.
- Božajte psa ali mačko.
- Podarite ljubljeni osebi 20-sekundni ali daljši objem. Raziskave kažejo, da bo to dvignilo raven oksitocina in povečalo vaš čut za obojestransko zaupanje.

besedo, toda Adama in Evo je oblikoval s svojimi rokami. Med svojim življenjem na našem svetu je Jezus pogosto uporabljal roke za telesno in umsko zdravljenje ljudi. Dotikal se je gobavcev, nedotakljivih ljudi tistega časa. Bivši prostitutki je dovolil, da mu umije noge. S pomočjo blata, ki ga je pripravil in razmazal čez bolne oči je ozdravil slepca. Bog, Stvarnik dotika, se je vedno povezoval z ljudmi s pomočjo dotika ljubezni.

Bojevati se za svoje ZDRAVJE

Pat Humphrey



7

decembra 1941 so Japonci izvedli „nepričakovan“ napad na Pearl Harbor.

● Toda napad ni bil povsem nenaden. Tistega jutra sta ob 7 uri dva vojaka na radarski postaji v Tihem Oceanu na zaslonu opazila več majhnih pik, ki so postajale vse večje in večje, dokler niso zapolnile celotnega zaslona. Vznemirjena in prestrašena vojaka sta obvestila svojega poročnika. Njegov odgovor pa je bil brezbrizen: „Ne skrbita.“

Ostalo je zgodovina.

Poročnik je mislil, da prihajajo letala iz Kalifornije in da ni nobenega razloga za preplah, zato je bil povsem nepripravljen na napad sovražnikov, na napad, ki je pripeljal do velike svetovne vojne.

Priprava na boj proti nalezljivi bolezni – naj bo to gripa, COVID-19 ali katera koli druga nalezljiva bolezen – je v mnogih pogledih podobna pripravi in taktičnim potezam, ki jih mora izvesti vojaška sila, da odžene sovražnika. Naš imunski sistem je neverjetna mreža “vojakov”, ki je sestavljena iz belih krvnih celic, celic B, celic T, naravnih celic ubijalk (NK-celic) in mnogih drugih. V optimalnih pogojih so pripravljene na boj proti vsem patogenom (bakterijam, virusom, ali drugim mikroorganizmom), ki poskušajo napasti naše telo in uničiti naše zdravje. Kolikor bolj vitalen je naš imunski sistem, toliko manj verjetno je, da bomo podlegli bolezni.

Če želite ohraniti svoj imunski sistem močan in pripravljen za boj, preizkusite sledeče naravne obrambne taktike:



Ohranjajte čistočo

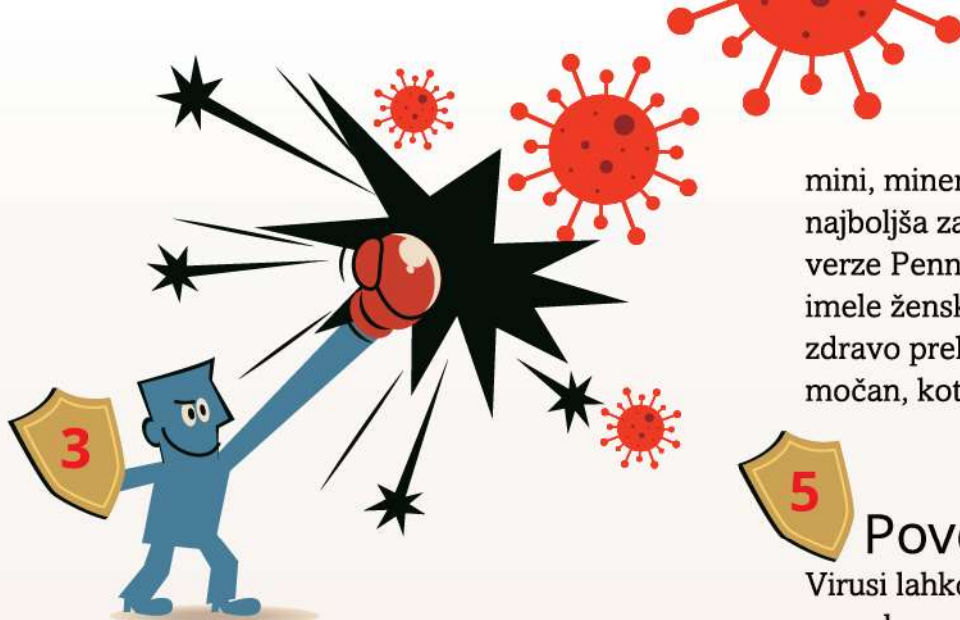
V zadnjih nekaj mesecih je v našem življenju in ospredju novic prevladovala pandemija COVID-19. “Umivajte si roke”, je nasvet, ki smo ga slišali znova in znova, seveda z razlogom. Po navedbah Centrov za preprečevanje in nadzor bolezni, je umivanje rok eden izmed najučinkovitejših korakov, s katerim lahko zmanjšamo tveganje za obolelost in prenos bolezni na druge. Uporaba tople vode in mila za 20 sekund – kar približno ustreza času, ki ga potrebujemo da dvakrat odpojemo pesem “Vse najboljše za te” – je ena najpreprostejših in najcenejših metod, s katero lahko preprečimo okužbo.

