

Savjeti za zdrav život

1. Isprobavajte dok god ne pronađete način prehrane koja je za vas najbolja i slijedite je koliko god je to moguće. Istraživanja pokazuju da ne postoji dijeta koja bi odgovarala svim ljudima. Vaši geni, vaš metabolizam, vaš prirodni okoliš određuju dali pripadate tipu vegetarijanca ili mesojeda. Amerikanac Nicholas Gonzales, pionir u istraživanju raka, tvrdi da postoji 10 tipova ljudi, a s njima i 10 tipova dijeta u rasponu od fanatičnih mesojeda do vegetarijanaca. Izaberite hranu koja odgovara vašem kulturnom naslijeđu i pokušajte kupovati sezonske proizvode.
2. Koju god dijetu odaberete, potrudite se da uzimate cjelovitu hranu organskog podrijetla kad god je to moguće. Pesticidi su uzrokovali mnoge bolesti uključujući neplodnost, rak, urođene deformacije, kožne bolesti i impotenciju. Oni također mogu oštetiti genetski potencijal vaše djece. Osim neorganske hrane, izbjegavati također valja: konzerviranu i prženu hranu, hranu koja sadrži nitrate, pakiranu, napola pripremljenu, rafiniranu i hranu na koju se na bilo kakav način utjecalo. Također, treba izbjegavati umjetnu hranu kao što je margarin koji sadrži visoki postotak trans masnih kiselina, što može povećati rizik oboljenja od raka.
3. Kombinirajte namirnice u svojoj dijeti koliko god je to moguće. Većina specijalista za alergije tvrdi da su alergije mnogo češće ako opetovano jedete istu vrstu namirnica. Jedite voće uvijek na prazan želudac. Bjelančevine i ugljikohidrate (npr. meso i krumpir) ne jedite u istom obroku jer je njihova razgradnja potpuno različita.
4. Neka vam povrće i voće budu redovita hrana, čak i ako niste vegetarijanac. Bezbrojne studije pokazuju da povrće i voće štite organizam od većih degenerativnih oboljenja. Jedite ih barem dva puta dnevno.
5. Smanjite konzumaciju pšenice. Pšenica je relativno novi dodatak ljudskoj prehrani, a stara je otprilike tek oko 10 000 godina. Mnogi tipovi pšenice toliko su genetski izmijenjeni da bi se unaprijedila kakvoća glutena – ljepljivog sastojka koji kruh i kolače čini žvakljivima – da je pšenica za većinu nas postala neprobavljiva. Mnogi ljudi koji ne podnose pšenicu mogu uzimati zob. Prema istraživanjima Instituta za optimalnu prehranu, pšenica je najčešći alergen i glavni krivac za promjene u ponašanju uzrokovane alergijom kao što je npr. hiperaktivnost. Smanjite i unos ostalih velikih alergena: kravlje mlijeko, kukuruz, soju, bijeli šećer, kvasac i jaja. Jako malo ljudi ne reagira na jednu ili više od ovih namirnica. Također, valja ograničiti konzumiranje kave i crnog čaja.
6. Smanjite konzumaciju mliječnih proizvoda. Mlijeko, bilo da ga kupujete u supermarketu ili kod svog mljekara je pasterizirano, homogenizirano i ojačano dodacima, a uporaba intenzivnih poljodjelskih metoda znači samo da je u njemu ostalo jako malo hranjivih sastojaka. Umjesto sprečavanja osteoporoze, mljekarska industrija zapravo pojačava brzinu kojom se kalcij gubi iz tijela. A kravlje je mlijeko sada puno pesticida, hormona, metala u tragovima, čak i radioaktivnosti. Riba, orašasti plodovi i sva svježja povrća odlični su izvori kalcija.
7. Uključite u svoju dijetu značajne količine prijeko potrebnih masnih kiselina. To uključuje uzimanje Omega-3 EFA koja se može pronaći u mastima riba poput srdele, skuše, tune i lososa (ili ribljeg ulja u kapsulama), a također i u sjemenju lana i plodu orašastih plodova te grahoricama. Namirnice kuhajte na maslinovom ulju koje je nezasićeno i ne uništava se u procesu kuhanja toliko

kao druga ulja koja stvaraju slobodne radikale.

8. Neka žitarice, povrće i riba budu osnova vaše dijete, radije nego meso. Oni bi trebali činiti 50-60% ukupnih kalorija koje su vam potrebne. Povrće bi trebalo uzimati par puta dnevno .

9. Konzumirajte tkz. dobre bakterije u formi jogurta, kefira ili bioaktiva sa sojevima zdravih bakterija.. Inače, možete uzimati i odlične probiotične dodatke.

