

Dr. Pol Volk

Nacela zdravog zivota

Sadržaj

Pocnite ispocetka.....	3
Voda.....	6
Grickanje.....	9
Prekinite s losim navikama.....	12
Kako prestati sa losim navikama?.....	17
Zapanjujuca otkrica o ishrani.....	20
Anatomija.....	21
Sta jesti?.....	23
Riba.....	25
Hrana zivotinjskog porekla.....	27
Bolesti viska.....	30
Sirce.....	34
4. Kljucevi uravnotezenog zivota.....	35
Vitaminske tablete.....	37
Kalcijum.....	39
Vestacki zasladivaci.....	40
Secer.....	42
Preradjevine.....	43
Izgled hrane.....	45
Ponovo secer.....	47
Masnoce.....	48
Vezbanje.....	50
Suncanje.....	52
Vazduh.....	54
Odmor.....	56
Kako smrsati?.....	59
Zvakanje hrane.....	62
Posle jela.....	63
Uz jelo.....	64
Raznovrsnost hrane.....	65
Jednostavna hrana.....	66
So.....	68
Brige, pesimizam.....	69
Pomaganje drugima.....	74

Pocnite ispocetka

Ako zelite da napredujete, da budete bolja osoba, za to je potreban poseban um. Treba stalno uciti i rasti. Mozda ce vas nesto u ovom izlaganju iznenaditi, ili se necete sloziti sa necim, ali se nemojte ljutiti. Razmisljajte o novim idejama, izadjite iz kalupa da bi bili bolja osoba. Vi to mozete ako hocete.

Ovaj materijal je vrlo jednostavan, dobro dokumentovan novim medicinskim istrazivanjima. Nemojte da ucite samo za sebe, nego i za porodicu, i za ljude oko vas.

Poceti ponovo je izazov. Bice mozda poteskoca, ali zato budite otvorenog uma i srca, i unesute reforme u zivot. Nemojte sve odjednom, nego one za sta ste sada spremni. Kasnije dodajte nove.

Odrastao sam na Aljasci. Imam 11 meseci starijeg brata. Imao sam mnoge bolesti kao dete (izvadjeno mi je slepo crevo, imao sam upale krajnika, itd.). Sa 23 godine odlucio sam da nesto promenim i to je potpuno izmenilo moj zivot. Imao sam lose navike (npr. jeo sam losu hranu). Moj otac je bio poslasticar, pravio je najvece torte na svetu. Pravio je kolace za 5 predsednika SAD. Uvek smo imali mnogo slatkisa u kuci. Rodio sam se debeo. Svi moji rodjaci su punacki. Sa 23 godine uneo sam promene u moj zivot. Moj s tariji brat nije uneo te promene i sada ima 150 kg, i jako pati zbog toga. Zdravlje mu je jako lose.

Takav sam mogao biti i ja, da nisam uneo ove promene u zivot. Ali ja sam odabrao promene, dakle, da ne budem kao ostatak moje porodice. Moji roditelji, deda i baba, svi su imali visok pritisak i srcane bolesti. Ja sam jedini u porodici koji ne koristim

lekove. Ne osećam se kao da imam 45 godina. Ako se brinete za svoje telo, vaše telo će se brinuti za vas.

U početku se cela moja porodica smejala ovim promenama, kao što biste mogli i vi da se smejete tome. Ali posle 23 godine takvog života, više se ne smeju nego slušaju.

Principi dobrog zdravlja i života postoje od pre više hiljada godina, ali su ljudi prestali da ih citaju i slušaju. Mi moramo saznati o masini u našem telu. Neki znaju da brinu o masini u automobilu. Ali, u masini našeg tela provodimo 24 sata dnevno, 7 dana sedmično. Toj masini je potrebna dobra nega. Moramo da vidimo kako ona radi. To je najveličanstveniji aparat na planeti. Ako mu date sansu, on će dati izvanredne rezultate.

Kada sam uneo ove promene, moja majka, medicinski radnik, bila je veoma nervozna. Moje ideje joj se nisu svidjale. Zato je insistirala da joj stalno šaljem rezultate moje krvne slike da bi bila sigurna da sam zdrav. Rezultati su uvek bili izvrsni, bolji od njenih. Sada mora da prihvati da sam vrlo zdrav.

Jednom sam, pre 10 godina, testirao krv uz pomoć 40 testova. Sve je bilo dobro. Moja krv je bila jako čista. Lekari su mislili da moji bubrezi preintenzivno rade, ali to je bilo zbog hrane koju sam jeo. Direktor bolnice koji je jeo istu hranu kao ja, imao je iste rezultate krvi.

Pogledaćemo sedam prirodnih lekara koji mogu da vas drže u ravnoteži. Ako držimo tri ili četiri, izgubićemo ravnotežu. Potrebno je držati se svih sedam lekara za novi početak.

1. ISHRANA
2. VEZBANJE
3. VODA
4. SUNCE

5. UMERENOST

6. VAZDUH

7. ODMOR

U Londonu, na testiranju, ustanovili su da se izuzetno zdravo hranim. Testirali su me na u svetu poznatom Enton medicinskom centru. Culi su za predavanja koja sam drzao i testirali su me besplatno (pregled inace kosta 150 funti) da bi proverili moje zdravlje. Stavili su mi elektrode i rekli da trcim na masini. Svaka 3 minuta masina je isla sve brze i sve se vise dizala prednja strana (trcao sam uzbrdo). Rezultat je bio: "Veoma izuzetan". Rekli su da tu kategoriju imaju samo olimpijske atlete i da izgleda nemoguće da sam ja to ucinio. Rekli su mi da sam prestar i da ne treniram dovoljno (6-8 casova dnevno). Rekli su: "Sta god radite gospodine Volk, nastavite tako".

Ja zelim da i vi tako radite. Pitajte i svog lekara o ovom. Ali, proverite da li on cita novu literaturu. Neki lekari se jos drze udzbenika iz 60-tih i 70-tih godina. Potrebni su novi izvestaji. Nikad nije kasno da u svoj zivot unesemo promene. Samo svom telu moramo pruziti priliku.

Voda

Zeleo bih da probate jednu jednostavnu stvar u toku samo dve sedmice. Da li pijete najmanje 1 litar vode dnevno? A 2 litra vode dnevno? Evo zadatka: U sledece 2 sedmice trebate da pijete najmanje 2 litra vode dnevno." To je mnogo vode. Ako niste navikli, pocnite sa 1 - 1,5 litara vode. A posle 7 dana povecajte, dok ne dodjete do 2 litre. Morate biti sigurni da je ta voda cista. Mozda ce vam trebati filter. U Rusiji su ljudi posle 2 - 3 dana imali velike tegobe jer je njihova voda jako losa. Zato sam im reka o da prvo prokuvaju vodu, a onda da je sipaju u staklene posude. Zatim je treba izloziti suncu i pustiti da se par dana slegne, a onda onu na vrhu koristiti, a onu sa dna odbaciti. Pili su samo 1 litar, i to im je pomoglo. I mi bi, u mnogim slucajevima, trebali da je pro kuvamo ili da nabavimo filter.

Nemojte piti vodu u isto vreme kada jedete. Ljudi to cesto rade, i zato im je urin uvek zut. Mi zelimo da urin bude bezbojan. Kada pijemo vodu za vreme jela, razredjujemo zeludacnu kiselinu i oslabljujemo je. Zato i varenje ne moze biti dobro i ne mogu se izvuci hranljivi sastojci iz hrane, jer voda sve to ispere. Ne biste trebali piti vodu ni kratko vreme pre jela, vec 15 - 30 minuta pre. Takodje treba sacekati 1-2 casa posle jela, da bi bilo vremena da se svari hrana. Voda ometa varenje, jer ona prva biva apsorbovana (upijena), a kada jedemo zelimo da se absorbuje prvo hrana.

Pocnite sa 2 litre vode u toku 2 sedmice, i prestanite da jedete izmedju obroka. Sto se tice temperature vode, ujutro mozete piti toplu vodu. Ona prolazi brzo kroz sistem za varenje i dobro

ce vas isprati. Urin je najtamniji ujutro, a treba da se izbistri do podne. Mozete piti i hladnu vodu, ali ne ledenu vodu, i to iz vise razloga. Ledena voda ostecuje dentin nasih zuba. U zeludcu je 37 stepeni Celzijusovih, a ledena voda ima temperaturu 1 - 2 stepena, pa telo ne podnosi nesto tako hladno i trosi energiju na zagrevanje vode koja je mogla bolje da se iskoristi. Zasto dodavati sebi teret ledenom vodom?