Druga pomembna navada, ki zmanjšuje tveganje za bolezen, je primerna čistoča kuhinjskih pultov, kljuk na vratih, stikal za luči, kopalnic in drugih pogosto uporabljenih skupnih prostorov.



Odpravite se spat

Spanje je bistvenega pomena za našo sposobnost učinkovitega delovanja v vsakodnevnem življenju. Potrebujemo ga, da bi dosegli ustrezno raven energije, zdravo razpoloženje, dober spomin, sposobnost koncentracije in drugih možganskih funkcij. Pomanjkanje zadostne količine spanca lahko zniža tudi vašo imunsko funkcijo. Po navedbah klinike Mayo, postanete zaradi pomanjkanja spanja bolj ranljivi za viruse (npr. za prehlad) in manj sposobni za okrevanje, ko zbolite. Dr. Wes Youngberg, avtor knjige Hello healthy, pravi, da vas manj kot sedem ur nočnega spanca izpostavlja tveganju razvoja okužb. (Najstniki potrebujejo celo več spanja kot odrasli – vsaj osem do deset ur spanja na noč.) Tudi ena izmed študij vdov in vdovcev, ki so imeli težave s spanjem, je pokazala, da so moteni vzorci spanja oslabili njihov imunski sistem. Če želite povečati svojo odpornost na bolezen, si nastavite čas za spanje in se ga držite. Pri tem vam lahko pomaga pomirjujoča navada pred spanjem, na primer topla kopel, poslušanje pomirjujoče glasbe in izklop zaslonov vsaj eno uro pred spanjem.



Bodite dejavni

Najbrž ste že slišali, da ima vadba neverjetno sposobnost izboljšati delovanje srca, dvigovati energijo, izboljšati razpoloženje, pomaga pa tudi pri preprečevanju raka. Toda to še ni vse. Zmerna vadba močno vpliva tudi na imunski sistem, saj pomaga belim krvnim celicam hitreje krožiti ter zvišuje telesno temperaturo, kar telesu pomaga v boju proti okužbam. Raziskovalci z Univerze Appalachia so primerjali delovanje imunskih celic skupine žensk, starejših od 65 let, ki so vadile 90 minut na dan, z delovanjem imunskih celic njihovih manj dejavnih vrstnic. Ugotovili so, da je bila imunska funkcija tistih žensk, ki so vadile, neverjetnih 55 odstotkov močnejša, od tistih, ki niso.



Okrepite se z rastlinami

Eden izmed najučinkovitejših dejavnikov pri gradnji močnega imunskega sistema je zdrava prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo. Čeprav je raznolikost pomembna, določeno sadje in zelenjava bolj vpliva na imunost. Med najboljšimi so živila z visoko vsebnostjo antioksidantov, kot so česen, ohrovt, špinača, brokoli, rdeča paprika, čebula, borovnice, jagode, slive, suhe slive, rdeče grozdje, pomaranče, grenivke, mandarine, limone in limete. Teh živil ne pozabite vključiti v svoj jedilnik. Vendar se prav tako ne osredotočajte le na nekaj živil. Uravnotežena prehrana, bogata z vlakninami, vita-

mini, minerali in rastlinskimi hranili, je vaša najboljša zaščita pred boleznijo. Študija Univerze Pennsylvania State je pokazala, da so imele ženske stare med 60 in 80 let, ki so se zdravo prehranjevale, imunski sistem enako močan, kot ženske, stare med 20 in 40 let.



Povečajte pitje vode

Virusi lahko vstopijo v telo skozi majhne razpoke na sluznicah. Ohranjanje visoke stopnje hidriranosti preprečuje nastajanje razpok na membranah in tako zmanjšuje tveganje za okužbo. Strokovnjaki uporabljajo različne formule za izračun priporočene dnevnega vnosa vode, a enostaven izračun, ki si ga zlahka zapomnimo, je „8 x 8“ oziroma osem kozarcev po osem unč (t.j. 250 ml) na dan. Seveda ne pozabite, da kolikor težji ste, toliko več vode potrebujete; in ob toplem vremenu bi morali vsi, ne glede na velikost, povečati dnevni vnos vode. Če se okužite z virusom ali drugim patogenom, pa vam bo ustrezen vnos vode pomagal izločiti toksine in pospešiti okrevanje.