10. Ako ste vegetarijanac, pobrinite se da uzimate dovoljno cjelovitih proteina, što ćete postići kombinirajući nekoliko biljnih proteina zajedno da biste dobili cjeloviti (npr. rižu sa mahunarkama). Nastojte izbjeći običaj mnogih povremenih vegetarijanaca ili "poluvegetarijanaca" koji se pretrpavaju ogromnim količinama pšenice i mliječnih proizvoda.

Za razliku od naših predaka, mi živimo u svijetu koji je prepun tehnologije, zagađen i u kojem vladaju alergije. Ukoliko ne živite na selu i sami ne uzgajate vlastito povrće i meso, gotovo je sigurno da vam nedostaje vitamina, čak i kod najboljih dijeta. Ipak, prije nego što požurite u prodavaonicu zdrave hrane i počnete se predozirati vitaminima, testirajte svoj organizam kod priznatog stručnjaka za prehranu. On će odrediti koji hranjivi sastojci nedostaju u vašoj hrani i dodacima koje uzimate.

11. Izaberite dobar i već testiran multivitaminski i mineralni dodatak vašoj prehrani . Ako ne možete pronaći vama odgovarajuće dodatke prehrani u gotovim multivitaminским dodacima, prilagodite vaš prehrambeni program tako da vama potrebne prehrambene dodatke uzimate pojedinačno.

12. Neka antioksidanti čine glavnu stavku pri izboru dodataka vašoj prehrani. Da biste umanjili štetu koju čine slobodni radikali, otrovni nusprodukti ljudskog metabolizma ili sastojci ispušnih plinova automobila, višak ili manjak kisika, uzimajte adekvatne dnevne doze vitamina A (do 25,000 IU kao beta karoten ili do 10,000 kao retinol), vitamin C (1 g) i E (do 200 IU), zatim minerale cinka (10-50 g) i selen (do 200 microg), a također i aminokiselinu cisteine (do 600 mg).

13. Hrani dodajte magnezij (200-400 mg na dan) i krom (100 mcg na dan). Prema studiji dr. Stephena Davisa, koja je rezultat istraživanja na više od 50 000 pacijenata, skoro svatko osjeća manjak ovih minerala kako stari. Oba su ova elementa iznimno važna da biste održali zdravim vaše srce.

14. Uzimajte esencijalna ulja(EFA dodatke). To uključuje ulja noćnog jaglaca (noćurka), ulje sjemena crnog kima ili lanenog ulja (jestivog) te EPA u obliku kapsula ribljeg ulja.

15. Provjerite svoje kapacitete razgradnje hrane. Nijedna nadopuna prehrani neće vam pomoći, ako nemate dostatno želučane kiseline.

16. Također provjerite propusnost crijeva tj. ako je vaša intestinalna membrana pretjerano propusna, uzrokovati će alergije i utjecati na apsorpciju hrane. Najbolji sastojci za obnavljanje stijenke crijeva su aminokiselina glutamin i glutation iz jetre, također važni antioksidanti.

17. Ako imate problema s apsorpcijom hrane ili probavnih smetnji, testirajte se na crijevne parazite (npr. gardia lamblia) i gljivice(Candida)

18. Izbjegnite predoziranje kalcijem što vam neće spriječiti osteoporozu, već će zapravo povećati rizik da se bolest razvije.

19. Unatoč povremenoj lošoj promidžbi, vitamini B6 i C su nezamjenjivi dodaci prehrani. B6 pojačava apsorpciju esencijalnih masnih kiselina i pomaže pri prevenciji srčanih oboljenja i PMS-a. Deseci studija pokazali su njegovu neškodljivost unutar dnevne doze od 200 mg. Opsežna istraživanja pokazuju sposobnost vitamina C da zaustavi širenje raka ojačavajući stijenke stanice i stimulirajući njenu obrambenu aktivnost.

20. Provjerite razinu i ako treba uzimajte odgovarajuće doze vitamina D. Mnogi slučajevi osteoporoze posljedica su nepravilne apsorpcije kalcija, što je uzrokovano nepravilnim vrijednostima vitamina D3, tog snažnog regulatora za apsorpciju kalcija i proizvodnju kostiju. U novije vrijeme nedostatak vitamina D dovodi se u vezu sa pojačanom sklonošću infekcijama i gripi te većoj učestalosti pojave raka.