Probajte ovo 2 sedmice, vredno je truda. Jedna studentkinja iz Los Andjelesa cinila je ovako mesec dana. Drugarica ju je pitala, koji je taj divni novi puder koji je stavila. Odgovorila je da nema sminku, nego da pije 2 litra vode dnevno. Drugarica je rekla: "Kazi mi istinu: Koja je marka pudera?" Devojka je ponovila: "2 litre vode dnevno, zaista." Drugarica je bila uporna: "Samo nas dve cemo znati i biti tako lepe. Kazi mi ime? Izgledas tako divno i prirodno." Devojka je opet ponovila: "2 litre vode dnevno. " Drugarica je ljutito uzviknula: "Dobro, ne moras da mi kazes." Nije verovala da je tako jednostavno.

Vasem telu je potrebna voda, i to mnogo vode. Probajte! Videcete kako cete divno izgledati i kako cete se osecati iznutra. Vase telo ce se oduseviti. Kada domacica pere posudje da li uzima malo vode da bi oprala posudje? Ne, puno vode joj je potrebno. Jednom casom vode dnevno tesko je oprati celo telo. Potrebno vam je bar 2 litra dnevno - pun rezervoar za dobro funkcionisanje. Pijte vodu u toku celog dana. Neki pokusaju da ujutru popiju sve. Vase telo stalno mora da se ispira, celog dana. Kafa, caj, mleko i s ok nisu isto sto i voda, jer moraju da prodju proces varenja. Oni ne funkcionisu kao voda - voda ispira. Zato ih ne mozemo uracunati u one 2 litre vode.

Vise vode treba piti kada je napolju vruće, ali 2 litre je sasvim dovoljno. U početku će izgledati kao da svaki čas treba ići u toalet, jer vam mehur nije navikao. Ali, mehur je misic i može da se rastegne da bi zadržao vodu. I želudac može da se naduva. Ja obično ne pijem vodu posle 16 časova, jer ne volim da ustajem u toku noći kada spavam. Zato odlucite kada ćete prestati da pijete vodu. Neki ljudi mogu i pre spavanja da piju vodu, ja ne. Voda je divan izvor energije, vrlo jednostavna za upotrebu. To može biti vaš prvi korak za vaš novi početak. Ako imate posebno oboljenje, posavetujte se sa vašim lekarom (ako prati novu literaturu). On će vam reći da vam to neće naskoditi, nego će vam biti mnogo bolje.

Ako želite da nešto promenite u životu, to je dobar znak. Ja vas ne poznajem, ne znam vaše loše navike. Neke ćete otkriti, ali nemojte da vam bude neprijatno. Ne želim nikoga da osudjujem. Želim samo da vam kažem činjenice. Vi odlucite kada ste spremni za promenu. Nemojte dugo da čekate. Sto duže čekate, lošije će biti vašem telu. Zato poćnite da sprovodite ove informacije u život, ali ne sve odjednom. Meni je trebalo nekoliko godina da bih sve ovo uneo u svoj život. Danas su istraživanja pomogla da bolje razumemo ono što činimo.

Grickanje

Jedna od loših navika u ishrani je grickanje, jedenje između obroka. Sta se desava u vašem telu kada jedete između obroka? Varenje počinje u ustima posebnim enzimima u pljuvacki, koji razgrađuju škrob. Oni ne funkcionisu dobro u želudcu, već samo u ustima. Dok zvacemo, hrana treba da ostane 30-60 sekundi u ustima pre nego što se proguta, da se želudac ne bi pitao sta je s vama, da li ste izgubili zube. Morate koristiti mikser koji se nalazi u ustima.

Drugi stepen varenja je u želudcu. On je kao vodeni balon. Kada hrana počne da se razgrađuje, posebni mali misici guraju hranu van želuca (kao kad muzete kravu). Varenje se nastavlja u tankom crevu. Ali, pre nego što se želudac isprazni, mi malo gricnemo između obroka (umesto pauze od 5 sati, da bi se varenje završilo). Ako je pauza manja od 5 sati, misici želuca imaju probleme. Ovi misici se zaustavljaju, ne izbacuju staru hranu, dok se nova prispela hrana ne svari u želudcu. Stara hrana čeka u želudcu, a tu je jako toplo, tamno i kiselo, i hrana se gnječi. To je kao kad ujutru zgnojite hranu na tanjiru i odete na posao. Sta se uveče dogodilo sa hranom? Ona je trula. Sta se događa sa hranom dok čeka u želudcu? I ona truli, i tako kvari našu krv. Urađeni su mnogi testovi da bi se ovo potvrdilo. U jednoj bolnici su sve medicinske sestre učestvovala u testiranju. Jele su normalna 3 obroka, a između obroka su trebale da nešto gricnu. Posle 3 dana bile su testirane. Posebni optički sistem sa kamerom unesen je u sistem za varenje da bi se videlo sta je u želudcu. Kada su izvadili hranu iz želuca, našli su hranu staru 3 dana, u veoma

losem stanju. Kao kad bi otisli na djubriste i jeli hranu odande. To se događa kada jedemo između obroka. Hrana se kvari. Možda jedete zdravo voće i povrće, ali pazite da ne jedete između obroka, pauzirajte 5 sati. Da bi se hrana razgradila potrebno je 2-3 sata, a želudcu je posle potreban odmor od 2 sata. Vas želudac je misic, a svi misici tela moraju da se odmaraju (čak se i srce odmara između 2 otkucaja).

Ako vas zamolim da 1000 puta preskocite konopac za 2 sata - to je vrlo tesko. Ali, ako vas zamolim da 1000 puta preskocite konopac za 2 sedmice, to će vam uspeti, Zasto? Zato što ćete se odmarati. I vašem želudcu je potreban odmor između jela. Varenje je posao i misic želudca mora da se odmori. Zato odmarajte 5-7 sati između jela, ali ne manje od 5 sati. Ako je pauza manja od 5 sati, želudac će oslabiti i neće dobro funkcionisati. Iz hrane treba izvuci korisne sastojke, a 5 sati pauze pomoci će vam u tome.

Ako jedete kasno uvece, ostanite budni bar 3 sata pre spavanja. Ako ranije zaspete, necete dobro spavati i probudicete se umorni. Vecina ljudi se ujutro budi umorna. Zasto? Spavaju 8 sati, pa zasto su onda umorni? Ako se budite umorni, to je upozorenje da nesto nije u redu. Ako dobro postupate sa telom, budicete se sami bez problema, naglo, sami od sebe i odmorni za novi dan.

Ali, nama se ujutro jos spava, protezemo se, idemo pred ogledalo i ne svidja nam se to sto vidimo. Ustinemo se da proverimo da li jos sanjamo. Zasto? Nesto nije u redu. Telo se nije odmorilo od jucerasnjeg loseg postupanja s njim, i od prekjucerasnjeg, i od mnogo pre. I posle svega, telo ne zeli da ustane. Budilnik zvoni, morate na posao, a telo kaze: "Ne! Ne mogu, pusti me na miru. Lose si postupao sa mnom, ne zelim

da ustanem. Ne zelim da jedem, ne zelim da pijem, zelim samo da umrem." A sve zato sto smo l ose postupali s telom. Vi znate da je ovo istina. I ja sam se ranije budio takav. Jedan od 7 lekara nedostaje. Mozda nemate pravu hranu ili dovoljno vode. Mozda ne vezbate ili se ne odmarate dovoljno. Mozda nedostaje nekoliko lekara. Potrebno je svih 7.

Da li zelite da prestanete da jedete izmedju obroka? Pokusajte, videcete kako cete se osecati. Na vama je da donesete odluku koliko dobro zelite da se osecate. Da li zelite da ustajete umorni ili odmorni - spremni za novi dan? Jednom prilikom sam bio gost na vencanju. Posle probe za vencanje otisli smo na veceru u piceriju. Za mene su spremili nesto dobro i zdravo. Bilo je 22 sata, a ja ne jedem tako kasno i nisam znao kako da se izvucem pred drustvom. Moja pica je imala divno sveze povrce i svi su se njome odusevili, a ja sam gledao kako da se izvucem. Setio sam se i rekao: "Ko zeli komad ove pice?" I za tren je nestala! Stric mi je rekao: "Vrlo si bistar momak, zasto nisi nista jeo?" Odgovorio sam mu: "Ja vise volim da se probudim odmoran i srecan, nego da par trenutaka uzivam da jedem picu. Da sam je pojeo, imao bih uzasnu noc, lose bih spavao i probudio bih se umoran, a ja to ne volim. Ja to toliko ne volim, da cu radije izostaviti picu da bi se mogao probuditi radostan." Kad pocnete da cinite ove dobre stvari, to ce vas pokrenuti da nastavite dalje. Tako je bilo sa mnom, tako ce biti i sa vama.