Odrecite se alkoholu

Uporaba alkohola ima številne negativne zdravstvene posledice. Glede na raziskave, ki jih je v svoji knjigi Proof Positive navedel dr. Neil Nedley, alkohol še posebej škodljivo vpliva na imunski sistem. Ena izmed teh študij je pokazala, da lahko uživanje samo dveh odmerkov alkoholnih pijač zmanjša sposobnost človeka za boj proti bakterijam in virusom za kar 6 do 7 odstotkov! Poleg tega, pravi Nedley, so nekatere vrste pljučnic pogostejše med pivci alkohola. Glede na ameriške centre za odvisnost, „zloraba alkohola oslabi imunski sistem in povečuje tveganje za okužbo z bakterijskimi in virusnimi okužbami, vključno s HIV, okužbami dihal, hepatitisom (hepatitis B in C) in številnimi drugimi boleznimi.“



Znebite se sladkarij

Glede na članek v reviji Nutrition Journal, je zahodnjaška prehrana, ki vsebuje veliko sladkorja, soli in maščob, škodljiva za imunski sistem. Zlasti rafinirani sladkor zmanjšuje fagocitozo belih krvnih celic, tj. postopek prebave mikroorganizmov in celičnih ostankov. Z drugimi besedami, uživanje sladkorja znižuje obrambo pred okužbo. Raziskave kažejo, da se z naraščanjem količine zaužitega sladkorja, zmanjšuje sposobnost belih krvnih celic za uničevanje bakterij. Če se sladkorju ne morete popolnoma odpovedati, poskusite zmanjšati vnos sladkorja tako, da se odpoveste sladkim pijačam, se odločite za sveže sadje namesto za bogate sladice in izberete živila z nižjo vsebnostjo sladkorja.



Pojdite na sonce

Pomanjkanje vitamina D je povezano s povečano dovzetnostjo za okužbe. Ker sončna svetloba poveča raven vitamina D, preživite vsak dan nekaj minut zunaj in vpijte nekaj "sončnega vitamina". Po mnenju strokovnjakov je opoldne najboljši čas za absorpcijo vitamina D s pomočjo izpostavljenosti soncu. Kolikor večja je površina soncu izpostavljene kože, toliko več vitamina D boste absorbirali. Seveda je pri vsem dobrem potrebna zmernost, kar velja tudi za sončenje. Ljudje svetle polti potrebujejo samo približno 10 do 15 minut sončenja dnevno, temnopolti pa dva do trikrat dlje. In ko ste zunaj na soncu, ne pozabite poskrbeti za hidracijo in se izogibati opeklinam kože.



Odstranite stres

"Srce veselo daje dobro zdravilo," (Prg 17,22) je nasvet, napisan pred tisočletji, pa vendar še vedno resničen. Pravzaprav sodobna znanost to še kar naprej potrjuje. Na primer, raziskave so pokazale, da smeh zmanjša

raven stresnih hormonov in poveča število belih krvnih celic, ki se borijo proti okužbam.

Drži pa tudi obratno – srce pod stresom je slabo zdravilo. Ljudje, ki so pod stresom, imajo manj naravnih celic ubijalk, poleg tega pa so te tudi manj aktivne, s čimer je oslabljena sposobnost telesa za boj proti boleznim.

Pomembno je, da dnevu dodate več smeha in veselja, ne glede na to, ali gre za ogled smešnih videoposnetkov z živalmi ali pogovor s prijateljem. Poiščite tudi preproste načine za zmanjševanje stresa, na primer opravljanje globokih vdihov, hiter sprehod ali šepetanje molitve.



Odkrijte hidroterapijo

Med izbruhom španske gripe leta 1918, ene izmed najsmrtonosnejših pandemij v zgodovini, je uspelo preživeti bolnikom, ki so jih negovali z vročimi in hladnimi oblogami po takrat malo znani metodi zdravljenja – hidroterapiji, medtem ko so milijoni ljudi okoli njih umrli. Zdravljenje se je v zadnjih 100 letih zelo spremenilo, vendar je uporaba vode kot načina zdravljenja in preprečevanja bolezni še vedno pomembna.

Preprosto zdravljenje s hidroterapijo, ki ga lahko vsak dan opravite za povečanje imunosti, je kontrastni tuš. To je učinkovito in enostavno izvedljivo. Deluje tako: začnite z vročo prho, ki naj traja 3 minute – voda naj bo tako vroča, kolikor še zdržite. Nato pa takoj preklopite na hladno vodo za 15 do 30 sekund. Na ta način izmenjujete vročo in hladno prho 15 minut. Končajte s 30 sekundami mrzle prhe. Temeljito se obrišite, nato pa pokrijte z odejo ali rjuho in mirujte 20 minut. Ta rutina bo ustvarila vojsko "bojnih" protiteles za pregon virusov, ki vas poskušajo napasti.

Če se boste oborožili s temi desetimi orodji, vas noben "napadalec" ne bo mogel presenetiti. Vaše telo bo močno in pripravljeno, da se bojuje za svoje zdravje.



Pohodite ga

Kako kratki sprehodi po obroku pomagajo pri nadzoru sladkorja v krvi

Kelly K. James

Če so vam odkrili diabetes ali prediabetes ali pa ste nekdo, ki samo hoče vzdrževati optimalno zdravje, morate zvedeti več o tem enostavnem načinu, ki lahko drastično izboljša vaše zdravje.