21. Izaberite položaj vaše kuće koji je udaljen od električnih vodova, električnih brojila, trafostanica i željezničkih pruga. Od 12 studija koje su pratile izlaganje stambenih četvrti elektromagnetskim poljima, 9 ih je ukazalo na povećan rizik oboljenja od leukemije kod djece. Ukoliko sumnjate, možete izmjeriti elektromagnetska polja u vašem domu, posebno u spavaćoj sobi. Neka vam to učini stručno lice ili sami kupite magnetometar.

22. Razmislite o uklanjanju plinskog bojlera iz kuće i kuhajte na struju. Jedan od mogućih krivaca za artritis, astmu i druge alergije je dušični dioksid koji izlazi iz plinskih kuhala, plinskih i uljnih bojlera, a zatim ostaje koncentriran u kući, pogotovo u ovo vrijeme pojačane zagrijanosti atmosfere (efekt staklenika). Jedna je američka studija ustanovila da je koncentracija dušičnog dioksida kod plinskih kuhala 200-400 ppm , a to su vrijednosti koje se mogu pronaći vani samo u periodima visoke zagađenosti zraka. To začu da je atmosfera u prosječnoj kuhinji koja ima plinsko kuhalo, jednaka razini vanjske zagađenosti atmosfere za koju se izdaju posebna upozorenja vladinih zdravstvenih organizacija.

23. Nemojte piti vodu iz slavine. Oko 350 kemikalija otkriveno je u vodi koju pijemo, uključujući pesticide i nitrata koji se izlučuju kroz tlo, zagađivače iz odlagališta smeća, razni otrovni otpad koji zagađuje rijeke. Također, u vodi je i aluminij sulfat i sredstva za dezinfekciju koja se stavljaju u vodu (npr. klor), olovo i metalni cink iz propusnih vodovodnih cijevi, da ne spominjemo fluor. Umjesto ove vode treba piti filtriranu vodu (filter sa reverznom osmozom ili filter na bazi ugljika).

24. Provjerite imate li stare olovne cijevi u vodovodu. Ovo je osobito važno zbog djece. Olovo je poznato po tome što može oštetiti mozak i smanjiti kvocijent inteligencije kod djece koja su mu dugotrajno izložena.

25. Gdje god je to moguće, razmislite o postavljanju drvenih podova i malih prostirača. Alergolog dr. William Rea potvrdio je da kuće koje imaju tepihe ili slično obložene podove posjeduju veća alergijska svojstva i izlučuju više kemikalija od kuća s nepokrivenim (golim) podovima.

26. Premjestite svoj namještaj, osobito krevete, dalje od potencijalnih izvora elektromagnetnih polja . Izbjegavajte postavljanje kreveta i stolaca u blizinu velikih kućnih izvora EMP-a kao što je npr. televizor ili električno brojilo. Postavite ih barem 180 do 250 cm udaljenosti od ovih izvora. Također, udaljite električne ili baterijske naprave, koje držite pored kreveta, barem 60 cm od svoje glave. Nemojte držati nikakve baterijske izvore pored svog kreveta. Električni prekrivači također mogu biti neželjeni izvori EMP-a.

27. Smanjite svoju izloženost kompjutorskim i televizijskim ekranima. Istraživanja Sveučilišta u Montpelieru (Francuska) pokazuju da više od dvostruko pilećih embrija izloženih kompjutorskom i TV ekranu umire, za razliku od druge polovice koja nije izložena zračenju. Glavni krivac je utjecaj mješanih frekvencija i to od ekstremno niskih do jako niskih frekvencija radijacije. Drugim riječima, ova zračenja različitih frekvencija stvaraju poremećaje u energetskom polju naših tijela trgajući ione kalcija iz njihove molekularne veze u našem tijelu i tako uzrokuju čitav niz bolesti. Kompjutorske ekrane zamijenite ekranima niskog stupnja zračenja.

28. Smanjite uporabu kućnih kemikalija, posebno tekućina za čišćenje koje sadrže fenol, izbjeljivača i sličnih na koje su mnogi ljudi alergični. Fenol je još jedan od učestalih alergena.

29. Upotrebljavajte bezolovne boje kad god ličite kuću. Koliko god se doimalo nevjerojatnom, boje koje sadrže olovo još se uvijek prodaju u zemljama izvan Sjedinjenih država. Olovna boja je često zanemaren uzrok pojave olova u krvi i najveći je uzrok trovanja olovom kod djece.