Prekinite s losim navikama

Kako prestati sa losim navikama? Svi mi imamo lose navike. Navike se stalno razvijaju i mnoge su korisne, inace bi stalno morali da ucimo nove stvari. Ali, neke nase navike su destruktivne, na primer pusenje. U SAD zakoni su vrlo strogi sto se tice pusenja, inace bi nas zivot bio vrlo tezak. Cak i predsednik SAD mora da izađe napolje ako hoce da pusi, ili da plati 1000 dolara, ali on ne pusi.

Vodio sam seminare za odvikavanje od pusenja. Ljudi su ocajnicki pokusavali da ostave tu losu naviku. Cesto mislimo da nase navike nisu tako lose, ali cinjenica je da su neke mnogo losije nego sto mislimo. Neki vole da nesto gricnu kasno uvece, a nekad to predje u citav ponocni obrok i bude se umorni, imaju mamurluk od hrane. Neki ljudi imaju losu naviku da jedu slatkise, i to na kraju svakog obroka, bar nesto slatko, ili malo vise slatkog. Moj prijatelj Dzon bio je sladokusac. Jednom je izašao iz poslastica rnice sa punom kesom krofni. Bio je tako srecan. Smesio se svojoj kesi sa krofnama i onda ugledao mene. Pomislio je: "Ooo, ne!" Pogledao je u kesu, pa u mene, pa opet u krofne, pa u mene i rekao: "Sigurno se pitas sta cu sa ovim krofnama?" Rekao sam: "Verovatno ces ih pojesti, iako znas da je to losa hrana. To mnogi znaju, a narocito ti! Pogledaj, mast je procurela po kesi, unutra je samo belo brasno, secer i vestacka aroma." Onda je on uzviknuo: "Ja to ne bih trebao da jedem!", i bacio je kesu u kantu! "Dz one, zasto si tu uradio?", upitao sam ga. On je kazao: "Zato sto je to lose za mene." "Dzone da li je to zato sto stvarno to mislis ili zato sto sam ja ovde? Sta kad ne budem ovde? Da li ces ih

pojesti? Sve dok stvarno ne budeš verovao da je to loše za tebe nećeš se osloboditi krofni. Postaćes njihov rob."

Ja ne želim da ljudi prestanu sa lošim navikama iz pogrešnih razloga, jer će se vratiti tim navikama. Ono što činite kad nema nikoga oko vas, to ste stvarno vi. Tada govori ono što je unutar vas. Ja želim da imate prave razloge, da znate zaista šta vam te krofne mogu učiniti. Neki ljudi kažu da ishrana nije toliko važna: "Ako se ne drogiram, ne pijem alkohol, nije bitno koliko jedem. Nije bitno ono što ulazi u telo, nego ono što izlazi." Da li to znači da možete uzeti i kokain i LSD jer nije bitno šta ulazi u telo nego šta izlazi? Ono što ulazi sigurno utiče na ono što izlazi. Pitajte nekog alkoholicara ili narkomana. Ono što ulazi u telo je jako važno. Ono što danas pojedete, to sutra govori i živi kroz vas.

U SAD odrasta generacija bez kontrole, neuravnotežena, sa epidemijom suicida (samoubistava). Ljudi vrše lagano samoubistvo drogom i alkoholom. Nema dovoljno zatvora, a ni policajaca za sve takve. Međutim, ni to nije rešenje. Rešenje je vratiti ih u ravnotežu. Kako? Stručnjaci kao Dr. Bernard (član Udruženja za sprecavanje bolesti na Univerzitetu Dzordz Vasington) sa timom od 3000 lekara proučili su sve mogućnosti i shvatili da smo neuravnoteženi zbog loše ishrane. I oni su napravili jednu mapu. Najcesce je najbolji plan najjednostavniji. Ono što se desava za stolom vrlo snažno utiče na naše izbore. Istrazivanja na životinjama potvrđuju ovo. Imam dve vrlo stručne studije koje pokazuju ovo:

Labaratorijskim pacovima je bilo ponudjeno da piju čistu vodu, a takodje im je bila ponudjena voda sa 10% alkohola. Nijedan pacov nije hteo da pije alkohol. Životinje znaju da je alkohol otrov. Covek je jedino živo bice koje pije alkohol i tada postaje

luda zivotinja. Dali su pacovima umesto njihove normalne ishrane tipicno tinejdzersku hranu (hot-dog, pita od jabuka, ukiseljeno povrce, spageti, cufta, cokoladne torte, slatkisi, kolaci) na malim plocicama. Ova hrana ima mali procenat hranljivih sastojaka, a u eliki procenat stimulativnih sastojaka kao sto su jaki zacini, meso, dok mleko i secer zajedno prave alkohol. Pacovi su to jeli. Ubrzo su svi pacovi poceli da piju alkohol. Ispali su iz ravnoteze. I mi ljudi, kada nismo u ravnotezi, donosimo lose odluke, postajemo destruktivni.

Posle nekog vremena uklonjena im je takva ishrana, i vracena normalna, uravnotezena ishrana. Vrlo brzo, oko 80% pacova pocelo je ponovo da pije samo vodu, a 20% je uginulo od ciroze jetre koja je posledica alkoholizma! Rezultati u vezi sa ljudima su jos gori, jer nama niko ne oduzima kafu, cokoladu, slatkise, meso, jake zacine i iritirajucu hranu. Mi to stalno jedemo, postajemo prestimulisani i agresivni. Roditelji se svadjaju sa decom: "Otkud odjednom da uzimas droge? Zasto pijes alkohol?" A dete kaze: "Ti si razlog mama. Naucila si me da zivim puneci me stimulansima."

Kada tinejdzeri postanu agresivni, seksualno aktivni i pocnu da koriste droge, potrebno je prstom pokazati krivca: "Mama u kuhinji!" Nije sva krivica u kuhinji, ali ovih 3000 lekara tvrdi da ishrana utice na ponasanje. Ako u sazrevanju zivite na malo hranljivih sastojaka a na puno stimulansa, skoro je nemoguće kada ostarite da se oduprete stimulansima, bilo putem seksa, droge ili alkohola. Celo telo ce jedva cekati da bude stimulisano sve jacim stimulansima, jacim od cokolade i mesa, i tada ne shvatamo za sto ne mozemo da se zaustavimo. Zasto ne mozemo da kontrolisemo nas seksualni nagon? Zasto ne mozemo da ostavimo drogu, alkohol i cigarete? To je mnogima jako tesko da ostave.

Medjutim, mi znamo sta je ono sto mozemo da jedemo. To je jako vazno, zar ne? To je hrana sa vrlo malo stimulansa, a dosta hranljivih sastojaka - suprotno onome sto postoji u prodavnicama. Zato je skoro nemoguće da mladi budu uravnotezeni, jer su nauceni da budu van ravnoteze. U zatvorima i domovima za maloletne delikvente prvo razgovaram sa kuvarom. Niko to ne moze da shvati. Ne razgovaram ni sa upravnikom, ni psihologom, nego prvo razgovaram sa kuvarom, i tvrdim da ce se za 30 dana dogoditi promena u ovoj ustanovi. Na zalost, kuvar je debeo stari covek i cesto nece da promeni ni jedan recept koji je naucio jos u vojsci (puno masnoce, puno mesa). Za neku hranu u vojsci postoje posebni nadimci. To sigurno nije uravnotezena hrana koja nam je potrebna.

Pomoci ljudima je zato tezak zadatak. Mnogo ljudi ne veruje ovim studijama. Zato mladi gomilaju sve vise losih navika. I sa suzama govore: "Ne mogu da prestanem. Pokusavao sam na sve nacine i nisam uspeo." Ja im govorim o jednostavnim promenama: "Prestanite da slusate tu muziku bar mesec dana, vezbajte, jedite jednostavnu hranu (voce, povrce i zitarice)." I za mesec oni se osecaju drugacije, i mentalno i fizicki. Mnogi se tome smeju, osim onih koji su probali. Oni znaju da je to za njih bio korak u pravom smeru. To nije potpun odgovor, ali je veliki korak unapred. Zato je vazno da covek proucava sta je zdravo, i mi danas tacno znamo sta se desava kada nesto jedemo.