Mogoče so vam pred kratkim odkrili diabetes ali pa se ubadate s to boleznijo že več let. Mogoče pa ste prediabetik in se hočete izgoniti diabetesu. Ali pa preprosto skrbite za vzdrževanje zdrave ravni sladkorja v krvi.

Obstaja koristna navada, za katero morate vedeti in jo je lažje izvajati, kot si predstavljate. Preprost sprehod po obroku lahko ima velik učinek na vašo raven sladkorja v krvi.

Kako diabetes vpliva na raven sladkorja v krvi

Oglejmo si najprej nekaj osnov o sladkorju v krvi in kako deluje. Ko jeste hrano, ki vsebuje ogljikove hidrate se ti pretvorijo v glukozo ali krvni sladkor. Ko raven sladkorja v krvi narašča vaša trebušna slinavka sprošča inzulin. Inzulin v bistvu pove vašim telesnim celicam, naj se odprejo in sprejmejo glukozo ter s tem znižajo raven sladkorja v krvi.

Toda če razvijete odpornost na inzulin, se vaše celice s težavo odzivajo na inzulin in ne morejo sprejeti glukoze. Trebušna slinavka potem proizvaja več inzulina in dokler ga lahko proizvede dovolj, bo vaša raven glukoze ostala v zdravem območju.

Če pa imate sladkorno bolezen, vaše telo ne proizvaja inzulina ali pa ne dovolj, da bi znižal sladkor v krvi na zdravo raven. Visoka raven sladkorja v krvi lahko poškoduje vaše telo na več načinov, lahko nastane tudi tveganje za kap, srčni zastoj, slabo cirkulacijo, oslabiljen imunski sistem in poškodbe živčevja oz. nevropatijo.

“Tudi če nimate sladkorne bolezni, verjetno imate določeno stopnjo inzulinske odpornosti,” pravi Wes Youngberg, dr. P.H., avtor knjige *Hello Healthy: Strategies to Reach Your Full Health and Wellness Potential* (Pozdravljeni zdravi: Strategije za doseganje polnote zdravja in moči za dobro počutje).

“Skratka, skoraj vsi, verjetno 90 odstotkov ljudi, ima neko stopnjo odpornosti na inzulin,” pravi Youngberg. Odpornost na inzulin vas ne naredi samo bolj dovzetne za razvoj sladkorne bolezni, temveč tudi poveča tveganje za nastanek nekaterih vrst raka, bolezni srca in Alzheimerjeve bolezni.

To je slaba novica. Dobra novica pa je, da kratki sprehodi po obroku močno varujejo pred takim tveganjem, ker znižujejo količino sladkorja v krvi, ki naraste po obroku.

“Kar pa je najbolj pomembno in kar najbolj vpliva na tveganje za razvoj bolezni, ni vaš krvni sladkor na tešče, ampak vaš krvni sladkor eno uro po zaužitem obroku,” razlaga Youngberg. “Konica krvnega sladkorja po obroku je tista, ki najbolj poškoduje. To nas obvezuje, da znižamo konico, kolikor se da.

Vadba po obroku znižuje te kritične številke. “Spoznali smo, da lahko zmerno gibanje takoj po končanem obroku znižuje sladkor v krvi za 0,1 do 0,2 enote za vsako minuto gibanja,” pravi Youngberg. “Recimo, da ima nekdo krvni sladkor pred obrokom 8,3 in po obroku normalno naraste do 16,7. Greste na



Pomembnejše od obsega vadbe je, da greste ven po vsakem obroku.

prijeten sprehod za 30 minut in nastala bo kar dobra razlika. Zdaj ste na 11,7, namesto na 16,7.

“Vadba lahko močno zniža raven sladkorja v krvi. To je zelo spodbudno za ljudi, ki si prizadevajo za zdrav krvni sladkor, ter za ljudi, ki želijo izboljšati svoj metabolizem,” nadaljuje. “In celo če je vaš krvni sladkor normalen, lahko kratka konica pri 11,1 poškoduje tkiva.”

Hoja po obroku je za vse

Sprehod po obroku ima pozitiven vpliv na vaše zdravje, tudi če imate zdrave ravni sladkorja v krvi. Koristilo vam bo že, če boste preprosto začeli hoditi vsaj nekaj minut po obroku, kadar koli lahko. “Najtežji del vadbe je začeti vaditi,” pravi Youngberg. “Poskusite vaditi 10 minut in če se počutite dobro, nadaljujte. Sčasoma lahko napredujete.”

“Pomembnejše od obsega vadbe je, da greste ven po vsakem obroku,” nadaljuje. “Veliko bolje se boste počutili zato, ker boste znižali ta inzulinski naval po kosilu ali večerji.” Če imate sladkorno bolezen in jo hočete izboljšati, si prizadevajte za 20 do 30 minut hoje po vsakem obroku.

“Videl sem ljudi s sladkorno boleznijo ki je ušla izpod nadzora, ki so s hojo po obrokih popolnoma odstranili inzulinsko odpornost,” pravi Youngberg. “Ker pa imamo inzulinsko odpornost skoraj vsi, lahko takšno ravnanje koristi vsem.”