30. Dobro pripremite svoj organizam barem šest mjeseci prije željenog začeca djeteta. Ovo uključuje rad s liječnikom koji je stručnjak za prehranu prije začeca. On će procijeniti stanje vašeg organizma i pomoći vam da ispravite eventualni nedostatak hranidbenih sastojaka, otkriti će vam neke skrivene genitalne infekcije, alergije, probleme s apsorpcijom hrane ili mogući prekomjeren rast gljivice candida albicans, svega što može dovesti do neplodnosti ili gubitka trudnoće. Vaš liječnik će vam također pomoći da provodite prehranu koja se sastoji od cjelovitih namirnica i koja će spriječiti alergije, a također će vam pomoći pri izboru dodatnih sastojaka kojima ćete obogatiti prehranu.

31. Za vrijeme trudnoće smanjite na razumnu mjeru svoju izloženost predporođajnim testovima kao što je ultrazvuk. Istraživanja su pokazala da ultrazvuk nema odlučujuću važnost kod konačnog zdravstvenog stanja majke ili djeteta, ali zato potencijalno povećava rizik da izgubite svoju bebu. Neka su istraživanja pokazala da povećano izlaganje ultrazvuku rezultira povećanim brojem malih beba, kasnijem zakašnjelom govoru i disleksiji.

32. Kad god je to moguće, dojite svoje dijete. Dojite dijete što duže možete - najmanje godinu dana, poruka je Svjetske zdravstvene organizacije. Osim što time osiguravate savršenu hranu za svoje dijete, dojenje sprječava alergije i štiti od bolesti uha, pojačava oštrinu vida i povećava kvocijent inteligencije. Ukoliko baš ne morate, nemojte nadohranjivati svoje dijete preparatima kravljeg mlijeka.

33. Dobro se informirajte o cijepljenju prije no što cijepite svoje dijete. Nacionalno zdravstveno sveučilište u Americi analiziralo je svu literaturu o cijepljenju i otkrilo da sve vrste cjepiva mogu nanijeti štetu. Što se tiče bilo kojeg cijepljenja, upitajte: Koliko je ono uopće potrebno (tj. da li se radi o smrtonosnoj bolesti)? Koliko je cjepivo djelotvorno? Koliko je sigurno?

34. Razmislite o zamjeni za kravlje mlijeko u prehrani svojeg djeteta. Kravlje mlijeko zaustavlja apsorpciju željeza uzrokujući anemiju. Također blokira i apsorpciju cinka. Kako je cink regulator apetita, djeca s niskim vrijednostima cinka često loše jedu. Visoke razine kalcija u mlijeku također narušavaju ravnotežu razine magnezija kod djece, često ih čineći malaksalima i nervoznima. Djeca koja ne piju mlijeko obično bolje jedu zeleno povrće. Mlijeko pojačano stvara sluz i česti je uzrok prehlada i upala uha kod djece.

35. Strogo ograničite konzumaciju bijelog šećera svojoj djeci. Najnovija istraživanja pokazuju da šećer, koji je zauzeo mjesto dobro izbalansiranom obroku, može izazvati hiperaktivnost kod djece (New Medical Science, prosinac 1987). Previše šećera može potpuno poremetiti razinu šećera u krvi čineći dijete nervoznim, a također i gladnim i istovremeno željnim još više šećera.

36. Odredite da li su vaša djeca alergična na hranu, kemikalije ili dodatke hrani. Jedna je studija pokazala da se popravilo zdravstveno stanje kod 82% hiperaktivne djece koja su bila na niskoalergijskoj dijeti. Umjetne boje poput tartrazina, koje se često nalaze u narančinim sokovima i hrana koja sadrži soli salicilne kiseline često uzrokuju hiperaktivnost i pomanjkanje koncentracije kod djece. Astma nije nužno uzrokovana alergijama iz zraka, već visokoalergijskom hranom poput pšenice, mliječnih proizvoda, jaja , naranče ili soje. Ukoliko vaše dijete ima neku kroničnu bolest poput bolesti uha, ekcema ili crijevnih problema, posumnajte na alergije na hranu ili kemikalije, ustanovite ih i liječite.

37. Većina djece ima jako nisku razinu čistih masnih kiselina, što može povećati njihovu podložnost alergijama i infekcijama . Nadopunite im prehranu uljem lanenog sjemena ili ribljim uljem.

38. Odaberite umjereni program tjelovježbe koji vam se sviđa i primjenjujte ga redovito. Svaka studija o procesu starenja pokazuje da što god ste više aktivniji, to je manje vjerojatno da ćete umrijeti od bolesti, uključujući srčani napadaj i rak. Dvadeset minuta dizanja utega laganim tempom tri do četiri puta tjedno je odlično za vaše kosti. U program uključite šetnju, skakanje na trampulinu, vožnju biciklom ili vježbanje aerobika laganim tempom. Ostati u formi s elegantnim tijelom također je povezano s niskom stopom smrtnosti. Vježbanje vam pomaže da izoštrite razmišljanje, poboljšate mentalno zdravlje i izbjegnute depresiju.