Jedan mladac je u SAD na rođendanskoj proslavi jeo sladoled i tortu. To je mleko i secer koji u telu stvaraju butil-alkohol. Kada se mladac vraćao kuci kolima, policajac ga je zaustavio zbog cudne voznje i dao mu balon za alko-test. Test je pokazao da u njegovoj krvi ima alkohola, i policajac ga je uhapsio. Taj mladac

je bio hriscanin koji nikada u zivotu nije pio alkohol. Mleko i secer nas ne naprave pijanim kao alkohol, ali se u zeludcu stvara los stimulativni alkohol zbog kojeg alko-test moze da bude pozitivan. Necete pasti, niti ce vam se spetljati jezik, ali ce vas alkohol stimulisati.

Roditelji ovog mladica su doveli advokata i lekara na sud, jer mladac nikada nije pio alkohol. Doktor koji je poznavao novu literaturu doneo je sladoled i kolac. Pre nego sto su ih pojeli, alko-test je bio negativan. Kada su pojeli mleko i secer, kratko posle toga, alko-test je bio pozitivan. Sudija je bio sokiran. Taj slucaj je zabelezen u SAD kao dokaz da mleko i secer u telu grade alkohol. Vrlo malo hranljivih sastojaka, a puno stimulirajucih. Onda se pitamo zasto nemamo kontrolu nad sobom. Razmislite o ovome. Mozda imate agresivne misli ili namere. Vi ih ne izvorsavate, ali stanje u kome se nalazite nije dobro. Jedina razlika je sto se jos nije pruzila zgodna prilika da to ucinite. Krivica je ista. Zato nije dobro da imamo ni takve misli, jer cemo u odredjenim okolnostima popustiti.

Kako prestati sa losim navikama?

Postoje mnoge tehnike kojima se ljudi služe. Ponavljanje je jedna od najboljih. Sto više ponavljamo dobre stvari, manje ćemo imati vremena za loše stvari, a ono što je dobro dublje se urezuje u nas um. Ako bolje shvatimo kako mozak radi, lakše ćemo doći do cilja.

Kako nastaje neka navika? Celije mozga su povezane linijama ili vezama. Svaka nova informacija koju naučimo predstavlja novu liniju ili vezu između celija mozga. Pri svakom vezivanju cipela upisuju se novi detalji. Za govor su linije drugacije. Sto više učimo da govorimo, linije su sve dublje. Ponavljanje je ovde jako bitno. Veza između mozdanih celija zove se sinapsa, i tu se desava električni proces sličan pucketanju prstima. Kada impuls prolazi sa jedne na drugu ćeliju, na ćeliji mozga nastaje mala kvrga. Vremenom ova izbočenja rastu i smanjuju udaljenost između dve ćelije mozga. Svaki put kada ponovimo tu aktivnost, udaljenost je sve manja i manja, a mi to možemo sve brže da ponovimo (npr. vezivanje pertli: deca to nespretno rade i pri tom prave pokrete jezikom, jer ovaj put nije uhodan. Kasnije mozak sam kaže da jezik ne pomaze pri vezivanju pertli i zato odrasli ne izbacuju jezik dok vezuju cipele).

Milijarde takvih veza nalazi se u mozgu. Pretpostavimo da je jedna takva veza loša navika, npr. pušenje. Sto više pušite, razlika između celija se smanjuje i vi pušite sve brže i više. Onda stisnete zube i odlucite da prestanete sa pušenjem, i razbijete jednu vezu između mozdanih celija, ali ostale veze čekaju novu cigaretu i to vas izludjuje, jer postoji još dosta veza koje vas teraju da pušite. I kada dodje trenutak slabosti, zna se

sta se desava - vracamo se na losu naviku, i nove veze ponovo nastaju. Sta sada uciniti da se oslobodimo ovih veza? Bilo bi dobro kad bi neurohirurg mogao da nam prekine sve ove veze, ali i najbolji neurohirurg ne moze da raskine veze za nase lose navike. Potrebno je da sto vise ponavljamo dobre stvari.

Evo nekoliko korisnih saveta za ostavljanje pusenja. Zamislite da odjednom imate jaku zelju za pusenjem, ili za nekom losom navikom koju imate. Taj stari djavo vam vice na uvo: "Hajde, ucuini to!", i vi imate jaku potrebu da to ucinite. Evo sta da radite: "Gledajte na sat jedan minut i mislite na nesto drugo, pozitivno i lepo (godisnji odmor ili telefonski poziv, neki radostan dogadjaj). Mozete da procitate nesto kratko i lepo. Ako posle jednog minuta jos uvek imate jaku zelju, ponovite ovo u toku jos jednog minuta. Ja cesto slusam duhovnu muziku. U toku drugog minuta razmisljajte o necem dobrom i pozitivnom. Na kraju drugog minuta, ako je taj nagon jos u vama, gledajte na sat jos jedan, poslednji minut. Doktori i psiholozi se slazu da ako ne odgovorite na neki nagon 3 minuta, potreba nestaje. Nagon funkcionise samo ako mu odmah popustite. Zato se i zove nagon, jer vas nagoni da nesto odmah ucinite. Ako uspete da se uzdrzite 3 minuta, on ce potpuno nestati.

Nekad to uradimo i ne znajuci. Na primer, mozda ste se vozili autobusom, a za 30 minuta stici cete kuci. Odjednom vam se ide u toalet, ali kazete sebi da cete to obaviti za 30 minuta. Iako imate taj nagon, mozak govori telu da nagon nece biti zadovoljen sada. I vi razmisljate o necem drugom. Kad dodjete kuci, mozak kaze: "Sada nema izvlacenja." Vas mozak govori telu sta da cini. Sto vise vezbate vas mozak da rukovodi telom, imacete jaci karakter. Slab um uvek popusta svemu. Ako se cvrsto ne zalozite za nest o, pascete pod taj uticaj. Zato

razvijajte um da bi imali pravilan izbor. Los izbor automatski dolazi. Da bi bili na pravom putu, potrebno je uloziti napor. Zato je potrebno vreme i vezbanje, ali to nije tesko, treba to ciniti. Ako to ne cinimo, rezultati mogu biti katastrofalni.

Marko, moj cimer na koledzu, voleo je da ide na zabave, u nocne klubove i pije alkohol. Jednom se vratio kasno pijan i spreman za svadju. Ubrzo, Marko je pao na krevet. Ujutru sam ucio u biblioteci. Kad sam se vratio, Marko se tek probudio i sedeo je na krevetu. Nismo nista govorili. Marko je progovorio: "Pole, ja se bojim. Kao da je veliki taman oblak iznad mene. Izgleda da sam otisao predaleko. Ne znam sta da radim." Nakon sto sam ga podsetio na ono sto zna, on je uzviknuo: "Pole, znam, moram da prestanem da popustam losim navikama. Moram da svoj um ispunjavam lepim stvarima." Dakle, potrebno je da donosimo nove, dobre odluke u zivotu, da vise vremena provedemo u korisnim i konstruktivnom aktivnostima.

Zapanjujuca otkrica o ishrani

Sada cemo zaviriti u vas frizider da vidimo sta tamo ima. Ako se ne slazete sa mnom - u redu, ali iznecu vam onda rezultate svojih istrazivanja. Nemojte samo da kazete: "Ne verujem." Koristite mozak, recite mi zasto ne verujete. Ako je tacno ono sto mi budete rekli, promenicu svoje stavove. Ali, pokazite mi cinjenice kao sto cu pokazati ja vama. Neke ce biti iznenadjujuce, ali to cini zivot zanimljivijim. Zapamtite: Ovo vam govorim jer vas volim. Ne zelim da vas napadam i da se lose osecate. Zelim da vam bud e dobro.

Anatomija

Pogledajmo ljudski organizam. Kakva je to masina? Da li je ta masina stvorena da jede biljke ili mrtve zivotinje? Pocnimo od usne duplje, od misica zvakaca. Da li mozete da pomerate donju vilicu s leva na desno? Mozete. Mozete li da pomerate donju vilicu dole-gore i naprednazad? Mozete. Vilicu mozete pomerati u 3 smeru kao i svi biljojedi. Mesojedi mogu da otvaraju usta samo gore-dole. Na primer, pas moze da otvara usta samo gore-dole, ne moze u stranu i napred-nazad, jer je on mesojed. Svaki zubar moze da nam kaze da su ljudski zubi namenjeni za jedenje biljaka. Nisu ostri i veliki kao kod medveda ili vuka. Nasi zubi nisu stvoreni da zagrizu meso ni da ga otkinu. Nasi zubi su stvoreni za biljke.

