Патот кон
ЗДРАВЈЕТО

Здравјето подразбира многу повеќе отколку само отсуство на болест. Ако имаме добро здравје, можеме да уживаме потполн живот – во физичка, ментална, социјална и духовна смисла. Библијата тоа го нарекува „живот во изобилство“ (види Јован 10,10) и Бог сака да го имаш токму тоа. Тој вели: „Возљубен мој, ти посакувам да ти биде добро во сè и да бидеш здрав, како што и е добро на твојата душа“ (3. Јованово 1,2).

За да ти помогне да го искусиш тој изобилен живот, Бог дал некои едноставни насоки за подобро здравје кои лесно можат да се применат. Не можеме да имаме контрола над сите фактори предизвикани од болест или несреќа, но можеме да направиме ИЗБОР кој ќе ги намали нашите ризици и ќе го унапреди нашето здравје. Еве осум едноставни чекори кон подобро здравје кои можеме да ги примениме уште денес.

Прв чекор: ИСХРАНА

Храната што ја јадеме директно влијае на тоа како се чувствуваме и на нашата способност да уживаме во животот. Значи, изборот на здрави и хранливи продукти е многу важен. Првобитната исхрана во едемската градина вклучувала овошје, житарици, зрнести плодови и семиња.

По падот во грев, билките кои дотогаш биле храна за животните, биле вклучени во човековата исхрана. Интересно, е што намирниците со животинско потекло, богати

со холестерол, биле исклучени. Кога западните земји би ја прифатиле вегетаријанската исхрана, многу смртоносни заболувања, како, на пример, стврднување на артериите, би отишле во заборав. Научните истражувања, едно по едно докажуваат дека Божјиот план за исхрана на човекот, воспоставен при создавањето, и денес е посупериорен од кој било друг план (види 1. Мојсеева 1,29-30).

Втор чекор: ВЕЖБАЊЕ

Нашето тело е создадено за активност. Да бидеме во форма, едноставно значи да имаме енергија за сè она што секој ден мораме да го направиме, а потоа да имаме енергија и за семејството и за незадолжителните активности.

Едноставната секојдневна навика да вежбаме ќе ни помогне да го достигнеме ова ниво на физичка подготвеност. Пешачењето е одлично за почеток. Почнете полека и постепено зголемувајте ја брзината на одење и должината на патеката. Можеби некогаш сте слушнале дека без мака нема успех, но тоа не е секогаш точно. Во овој случај, ако почувствувате „мака“, односно болка, значи дека сте претерале. Нормално е да се задишите при вежбањето, но не и да останете без здив. Триесет минути секој ден е одлична цел, но како што се множат благодетите од вежбањето, дури и пократките интервали, три до пет пати седмично, се многу полезни.

Немате време за вежбање? Во денешното општество, слободното време на луѓето е натрупано со бројни пасивни

видови на забава како што се телевизијата, видеоигрите и интернетот. А кога некој ќе одлучи да го исклучи компјутерот, ТВ или видеоиграта и тоа време да го помине во здраво вежбање, ќе ужива во резултатите на својот избор - здраво зголемување на доброто расположение и ведрина! Ќе откриете многу предности на вежбањето - контрола на телесната тежина, соочување со стресот, подигање на вашиот имунолошки систем и намалување на ризиците од разни болести. Вежбањето може да им додаде години на нашиот живот, но уште поважно е што тоа додава живот на нашите години.

Трет чекор: ВОДА

Водата е клучна за животот. Многу луѓе дозволуваат жедта да им биде показател колку вода ќе испијат. Но жедта е првата реакција на телото при дехидрација. Сите ние секој ден ја губиме водата преку урината, столицата, потта и испарувањето од нашите бели дробови. Затоа возрасните треба да испијат меѓу шест и осум чаши вода секој ден, но и повеќе, ако е времето топло или при вежбање. Водата има витално значење за работата на бубрезите, за регулирање на температурата на телото и за одржување на телесните течности. Водата е добра за вас и не содржи калории. Затоа - пијте ја!

Запомнете, кафето, газираните пијалаци и алкохолот не се замена за водата! Тие се мошне штетни за вашето здравје. Всушност, истражувањата покажале дека кафето повеќе ја зема течноста од вашето тело отколку што ја обезбедува!