39. Redovito spavajte 8 sati dnevno u potpunom mraku , a tijekom dana tijelo izažite suncu barem 20 ak minuta . ovo će omogućiti normalan rad vašeg hormonalnog sustava, smanjiti će razinu stresa i održavati normalnom razinu vitamina D .

40. Nemojte se zadovoljiti ničim manjim od izazovnog posla ili aktivnosti koju volite. To će “razigrati vaše srce”, kao što tvrde Amerikanci Judyth i Robert Ullman i sve što radite, raditi ćete s užitkom. Istraživanja i opet pokazuju da ljudi koji su zadovoljni svojim životima i svojim poslom žive duže od onih koji o svemu brinu ili se mentalno ne aktiviraju.

41. Pokušajte biti na usluzi drugima, na poslu i izvan njega. Ullmanovi su nedavno napisali da im je glavni prioritet voljeti i biti na usluzi drugima.

42. Smanjite količinu otrova koju unosite u svoje tijelo. Pušenje, konzumacija alkohola i slane hrane imaju nesumnjivo poguban učinak na vaše zdravlje i vaš život. Kofein i tanin su možda najveći krivci za benigna oboljenja dojke, a također su povezani s bolestima zglobova.

43. Neka vaš dom bude vaše svetište i utočište. Vaš okoliš ispunite stvarima, prijateljima, članovima obitelji i životinjama koji na vas djeluju poticajno. Dr. William Rea predlaže da, ukoliko je to moguće, živite okruženi zemljom, čak i u formi malog kućnog vrta. Pobrinite se da što više vremena provodite u prirodi. Mnogi klinički ekolozi poput dr. Rea ustanovili su da pacijenti imaju preniske vrijednosti kisika, a to je posljedica življenja u zagađenom, prenatrpanom, urbanom svijetu.

44. Budite povezani s drugima i sa samim sobom. Samo polovica svih srčanih bolesti posljedica je načina života u kojem se mnogo sjedi i jede premasna hrana. Preostala polovica izgleda da je uzrokovana izolacijom – od drugih ljudi i od naših vlastitih osjećaja. Finska je studija pokazala da su osamljeni i socijalno izolirani ljudi dva do tri puta više skloniji smrti od srčanih bolesti i drugih uzroka od onih ljudi koji se osjećaju povezanijima s ostalima. Nadalje, studije nad stanovništvom pokazuju da razvijena mreža socijalne zaštite i socijalne skrbi štite ljude od srčanih oboljenja – bez obzira da li su pušači ili pate od visokog tlaka (Am J Epidemiol, 1983; 117;384-96). Stvaranje prijateljstva, izražavanje vlastitih osjećaja – čak i posjedovanje kućnog ljubimca može vam spasiti život.

45. Njeguajte neku vrstu duhovne povezanosti, bilo s Bogom, bilo s nekim nižim religijskim bićem. Brojni su dokazi pozitivnog učinka molitve na tijelo, bilo da molite sami, ili to netko čini za vas. Jedna je studija o stogodišnjacima pokazala da vjeri u Boga mogu pripisati svoju dugovječnost.

46. Uvedite se u pravilne tehnike opuštanja, pogotovo one koje zajednički smiruju um i tijelo.

Najnovija istraživanja pokazuju da tehnike pout joge, transcendentalne meditacije i nekih drugih koje dotiču vašu duhovnost u smislu stvaranja relaksacije, daju bolje rezultate od programa protiv stresa i sličnih tehnika koje su usmjerene isključivo opuštanju tijela.

47. Ne ljutite se – razvijte osjećaj za opraštanje prema svojim neprijateljima, vašoj obitelji, vašim roditeljima. Najvažnije od svega, oprostite i volite sami sebe. Riješite se nezavršenih emocionalnih problema. Istraživanja i opet pokazuju da je psihološko i emocionalno zdravlje važan čimbenik dugovječnosti.

48. Preuzmite odgovornost za vlastito zdravlje. Ako preuzmete odgovornost za svaku odluku koja se tiče vašeg zdravlja, manja je vjerojatnost da ćete biti sama žrtva odluke vašeg liječnika. Takvim ćete ponašanjem dobiti psihološku prednost u smislu aktivnog sudjelovanja, što je opet još jedan važan čimbenik vašeg mentalnog i fizičkog zdravlja.

Puno sreće, zdravlja i uspjeha želi vam Vaš dr Darko Marđetko