Pogledajmo sada organe za varenje. Nasa creva su veoma dugacka i zavijena. Deset puta su duza od poprsja. To je sasvim dovoljno za varenje biljnih vlakana. Danas se mnogo govori o vlaknima kojih ima u biljkama, a kojih nema u mesu. Sistem za varenje mesojeda se dosta razlikuje od naseg. Vrlo je kratak, samo 3 duzine poprsja zivotinje, jer meso mora vrlo brzo da izađe iz digestivnog trakta, posto moze lako da se zaglavi u nekom zavoju, pa na tom mestu nastaju tumori. Zeludacna HCL (hloro-vodonicna kiselina) mesojeda je 10 puta jaca od nase HCL. Nasa zeludacna kiselina nije dovoljno jaka da neutralise otrove koje sadrzi meso. Nase telo ne moze lako da izađe na kraj sa toliko holesterola iz mesa. Ljudi su pokusali da podignu nivo holesterola kod mesojeda hraneci ih svinjskom mascu. To nije uspelo, jer mesojedi eliminisu visak holesterola iz tela. Ali kod ljudi, koji imaju probavni trakt za biljnu ishranu,

holesterol se talozi u arterijama. Kod mesojeda je nepoznata arterioskleroza, i oni nemaju tegobe sa krvnim sudovima. Samo biljojedi koji se hrane mesom dobijaju bolesti arterija. Biljojedi se znoje preko koze, a mesojedi preko jezika. Nase sredstvo za sakupljanje ploda su 4 prsta i palac sa strane, da bi nezno ubrali voce i povrce a da ih ne unistimo. Kad bi smo imali sape kao lav, to ne bi uspeli. Njegove sape su za hvatanje zivotinja, a ne za hvatanje plodova. Mi nemamo kandze, ali su ljudi izmislili nozeve i viljuske da bi jeli meso. Vecina ljudi koji se uguse zalogajem hrane, ugusi se komadom mesa. To kazu u hitnoj pomoci. Od banane se niko nije ugusio.

Sta jesti?

Ovo su samo cinjenice. Mi smo stvoreni da jedemo voce, povrce, orasaste plodove i zitarice. To preporucuju iz Odbora za preventivnu medicinu. Setimo se doktora Bernarda i projekta 3000 lekara. Dr. Bernard je clan Udruzenja za prevenciju bolesti na Univerzitetu Vasington. Vecina nase hrane, po njima, treba da bude voce, povrce, orasasti plodovi i zitarice. Ako nemate ovu hranu, onda se koristi meso, mesni proizvodi, ulje, secer i maslac. Meso se i ne smatra vrstom hrane, nego necim sto ljudi vole da jedu, a li ljudima to nije potrebno za jelo. Koristite zivu, prirodnu hranu da bi imali zivo, prirodno telo.

Dr. Ruben Mesi, prvi predsednik Americkog medicinskog drustva, imao je veliku odgovornost da cuva zdravlje nacije i bude predstavnik medicinskog zvanja u svetu. Zato je mnogo istrazivao. Otisao je na sednicu kongresa SAD sa velikim predlogom da Amerikanci postanu nacija koja ce se hraniti biljkama, ali problem je bio sto industrija mesa poseduje veliki biznis sa mnogo novca i mnogo advokata. Oni su odbili predlog. Dr. Ruben Mesi video je da vecina ljudi u svetu jede biljnu hranu. U Indiji ljudi jedu samo so civo i pirinac. Na dalekom Istoku ljudi jedu soju i pirinac. U Centralnoj i Juznoj Americi jedu kukuruz i pasulj. U vrlo malo zemalja se jede puno mesa. Samo u bogatim zemljama Evrope i u Severnoj Americi se jede puno mesa. Veliki mesojedi - velike bolnice, to ide zajedno. Zurnal americkog medicinskog drustva tvrdi da se biljnom ishranom moze spreciti 97% zacepljenja u koronarnim arterijama. To je ubica broj jedan u SAD, a moze se spreciti biljnom hranom. U junu 1961. godine dat je ovaj podatak.

Mi znamo ko je najveći ubica u Americi. Zasto to ne sprecimo? Zbog novca! Prehrambena industrija nije toliko zainteresovana za naše zdravlje koliko za naš novac. Ne želim da se osećate neugodno, i u mojoj porodici rade sa mesom i jedu ga, puse i piju šta god im se svidja. Ja ih još uvek volim, ali to ne ublažava činjenice. Njihove bolesti u životu su sve veće i teže, i mogućnost da ranije umru je sve veća. Mnogi dokumenti to potvrđuju.

Kako da dođemo do uravnotežene ishrane? To je vrlo jednostavno. Medicinski fakultet u Harvardu je potrosio mnogo vremena da bi došao do tog odgovora. Sve što treba da učinimo jeste da jedemo raznobojno voće, povrće, orašaste plodove i žitarice. Tako ćemo dobiti sve potrebne hranljive sastojke.

Riba

Postoje 4 grupe biljne hrane: voće, povrće, orasasti plodovi i zitarice. Neki kažu: "Ja ne jedem meso, jedem samo ribu", i misle da se zdravo hrane. Pitam se: Sa kojeg drveta su ubrali tu ribu? Riba nije biljna hrana. Želim da vam iznesem rezultate nedavnih istraživanja Američkog udruženja za ribe i životinje koje žive slobodno u prirodi. Ta istraživanja je sproveda vlada u SAD-u bez uticaja biznismena. Neke istraživanja se danas naručuju novcem neke kompanije. Tih informacija treba da se čuvamo. Oni proglašavaju da je dobro ono što oni prodaju. Postoje divni izveštaji o čokoladi koje su objavile fabrike čokolade. Oni vam neće reći da čokolada sadrži 12 otrova (kofein, pa zatim obromin koji napada nervni sistem, kombinaciju mleka i šećera koja stvara butil-alkohol, itd.)

Ali, šta je sa ribom? Ako još uvek berete ribu sa vaših drveća, reći ću vam u šta se upustate. Svaki put kada jedete manje preporučljivu hranu unosite više otrova u organizam. U biljnoj hrani otrovi su prisutni u najminimalnijim količinama. To su otkrili ljudi iz vlade SAD. Oni su otkrili da se neke ptice hrane samo orasastim plodovima (semenjem i bobicaštim voćem) koji se i nama preporučuju da jedemo. Procena je koncentracija PCP u jetri ovih ptica. To je vrlo opasan pesticid koji se lako ugrađuje u jetri životinja. U drugoj grupi su bile ptice koje su jele crve i insekte. Treća grupa su bile ptice koje jedu male životinje i ribu. Ptice iz prve grupe sa biljnom ishranom imale su koncentraciju PCP u jetri 0,2. To je jako malo. Ptice koje su jele crve i insekte imale su 0,65 PCP u jetri, što je 3 puta više. Ptice koje su jele male životinje imale su PCP 50 što je 250 puta više

od ptica koje se hrane biljnom hranom. Ptice koje su jele ribu imale su PCP 900. To je jako, jako opasno. Taj nivo je 4.500 puta veci o d onoga kod ptica koje se hrane biljnom hranom. Da li shvatate sta ovo znaci?

Ljudi kazu: "Pa i voce je prskano." To je tacno. Ali, ako moram da jedem hranu koja je prskana, jescu onu koja je najmanje prskana. Kada buba pojede taj pesticid, on se koncentrise u telu, i kada ptica pojede bubu, u njenoj jetri se nadje jos vise otrova, i kada nju pojede jos veca zivotinja, u njenom telu je otrov 4.500 puta jaci nego na pocetku.

Vi cete reci: "Pa i Isus Hristos je jeo ribu." To je tacno. Ali riba koju je on jeo nije bila zagadjena industrijskim otrovom. Vi cete reci da su vase reke ovde ciste. Poucavao sam ribe koje jedu eskimi iznad Arktickog pojasa. Ribe koje tamo zive imaju puno zivinog otrova u sebi. Tamo nema fabrika, ali postoji kisa koja dolazi sa mesta gde postoje fabrike.

Naravno da postoje odredjeni slucajevi kada se meso mora koristiti, a to je kada ne mozemo da nabavimo biljnu hranu. Ali, i tada bi trebali da pazimo, jer su neke zivotinje cistaci - kao zive kante za smece u vodi, na zemlji i u vazduhu. U takvim slucajevima ne bi trebali da jedemo te zive "kante za smece". Lesinare, pacove i dr. zato ne diramo i ne jedemo.