Obujte si superge, kajti ta hoja po kosilu lahko postane preprosti način za doseganje boljše kontrole krvnega sladkorja in boljšega zdravja.

Resnica o VEJSPANJU

Kaj naj
vsakdo ve o
NEVARNOSTI
e-cigaret

Larisa Brass

Tega jutra pred kakšnimi desetimi leti sem vstopila v kavarno. Zajel me je velik oblak dima, ki je prihajal od mladeniča dvajsetih let pri okenški mizi. V roki je imel majhen inhalator v velikosti vžigalnika, ki ga je vdihoval in nato pihal dim.

Kaj pa je zdaj to?

To je bilo moje prvo srečanje s kajenjem elektronske cigarete, z vejpanjem, kot pravijo.

To je bilo še nekaj let preden so raziskave dohitele tehnologijo in so priznane kavarne in restavracije kajenje e-cigaret in drugih izdelkov s katranom omejile na zunanji prostor. Ko je oblak dima zajel moja pljuča, mi je bilo jasno, da to početje ne prinaša nič dobrega.

Na žalost se je to početje razširilo kot požar.

Potem ko so konec dvajsetega stoletja tobačne izdelke in njihovo varljivo oglaševanje končno razkrinkali, je kajenje precej upadlo in leta 2017 doseglo najnižjo stopnjo: 14 odstotkov. Toda na pragu 21. stoletja so se pojavile prve e-cigarete, ki naj bi bile manj škodljive različice običajnih tobačnih izdelkov.

Tobačna industrija je hitro pograbila zamisel in tako je tehnologija pripomogla k temu, da se je nova generacija seznanila s kajenjem.

Leta 2018 je anketa v višjih razredih osnovne šole in med srednješolci pokazala, da jih je že 3,6 milijonov, ki so e-cigareto kadili v zadnjih 30 dneh. Glede na podatke Centra za nadzor in preprečevanje kajenja (CDC) je med 18 do 24-letnimi uporabniki e-cigarete 40 odstotkov takšnih, ki niso redni kadilci.

Leta 2013 je bilo več kot četrto milijona mladih, ki prej nikoli niso kadili, sedaj pa so uporabljali elektronske cigarete, kar pomeni trikratno povečanje števila kadilcev, je leta 2014 poročal Center CDC.

“Pa tako blizu smo bili, da bi premagali kajenje,” pravi Neely Dahl iz Centra za zdravljenje raka na Univerzi Virginia, ki je specialistka za zdravljenje bolezni zaradi tobaka.

Vejanje za začetnike

Elektronske cigarete, e-cigarete, vejp ... Prihajajo z različnimi imeni, znamkami in videzom. Nekatere so videti kot prave cigarete, druge bolj kot nek USB ključek. Toda vse delujejo po tehnološko enakem načelu. V kartuši e-cigarete se skuha tekočina z nikotinom, dišavami in drugimi kemijskimi spojinami, ki tvorijo aerosol, ki ga kadilec vdihne in izdihne v zrak.

Res je, da e-cigarete ne izpuščajo nekaterih škodljivih sestavin, ki so del običajnih cigaret, na primer katrana, ogljikovega monoksida in cianovodika. Toda seznam teh je precej kratek v primerjavi s seznamom škodljivih posledic vejanja. Tekočina e-cigarete, “juice”, kot pravijo, vsebuje nikotin in kotajl kemikalij v razmerjih, ki niso razkrita niti zakonsko določena – vse to pride naravnost v pljuča. In e-cigarete prav tako povzročajo odvisnost zaradi nikotina, ki je del recepta, čeprav jih včasih oglašujejo kot brezni kotinske.

Tu je le nekaj izsledkov iz zadnjih raziskav, ki razkrivajo nevarnosti:

- ▶ Več študij je pokazalo, da e-cigarete vsebujejo formaldehid, kancerogeno snov, ter diacetil, ki je sestavina večine dišav

Veliko najstnikov ne ve, da e-cigarete vsebujejo nikotin.

v e-cigaretah in povzročajo pljučno bolezen obliterativni bronhitis.

- ▶ Študija iz leta 2020 je pokazala, da veliko najstnikov ne ve, koliko nikotina vsebujejo e-cigarete, in, kar je še huje, 40 odstotkov najstnikov je izjavilo, da uživajo brezni kotinske izdelke, ki pa so v resnici vsebovali nikotin.
- ▶ Uprava za živila in zdravila (FDA) v ZDA dobiva poročila o večjem številu epileptičnih napadov, ki so povezani s kajenjem elektronskih cigaret.
- ▶ Pri najstnikih, ki vejpajo, je skoraj trikrat bolj verjetno, da bodo začeli kaditi tudi običajne cigarete, kot pri tistih, ki nikoli niso poskusili e-cigaret, kaže študija, opravljena v drugem in tretjem letniku srednjih šol na Havajih.

Poleg tega pa e-cigarete ne prinašajo takšnih koristi z vidika odvajanja od kajenja, kot so upali. Neka nedavna raziskava je tudi pokazala, da je vsakodnevna uporaba povezana s povečanim tveganjem za srčni napad.