Четврт чекор: СОНЦЕ

Можеби не размислувате за тоа колку сонцето влијае на вашето здравје. Сепак, забележувате ли колку почесто и полесно нѐ обзема некое чувство на депресија и обесхрабрување во текот на зимските месеци кога деновите се пократки и кога често е облачно и дождливо?

Сонцето му помага на нашето тело да го произведе витаминот D. Оваа неопходна хранлива состојка ја контролира работата на хормоните и растењето на клетките. Таа му помага на нашето тело да го апсорбира и да го употреби калциумот кој ни е потребен за да имаме цврсти коски и заби; исто така го помага и развојот на здрав умствен и нервен систем.

Меѓутоа, предолгото изложување на сонце може да биде штетно и да предизвика рак на кожата. Затоа, избегнувајте го долгото изложување на дневното сонце; заштитете ја главата и вашата кожа.

Петти чекор: УМЕРЕНОСТ

Животен стил на умереност, односно урамнотеженост, е здрав животен стил. Тоа не значи „сѐ можам, само умерено“. Напротив, тоа подразбира внимателен избор на сите оние добри работи и навики кои го унапредуваат здравјето, а целосно воздржување од сите оние работи и навики кои го нарушуваат доброто здравје. Урамнотеженоста подразбира животен стил кој го зголемува квалитетот на животот. На пример, внесот на прекумерно количество храна

предизвикува стомачни тегоби и/или дебелина. Внесот на премалку храна води кон неухранетост и изгладнување. Премногу работа води до исцрпеност и повреди. Премалку работа води кон мрзеливост и мускулна слабост. Умереноста е клучна за здрав и среќен живот.

Шести чекор: ВОЗДУХ

Воздухот очигледно е пресуден; впрочем, можеме да живееме само неколку минути без воздух. Но, и квалитетот на воздухот што го вдишуваме е мошне важен. Загадувањето на воздухот може да предизвикаат болести и смрт ако загадувачите се присутни неколку дена или седмици – а тоа особено се однесува на децата, на постарите, на оние кои страдаат од запушување на крвните садови и од хронични болести на белите дробови.

Едно од најштетните загадувања на воздухот доаѓа од пушењето. Штетните последици од пушењето до сега се толку добро испитани и документирани, што несомнено е дека пушењето убива (и оној што пуши и оние околу него). За да го сочувате здравјето, длабоко вдишувајте чист, свеж воздух.

Седми чекор: ОДМОР

Истражувањата продолжуваат да покажуваат дека на возрасните им треба осумчасовен сон секоја ноќ, за да можат навистина добро да функционираат. Ние можеме себеси да се убедиме дека можеме да поминеме и со помалку, но кратењето од сонот е сериозен проблем на денешното темпирано општество.

Покрај доволно сон, во животот треба да ја вклучиме и рекреацијата. Да се помине еден ден во природа, планинарење или прошетка крај плажа, освежува и помага полесно да се соочите со стресот. Бог, знаејќи за нашата потреба за релаксација, воспоставил седмичен ден за одмор - седмиот ден, сабота (види 2. Мојсеева 20,8-11).

Осми чекор: ДОВЕРБА ВО БОГА

Духовната димензија на здравјето е дури и поважна за нашата благосостојба од физичките фактори. Стресот, загриженоста и вината ни ја одземаат нашата животна сила и можат да предизвикаат болести. Довербата во Бога, нашиот Создател, му дава смисла на нашиот живот која ни помага да ги надминеме негативните последици од стресот, грижите и вината.

Својата доверба во Бога можеме да ја зголемиме читајќи ја неговата Реч, Библијата, секој ден (види Римјаните 10,17). Бог рекол „Но, на оние кои се надеваат во Господа, силата се обновува, им растат крилја како на орлите, трчаат и не постануваат, одат и не се уморуваат“ (Исаија 40,31). Довербата во Бога е витален аспект на доброто здравје.

Заклучок

Овие осум лесни чекори кон добро здравје можат да изгледаат едноставни, но се моќни и делотворни. Почнете да ги применувате и ќе ја согледате разликата!

Порачајте на: (**071) 569 076**, (02) **20 30 777** или на:

*www.***znacinavremeto***.mk*