Hrana zivotinjskog porekla

Postoje, dakle, zivotinje koje mozemo jesti u izuzetnim slucajevima. Medjutim, pre nego sto bi se koristilo meso u ishrani, treba uraditi dve stvari: ukloniti mast i krv. Zasto? Time se znatno smanjuje nivo holesterola i uzrocnika bolesti. Ako je meso jedino sto imamo za hranu, ono treba da bude sigurno i cisto. Izvadite svu masnocu i svu krv. Takvo meso se zove "koser meso" ili "jevrejsko meso". U njemu nema nikakvog ukusa. Ono sto je ukusno u mesu je mokraca, krv i masnoca. Kada to izdvojimo iz mesa, to j e kao da jedemo gumu.

Sta sa drugim zivotinjskim proizvodima? "Jaja, sir i mleko su nam potrebni da bi nam kosti bile cvrste." Tako kaze industrija tih proizvoda. Da li znate da ljudi koji imaju najcvrsce kosti jedu najmanje mlecnih proizvoda? Ljudi u Africi skoro ne jedu mlecne proizvode, a osteoporoza je tamo nepoznata bolest. Oni imaju prekrasne zube. Ljudi koji imaju najlosije kosti su Eskimi koji jedu susenu ribu zajedno sa kostima. Tu ima mnogo kalcijuma i mnogo proteina. Kako doci do kalcijuma ako ne pijemo mleko?

Pogledajmo zivotinje sa najvećim kostima: slonovi, zirafe, nosorozi. Oni imaju velike i cvrste kosti. Da li ste ih nekada videli kako piju mleko? Oni ne piju mleko. Odakle im kalcijum? Iz istog mesta odakle se i nama preporuje da ga uzimamo. Kalcijum necemo jesti iz zemlje, mada su neki kao deca pokusavali da jedu zemlju. Telo ne moze da iskoristi taj kalcijum. Ali biljka koristi kalcijum iz zemlje preko korena. Kada jedemo biljke, dobijamo kalcijum koristan za nase telo. Odatle slonovi, zirafe i nosorozi i maju tako cvrste i velike kosti.

Pogledajmo koja je razlika izmedju majcinog i kravljeg mleka. Imaju potpuno drugaciji hemijski sastav. Proteina ima 3 puta vise u kravljem mleku, nego u majcinom. Ugljenih hidrata ima duplo manje nego u kravljem mleku, a to nama ljudima treba. Natrijuma i kalcijuma ima isto 3 puta vise. To je vrlo jak sastav. Ovo mleko je namenjeno za telad koja imaju 25 kg kad se rode. U prvoj godini zivota njihova tezina se 10 puta poveca. Tele se brzo razvija. Zato mu i treba jaka hrana. Sa druge strane, u prvoj godini zivota covek se vrlo sporo razvija - samo 2-3 puta je tezi. Zato je majcino mleko mnogo slabije. Dakle, kravlje mleko je za krave.

Sisari doje svoju mladuncad. Kada mladunce jednom bude odbijeno od sisanja, ono vise nikad ne trazi mleko. Ljudi su jedini sisari koji piju mleko i kada ih majka odbije od sise. Kravlje mleko nije stvoreno za nas. Strucnjaci se u tome slazu. Dr Osti je sef pedijatrije u bolnici Dzons Hopkins. Ova bolnica je proglasena za najbolju u oblasti medicinskog istrazivanja. Dr Osti je objavio 19 medicinskih knjiga o hematologiji i pedijatriji, i oko 250 naucnih radova. On kao direktor najveceg centra za istrazivanje kaze: "Nemojte piti mleko." On je strucnjak i lekari se s njim ne raspravljaju. Ostavimo mlecne proizvode ako ne zelimo da se razbolimo od osteoporoze, infrakta i ako ne zelimo da ubrzamo proces starenja. Preko mleka cete doci do tih bolesti.

Ja ne zelim da vas naljutim, dajem vam cinjenice. Kada sam prvi put ovo cuo, mislio sam da je to ludo. Odrastao sam u porodici medicinskih radnika koji su citali zastarelu literaturu (iz 40-tih i 50-tih godina). Potrebne su nam knjige iz 90-tih godina za dobar izgled i zdravlje.

Mozda ove informacije brisu iz vase ishrane ono sto najvise volite. Cime to moze da se zameni? Imam oko 40 recepata. Ako jedemo sve razlicite boje u razlicitim grupama (voce, povrce, zitarice, orasasti plodovi) dobicemo sve. Ne dajte da vas industrija mlecnih proizvoda zaplasi da necete imato dovoljno kalcijuma. Pokazite im sliku slona koji ima velike kosti, a koristi biljnu hranu.

Potrebno je jesti saku orasastih plodova dnevno. Dve sake su previse jer su oni suvise koncentrisani za telo. Hrana koju ne treba previse da jedemo ima tvrdu ljusku. Medju najboljom hranom jesu bademi. Oni su alkalni. Vecina hrane koja je nama preporucjiva je alkalna. Meso i mlečni proizvodi imaju mnogo kiseline. PH vrednost nase krvi je alkalna, a ne kisela. Kada uzimamo hranu koja je kisela, nase telo se trudi da krv odrzi alkalnom. Telo izvlaci iz nasih kostiju alkalne materije da bi krv odrzala alkalnom. Mnogo mesa i mlecnih proizvoda zato moze upropastiti nase kosti. Zato jedite razlicito obojenu hranu. Zitarice moraju biti dosta zastupljene u ishrani (crni hleb, pirinac, proja, kacamak i dr.). Tu hranu nase telo najvise voli.

Bolesti viska

Svetska zdravstvena organizacija je dala listu saveta za 90-te godine koja ce vas iznenaditi. Ona se razlikuje od pre 20-30 godina, jer je nas svet sve bolesniji. Cela Evropa pati od istih bolesti. To nisu bolesti zbog nedostatka, nego bolesti zbog viska. Uzima se previse hrane, previse masti i proteina, previse kalcijuma, secera, kafe, cigareta, alkohola, preradjevina. To su bolesti usled preteranog koriscenja. Ima ih svuda. Ljudi u prodavnicama kupuju uzroke svojih bolesti prekomernog uzivanja (meso, mlecni proizvodi, cokolade, alkohol, koka-kolu, slatkise...) i umiru zbog prekomernog uzivanja, a ne zbog nedostatka hrane. Nase telo nije dizajnirano za hranu sa mnogo proteina i kalcijuma. Vi mozete to odabrati kao i clanovi moje porodice. Ali ja zelim da budemo prijatelji bez obzira sta jedete i pijete duze vreme. Zelim da se vidjamo u kucnim posetama, a ne u bolnicama i na groblju. Uzivajte u zdravom zivotu, bez bolesti prekomernog uzivanja. Mudro izaberite sta cete jesti. Ako ta hrana odlazi u toalet, nju nemojte jesti jer je puna otrova.

Ako morate da trcite da bi stigli svoju hranu, bolje je pustite da pobegne. Nisam sreo krompir ili jabuku koja bezi od mene. To je moja hrana. To je mozda velika promena za vas. Ne preporucujem vam da je odmah sprovedete. Telo je potrebno vreme da se prilagodi. Vase telo je moralo da se prilagodjava i na jedenje mesa. Novorodjencad to sigurno ne jedu. Zasto? Njih biste ubili mesom. Njihov imuni sistem ne moze da neutralise sve otrove iz mesa. Pedijatri preporucuju da dete hranite vasim mlekom i zitaricama. Kad dete poraste smete mu

dati malo povrca, pa tek onda malo mesa. Ako dete dobije proliv, povracanje ili bolove, prestajete sa tim. Dete i dalje ostaje na biljnoj hrani dok ne ojaca i prestane da povraca i odbacuje meso u ishrani.

Ovde treba razmisliti: Zasto dete kljukamo hranom od koje dobija proliv, grceve i povracanje? Ljudsko telo odbacuje otrove kao i kod cigareta. Kada prvi put zapalite cigaretu, telo to odbacuje (kasalj, muka, povracanje). Ali ako se uporno nastavi sa pusenjem, telo se na to navikne. Isto je i sa alkoholom. Meso, cigarete i alkohol su otrov za telo. Ukoliko stalno terate telo da ih uzima, telo ce prestati da ih odbacuje i postace potreba: "Moram da zapalim. Moram da popijem pice. Moram da pojedem meso." Otrov i! - to je medicinska cinjenica.

Ako zelite da odbacite otrove, morate se sa mesne ishrane polako prebacivati na nesto bolje. Za mesec dana mozete upola smanjiti kolicinu mesa. Tako sam ja uradio u januaru 1974. za Novu Godinu. Na kraju meseca sam se osecao bolje, pa sam u februaru smanjio jos za pola, i budio sam se sa vise energije ujutru. U martu sam ponovo smanjio kolicinu mesa za pola i jos bolje sam se osecao. U aprilu sam jeo biljnu hranu. Zeludac mi se prilagodio. Vratio sam se u stanje u kojem moje telo kao masina najbolje radi.