V nekaj državah (Avstralija, Jordanija, Kanada in Hong Kong) so zaslutili nevarnost in prepovedali ali omejili elektronske cigarete že na začetku, ko so prišle na tržišče. V ZDA so bili počasnejši, čeprav so najprej načrtovali zakonsko ureditev uporabe tobačnih izdelkov in e-cigaret, vendar so leta 2017 to prestavili za 5 let.

“Prejšnji teden sem imela predstavitev v mladinskem centru,” pravi Connie Clark, ki dela z Dahlovo v Centru za zdravljenje raka v Virginiji. “Večina najstnikov se niti ne zaveda, da je nikotin del sestavin. Težava je v tem, da trenutno tobačna industrija ne nosi nobene odgovornosti.”

zdrav apetit |



Zdrave jedi **KLJUB NAGLICI**

Pripravljene v četrtr ure in koristne za vaše zdravje

Vicki Redden

Kadar ljudje pomislijo na zdravo hrano, jim običajno pridejo na misel eksotične jedi, za pripravo katerih v realnem življenju nihče nima dovolj časa ali denarja. Pa vendar za nakup zdravih živil in njihovo pripravo ni potrebno veliko denarja in časa. Ti 15-minutni recepti so končani prej kakor obisk najbližnjega drive-ina.

Banana split

Ta zabavni in hranljivi zajtrk imajo radi otroci in odrasli. Zaužit v prijetnem družinskem ozračju bo obojim omogočil uspešen začetek dneva. Število različic je omejeno samo z vašo domišljijo.

1 banana

½ skodelice granulata

½ skodelice poljubnega jagodičevja

½ skodelice zdrobljenih poljubnih oreščkov

½ skodelice sojinega jogurta

- » Na krožniku banano prepolovimo po dolgem.
- » Posujemo jo z granulatom, jagodičevjem in oreščki.
- » Prelijemo z jogurtom in takoj postrežemo.



Zelenjavne tortilje

Po teh sočnih tortiljah boste dolgo siti vendar brez popoldanske zaspanosti, ki jo povzročajo težke jedi.

6 polnozrnatih tortilj ali palačink

1 skodelica humusa

1 olupljena in narezana kumara

½ skodelice narezanega paradižnika

¼ skodelice nastrganega korenja

½ skodelice kalčkov alfaalfa

1 majhna glava zelene solate

¼ skodelice črnih oliv

¼ skodelice rezin rdeče čebule

- » Na vsako tortiljo namažemo 2–3 žlice humusa.
- » Dodamo zelenjavo, zvijemo in takoj postrežemo.

Mavrična solata s testeninami

Namesto običajnih testenin iz bele moke izberite polnozrnatne, ki so bogate z vlakninami, magnezijem, selenom in ostalimi hranili pšenice.

SOLATA:

250 gramov polnozrnatih testenin

1 400-gramska konzerva belega fižola

1 skodelica narezanega paradižnika

1 narezana čebula

¼ skodelice narezanih črnih oliv

3 stroki česna

½ skodelice natrganih listov sveže bazilike

¼ skodelice pinjol

PRELIV:

2 žlici olivnega olja

2 žlici limoninega soka

malo soli

- » Testenine skuhamo, odcedimo in speremo pod hladno vodo.
- » V skledi pomešamo vse sestavine.
- » Lahko postrežemo toplo ali ohlajeno.

ŠEFOV NASVET

Če imate nekaj minut dodatnega časa, pripravite še poljubno zelenjavo (cukini, čebula, gobice) na žaru in jo dodajte solati.



Dušena zelenjava s česnom in rižem

Česen ni le odlična začimba, temveč tudi živilo bogato s hranilnimi snovmi, ki spodbujajo imunski sistem in znižujejo krvni tlak ter holesterol.

Če uporabimo zamrznjeno zelenjavo in predkuhan riž, bo jed pripravljena, kot bi mignil.

1 žlica olivnega olja

½ narezane rdeče čebule

1 tanko narezana rdeča, oranžna ali zelena paprika

300 gramov koščkov brokolijske ali sveže ali zamrznjene zelenjave

1 skodelica graha

1 skodelica narezanih gobic

1 žlica sezama

OMAKA:

4-6 zdrobljenih strokov česna

2 žlici olja

¼ skodelice sojine omake

½ skodelice vode

2 žlički javorjevega sirupa

2 žlički škroba

» Zelenjavo dušimo na olju in nekaj žlicah vode, da se zmehča.

» Pomešamo sestavine za omako in jih prelijemo čez zelenjavo. Dušimo še nekaj minut, da se omaka zgosti.

» Takoj postrežemo na kuhanem rjavem rižu. Posujemo s popraženim sezamom.

Solatni sendviči s čičerko

Sendviči so zvezda stalnica za hitri obrok, vendar je včasih težko najti vegetarijanski recept, ki je hranilen in okusen. Če ga iščete, ne iščite več: to je recept za vas!

2 400-gramski konzervi čičerke

1 drobno narezljana stebeljna zelena

1 drobno narezana čebula

2 žlici tofujeve majoneze

1 zdrobljen strok česna

1 čajna žlička kopa

1 žlica limoninega soka

¼ skodelice narezanih mandljev

- » Čičerko zdrobimo z vilico ali s sekljalnikom, da ostanejo koščki.
- » V primerni skledi združimo vse sestavine in jih dobro premešamo.
- » Namaz postrežemo na polnozrnatem kruhu kot sendvič s paradižnikom in zeleno solato ali kot predjed na polnozrnatih krekerjih.



Mangova krema

Če ste sladkosnedi, vendar skrbite za zdravo prehrano, morate poskusiti ta preprosti recept.

Mango ljubi ves svet in ni čudno, zakaj: sadeži imajo malo maščob in kalorij, veliko vitamina A in C ter antioksidantov. Za povrh pa še izvrsten okus.

3 zreli mangi

1½ skodelice kokosove smetane*

3 žlice agavinega sirupa

ZA OKRASITEV:

narezan mango

sveže jagodičevje

ostružki temne čokolade

- » Mange olupimo, narežemo in zmešamo v mešalniku, da dobimo pire.
- » V skledi jim dodamo kokosovo smetano in stepamo z metlicami, da dobimo kremo.
- » Dodamo sladilo.
- » Ohladimo v hladilniku in postrežemo ohlajeno.
- » Preden postrežemo, okrasimo s sadjem in ostružki čokolade.

*KOKOSOVA SMETANA je strjeni del kokosovega mleka po ohlajanju konzerve v hladilniku. 1½ skodelice smetane bomo dobili iz 2 konzerv kokosovega mleka.



ŠEFOV NASVET

Če so uporabljeni mangi dovolj sladki, lahko zmanjšate količino sladila ali ga povsem izpustite.

Priprava jedi: Zobotrebec
Slike: Goričanec

Sedaj ali pozneje?

Če si sedaj ne vzamete časa, da skrbite za zdravje, si ga boste vzeli pozneje, ko boste zboleli. Celeste Perrino pripoveduje, kako jo je rutinska kontrola krvnega tlaka spodbudila ponovno ovrednotiti svoje zdravje.

Nedavno sem dobila avtomatsko manšeto za merjenje krvnega tlaka. Zgodilo se je po naključju.

Menila sem, da bi bilo dobro, da preverim svoj krvni tlak. Vedno je bil nizek, toda nikoli se ne ve, mar ne? Ko sem jo prvič uporabila, sem poskušala ostati mirna, ko je merilnik trikrat spremenil številke, preden se je umiril. Ko je pokazal rezultat, sem nejeverno buljila na zaslon. Nemudoma sem preverila svoj pulz, da bi se prepričala, da bom preživela. Ali ne bi morala naprava ob takšnem tlaku avtomatično poklicati reševalce?

Odpravila sem se v novo jutro z mislijo, ali bom kaj začutila, preden padem v nezavest, in začela razglablјati, kaj bi se še dalo spremeniti v moji sicer zdravi prehrani, da bi vrnila svoj krvni tlak iz stratosfere. Takrat pa me je zadela nepoštenost dogajanja in moje stanje je napredovalo do stopnje žalovanja, imenovane zanikanje. Zakaj lahko vsakdo na planetu požira pokvarjeno ameriško prehrano brez zdravstvenih težav, mene, ki sem se odrekla pici, mlečnim izdelkom in sladkorju, pa naj bi kmalu pobralo?

Toda takrat je spregovoril razumni in svetlo-gledi del mojih možganov, ki je še deloval: "Halo, počakaj trenutek. Koga pa poznaš, ki je vse, kar hoče, in je zdrav?"

Že sem poskušala odviti seznam imen, ko me je spreletelo, da ima dejansko večina prijateljev in znancev, ki uživajo "normalno" ameriško prehrano katero od zdravstvenih skrbi, ki jo spremljajo: diabetes, ulcerozni

kolitis, artritis ali žolčne kamne. In takrat se mi je posvetilo. Nenadoma mi je postalo zelo jasno, da imamo vsi izbiro. Lahko si izberemo jesti, kar želimo in sprejeti posledice po kakršnem koli že vrstnem redu. Lahko pa postanemo zdravi ljudje, kolikor je možno, tako da osvojimo kar se da dober življenjski slog, s čimer si podarimo največjo možnost izogibanja bolezni.

Skrb za zdravje (npr. zdrava prehrana in telovadba) je morda nekaj, za kar menite, da boste imeli čas "pozneje". Toda kolikor bolj raziskujem anatomijo in fiziologijo, z večjo gotovostjo vam lahko rečem, da je pozneje sedaj. Ni pomembno, kje je vaš sedaj, naj ste mladi ali stari. Sedaj je čas. Veliko telesnih funkcij je odvisnih od jedi, ki jo imate pravkar na krožniku in jo s polno vilico nesete k ustom. Če želite, da bo vaše telo delovalo optimalno, morate začeti *sedaj*, kajti pozneje boste morda bolni.