Mozda mislite da ne mozete da dobijete dovoljno energije ako ne jedete meso. To je daleko od istine. Najbolji sportisti na Olimpijadi ne jedu meso pre takmicenja (govorim o Olimpijadi 1984. u Los Andjelesu). U olimpijskoj kuhinji pripremaju slozene ugljene hidrate, a ne kuvaju meso.

Postoji takmicenje na Havajima - "Mister gvozdeni". Jednom godisnje muskarci iz celog sveta ceo dan voze bicikl, trce i plivaju. To je jako naporno. Samo najjac i ucestvuju. Samo

jedan covek je pobedio vise od 2 puta - Dejvid Kot, i to 5 puta. Tri puta je oborio svetski rekord. Kot jede samo biljnu hranu. Edvin Mozes je najbrzi covek na svetu na 400 m sa preponama. Njega 7 godina niko nije pobedio. I on jede samo biljnu hranu. Ovaj spisak moze da se nastavi.

U Ginisovoj knjizi rekorda najuspesniji su ljudi koji jedu samo biljnu hranu ili oni koji jedu vrlo malo mesa. U laboratorijama su napravili naucni test: Devet sportista na biciklama je testirano. Prva 3 dana hranili su se teskom hranom (mesom i mlecni proizvodima). Vozili su bicikle sto su duze mogli. Izdržali su 57 minuta u prva 3 dana. Sledeca 3 dana dali su im kombinaciju mesa i povrca. Sada su vozili 116 minuta - 2 puta duze nego ranije. Poslednja 3 dana jeli su samo biljnu hranu i vozili su 168 minut a. Velika razlika, zar ne? Skoro 3 puta duze nego sa mesnom ishranom. Medicina porucuje: "Meso nas cini sporima". Mlecni proizvodi proizvode u nama bolesti prekomernog uzivanja. Strucnjaci govore o tome, ali nas je industrija mesa i mlecni proizvoda tako istrenirala da nam je tesko da se promenimo. Ali, ja vas izazivam da pokusate. Probajte da li cete se osecati bolje. U sledecih mesec dana smanjite kolicinu mesa na pola. Sledeci mesec opet smanjite na pola. Kad budete shvatili da vam je bolje, dacete vase m telu ono sto mu treba, a to su: voce, zitarice, orasasti plodovi i povrce.

Pre 20 godina ljudi su mi se smejali na predavanjima. Posle 20 godina ljudi se vise ne smeju. Kada govorim u medicinskim centrima i na univerzitetima, oni to potvrđuju jer poznaju novu medicinsku literaturu. I vi mozete koristeci nove informacije postati bolja osoba. Mozete pomoci i porodici da bude zdravija i bolja. Imate izbor. Sto donosimo vise dobrih odluka, bice nam bolje. Izazivam vas da probate ovo i postanete bolja osoba.

Nase telo je masina na biljni pogon, i ako stavite meso u nju, telo ce se raz boleti i proces starenja ce se ubrzati.

Sta je sa proteinima? Nasem telu su potrebne 22 aminokiseline. Kada kombinujemo pasulj sa zitaricama dobijamo svih 22 aminokiselina, zajedno sa 8 aminokiselina koje telo ne moze samo da proizvede, a moze se naci u biljnom carstvu. Ispitivane su populacione grupe razlicite po nacinu ishrane. Ljudi sa istoka imaju jednostavnu ishranu, pa ne pate od mnogih bolesti koje imaju ljudi sa zapada. Ali, kada se presele u SAD i prihvate zapadni nacin ishrane, njihove bolesti se umnozavaju. Univerzitet sa Havaja je napravio zanimljivu studiju o njihovim stanovnicima koji su se preselili u Ameriku i prihvatili zapadnjacki nacin ishrane. Zakljucak je da bas zapadnjacka ishrana utice na nastanak kancerogenih i drugih bolesti. Zato ostavite proizvo de zapada u prodavnicama, i oni ce vas ostaviti na miru.

Sirce

Jabukovo sirce je jaka kiselina koja unistava vitamin C u telu, i zato se ne preporucuje. Ranije su ljudi koristili sirce da bi prebrisali metalne police sa hranom. Police su posle toga bile sjajne. Kada sirce tako deluje na metal, zamislite sta onda cini u vasem telu. Preporuka je da se koristi limun umesto sirceta. Dobicemo isti ukus hrane, a izbeci lose efekte sirceta.

4. Ključevi uravnoteženog života

Pogledaćemo 2 izveštaja o ishrani: iz Državne Akademije Nauka (DAN) i Svetske Zdravstvene Organizacije (SZO). Ove organizacije su dale po 10 preporuka za ceo svet. To su vrhunske preporuke iz najvisih krugova.

Preporuke DAN-a:

- 1) Jedite dosta voća i povrća,
- 2) Jedite integralne zitarice, mahunarke i sl.,
- 3) Proteine uzimajte u umerenoj količini,
- 4) Vezbajte,
- 5) Ograniceno upotrebljavajte so,
- 6) Unosite dovoljno kalcijuma (ne kaze da pijemo mleko, nego da unesemo dovoljno kalcijuma),
- 7) Izbegavajte uzimanje pilula,
- 8) Sadržavajte nivo fluora,
- 9) Izbegavajte alkohol,
- 10) Smanjite ukupni unos masnoća i holesterola.

Ove preporuke su izvrsne. Primetićete da je jedina hrana koja se ovde preporučuje voće, orasasti plodovi, zitarice i povrće. Meso i mlečni produkti nisu preporučeni. Tačno je i da veći deo sveta ne može da sebi priušti meso i mlečne proizvode, pa je samo naglaseno da je potrebno uneti dovoljno kalcijuma i proteina. Većina sveta ih dobija iz biljaka, pa možemo i mi.

Preporuke SZO (sta jesti i na sta obratiti pažnju):

- 1) mahunarke, orasasti plodovi i semenke,
- 2) složene ugljene hidrate (zitarice),
- 3) belancevine,

- 4) osloboditi se gojaznosti,
- 5) unos soli,
- 6) unos kalcijuma,
- 7) upozorenje na energetske bogatu hranu (preradjenu hranu),
- 8) za fluor nema posebnih preporuka,
- 9) izbegavati upotrebu alkohola,
- 10) date su donja i gornja granica masnoca.

Opet vidimo da je preporuceno voce, povrce, zitarice i orasasti plodovi. SZO bi zelela da se svet ovako uravnotezeno hrani.

Vitaminske tablete

Sta sa uzimanjem vitaminskih preparata? Ako uzimamo zivu, presnu hranu - biljke, u njoj su hranljivi sastojci uravnotezeni. Nase telo moze da ih absorbuje i kombinuje na odgovarajuci nacin. Kada uzimamo vitaminske pilule, nase telo ima problem kako da ih absorbuje i kombinuje. Na primer, ako uzmemo previse od jedne grupe vitamina i minerala, ona ce spreciti absorbovanje i kombinovanje druge grupe vitamina i minerala. Ni na jednoj kutiji vitaminskih preparata ne pise da je njihov sastav uravnotezen, jer tako nesto i ne postoji. U prirodi voce i povrce ima razlicito visoke ili niske kolicine vitamina i minerala u sebi. A covek je napravio pilulu sa visokom koncentracijom vitamina i minerala. Tu nastaje problem. Taj odnos koncentracije elemenata nije dobar za absorpciju i kombinovanje u telu. Vlada SAD je zabranila da se te pilule nazivaju "izbalansirani vitamini i minerali" zato sto to i nisu, ali su farmaceutske kompanije izmislile novi izraz: "multi - vitamini i minerali". I mi pomislimo: "Tu ih znaci ima puno, onda to mora da je dobro!" Ali, to je greska. To sto ih ima puno ne znaci da su uravnotezeni. Moj profesor koji je diplomirao na Harvardu i Jejlju medicinu i farmakologiju preporucuje da se uzimaju minerali i vitamini iz biljaka, a ne putem pilula, osim ako ih prepise lekar iz odredjenih razloga. Medjutim, milioni ovih pilula prodaju se ljudima koji ne znaju sta rade. Tako dolazi do konflikata unutar organizma. Vecina vitamina rastvorljivih u vodi bice isprano iz tela, ali probleme stvaraju oni koji se tope u mastima, a to su vitamini A, E, D, K. Sa njima telo tesko izlazi na kraj. Zato u pravilu jedite voce, povrce, zitarice i orasaste plodove razlicitih boja. Odatle mozete dobiti potrebnu ravnotezu.