Skrb za dobro zdravje ne vpliva samo na vaše telo temveč tudi na um in duha. Kako naj imamo kar se da dober odnos s svojim Stvarnikom, če je naš um len zaradi napačne prehrane ali izčrpan, ker se moramo vsak dan bojevati z boleznijo, ki nam jo je povzročila? Kako smo lahko koristni drugim, če nismo v dobri telesni kondiciji?

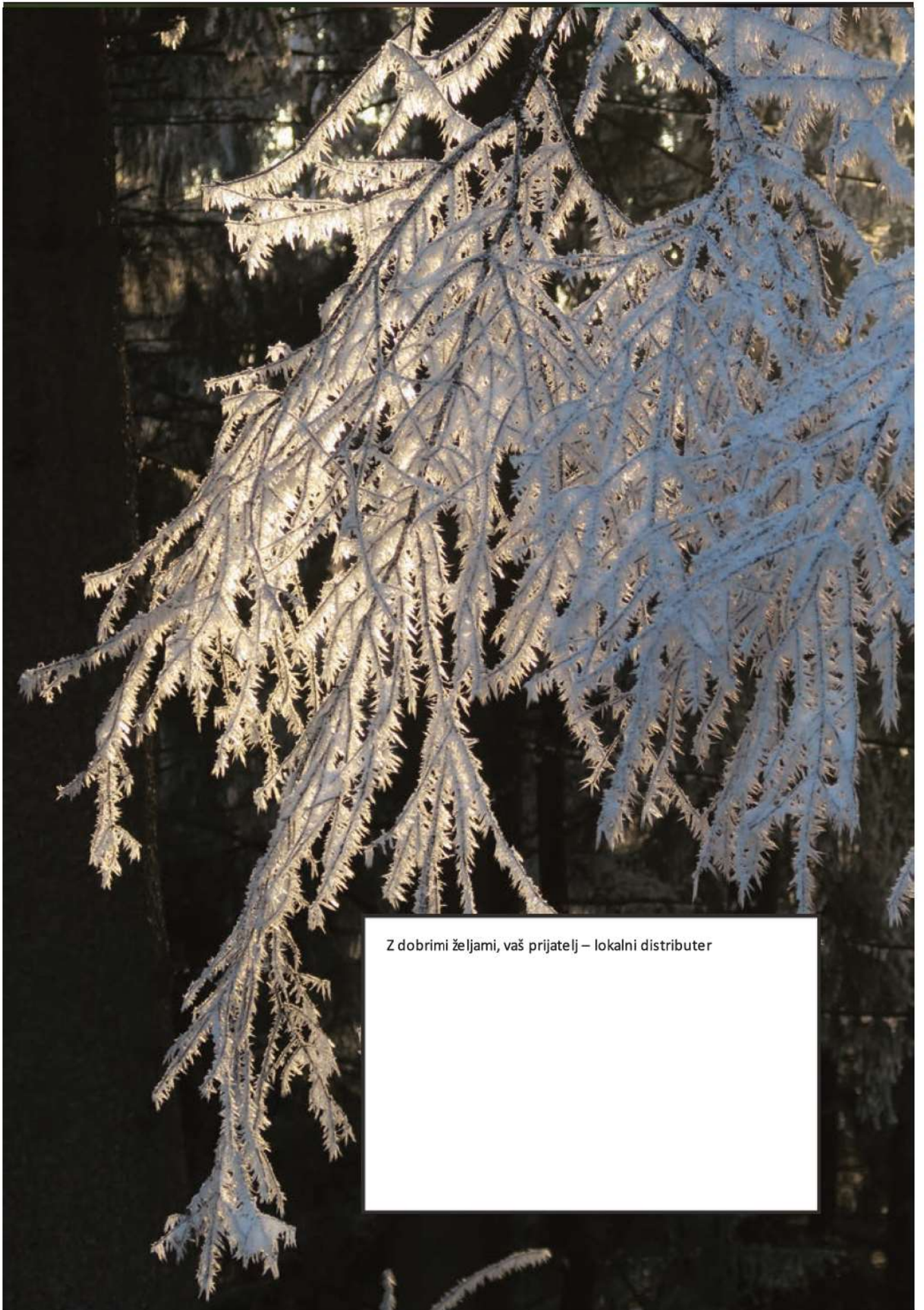
Izkazalo se je, da je moj merilnik tlaka imel slab dan. Nekaj dni sem preverjala krvni tlak in na srečo je bil popolnoma normalen. Toda naučenega nauka nisem pozabila. Ugotovila sem, da še imam možnosti za dobre spremembe, kar nam kaže, da je skrb za zdravje vedno dobra zamisel, ne glede kdo smo in koliko smo stari.



| pa še to

“Oni pa, ki čakajo Gospoda, dobivajo nove moči,
dvigajo se na perutih kakor orli, teko, a se ne
utrudijo, hodijo, pa ne opešajo.

Izaija 40,31



Z dobrimi željami, vaš prijatelj – lokalni distributer