Na primer, ako vitamin A uzimamo u prirodnom stanju u narandzastom vocu i povrcu (sargarepa, tikva, kajsija, narandza), ako i pojedemo dosta ovih namirnica, vitamin A ne moze da nam naudi. Ali, ako uzimamo vitamin A preko tableta, onda nam moze stetiti. Da bi vitamin A postao opasan za nas, treba pojesti preko 50 sargarepa dnevno. U sargarepi je tzv. betakaroten, i ako se normalno hranimo kao ovde u Evropi, onda nam je nepoznata avitaminoza (nedostatak) vitamina A.

Kalcijum

U SAD mnogi ljudi kupuju preparate kalcijuma, jer su im kosti u lošem stanju. Mnogi pate od osteoporoze. Zato se starijim ženama preporučuje da piju dosta mleka. Da li je time problem rešen? Ne! Postaje još gore. Piti mleko nije rešenje. Postoje brojni razlozi zasto telo gubi kalcijum. Dizanje tegova je jedan razlog. Zatim, ako mnogo sedite i kosti ne nose teret, ono što ne koristite - to gubite. Kostí neće biti tako jake. Telo je vrlo osmišljena mašina. Ako ne koristite kosti, telo neće puno ulagati u njih. Telo će misliti da nam nisu tako važne. Zato moramo da vežbamo, ili šetamo, hodamo.

Gubitak kalcijuma nastaje i zbog preterane upotrebe belancevina (meso i mlečni proizvodi). Visok nivo proteina čini da gubimo kalcijum putem urina. I fosforna kiselina u gaziranim pićima dovodi do gubitka kalcijuma. Čokolada blokira kalcijum tako da telo ne može da ga absorbuje. Dakle, imamo probleme sa kalcijumom ako jedemo čokoladu, pijemo gazirana pića, jedemo meso i mlečne proizvode. Izbegavajte ovakvu hranu, a jedite biljke da bi imali jake kosti kao slonovi, nosorogi i žirafe.

Vestacki zaslađivači

Sta je sa vestackim zasladjivacima, kao sto je "nutrasvit" ili "aspartam"? U javnosti se cesto govori da slatkisi mogu da se jedu ako su zasladjeni vestackim zasladjivacima, i da se tako mogu izgubiti kilogrami. Tada u telu nastaje ozbiljan problem. Na primer, kad uzmete da jedete jabuku, vas jezik ce prepoznati ukus slatkog. Onda culo ukusa kaze mozgu da dolazi secer, pa mozak naredi pankreasu da pokrene masine jer dolazi secer. I pankreas luci insulin da bi bio spreman za dolazak secera. To se desava cim oku simo slatko. Dok god zvacemo, pankreas priprema sve vise insulina. Cim progutamo jabuku, insulin je vec tu da se suoci sa secerom. Telo se tako vraca u normalu.

Kada uzimamo vestacke zasladjivace iz gaziranih pica, marmelade (a stavljaju se skoro svuda), culo ukusa opet kaze mozgu da stize secer. Mozak porucuje pankreasu da pokrene svoje masine. Pankreas onda priprema insulin. I tako vi malo zvacete, progutate vestacki zasladjivac, i kad on stigne u zeludac insulin se pita: "Gde je secer?" A onda porucuje mozgu: "Ovde nema secera!" A mozak kaze jeziku: "Slagao si me, nema secera!" A jezik i dalje govori: "Ma, pripremi taj insulin, osetio sam secer!" I mozak u panici vice: "Pripremite insulin!" A pankreas nastavlja: "Ovde nema secera." I tako telo dospeva u panicno stanje, jer je tek sada shvatilo da je u njemu strana supstanca.

Svi nasi unutrasnji organi prepoznaju hranu koja je zdrava. Zato telo zna sta da radi ako u njega udje secer, protein ili slozeni ugljeni hidrat. Ali kada vestacki zasladjivac kojeg je

stvorio covek udje u organizam, telo je u panici. Nastaje zbrka i haos u organizmu. Telo i dalje kaze: "Ma zaboravi, ovde nema secera." I tako prestaje lucenje insulina. I kada sledeci put uzmete jabuku, i culo ukusa obavesti mozak da dolazi secer, i mozak naredi pankreasu da pripremi insulin, pankreas ce reci: "Cekaj malo. Posl ednji put kad sam to uradio ovde nije bilo secera. Ovog puta necu stvarati insulin." I kada secer dospe u krvotok, telo upada u opsti sok: secer je u krvi, potreban je insulin. Pankreas pocinje da radi, a telo se buni sto nije na vreme uradio svoj posao.

Nasi organi razgovaraju, komuniciraju medju sobom. Da to ne rade mi ne bismo bili zivi. Svi saradjuju. Culo ukusa govori mozgu kakvu hranu zvacete da bi pripremio u zeludcu kiselinu i odgovarajuce enzime. Kada se posecete, telo nalaze da se krv zgrusa. Telo stalno komunicira. I kada prevarimo nase telo vestackim zasladjivacem, telo dospe u stanje zbunjenosti i ne zna sta da cini. Ovakva hrana je laz. Svi vestacki ukusi i boje su lazi koje stvaraju zabunu i haos u nasem organizmu i telo dolazi u stalno stanje s traha. Ako bih morao da biram, radije bih jeo secer nego vestacke zasladjivace, ali bih vise trcao i vezbao. Ljudi koriste vestacke zasladjivace da bi smrsali, ali mi mozemo smanjiti unos kalorija u organizam na mnogo bolji nacin, na primer, ako smanjimo upotrebu margarina i maslaca na hlebu.

Sećer

Sam secer je vec los po sebi. Evo sta se desava kada jedemo secer. Postoje razlicite vrste secera. Sa vocnim secerom telo lako izlazi na kraj. Kada jedemo preradjeni secer iz slatkisa i torti, on je toliko koncentrovan, da u organizmu dolazi do skoka. To je kao munja. I onda nam treba mnogo vremena da nase telo opet bude normalno. Ako stalno dolazi do ovih skokova gore - dole, telo postaje uznemireno i ispada iz ravnoteze. Ako zelite ravnotezu u telu, nemojte da koristite vestacku, rafinisanu hranu, jer ona u telu stalno stvara skokove. Jedite prirodni secer iz voca, povrca, orasastih plodova i zitarica. Pazite i na med. To je jako koncentrisan pcelinji polen. Malo meda je dobro, ali mnogo meda je lose. Neki ljudi misle da med mogu jesti koliko hoce, jer to nije beli secer. Ali, ako jedemo med, u telu je isti ucinak kao kad jedemo beli secer. Mi ne zelimo takve skokove i lose stanje koje oni proizvode. To se lako primecuje na deci. Kad dobije cokoladu, dete je jako srecno, ali pola sata posle toga ono podivl ja. Morate dobro da pazite kad deci dajete slatkise. Ako im ih dajete, to treba biti na kraju obroka, jer je tu i druga hrana koja ce absorbovati taj secer. Ako jedete samo cokoladu, nikakva druga hrana ne moze da ublazi taj sok. U organizmu dolazi do velikog skoka i velikog pada. Neki ljudi prikrivaju takvo stanje tako sto popiju par kafa ili zapale cigaretu, i dospeju u "normalu".

Preradjevine

U mnogim vrstama hrane postoje takozvani "mutageni". To su hemikalije koje oštećuju hromosome. Ljudi koji jedu, po Amerikancima, "normalnu hranu", imaju mnogo mutagena u svom telu. U biljnoj hrani nema tih mutagena, pa ih nema ni u telu ljudi koji se njom hrane. Društvo za istraživanje zdravlja je o tome uradilo zanimljivu studiju i utvrdilo da u telu ljudi koji koriste biljnu hranu nema mutagena, a ima ih u telu ljudi koji jedu dosta masnoće i holesterola. Nekada i ljudi koji jedu biljnu hranu oboljevaju od raka i sličnih bolesti zbog drugih toksičnih materija, pa mi želimo da je učinimo neotrovnom za naš organizam. Zato u naše telo moramo da unosimo povrće, kao što je kupus, karfiol, keleraba, i dr. Ovo povrće pomaže jetri da se oslobodi toksina i kancerogenih. vlakna to čine, pa se otrovi brzo izbacuju, ne ostaju dugo u telu da bi stvorili ozbiljan problem. Vlakna sadrže mnogo vode, pa tako razređuju snagu tih kancerogenih materija u našem organizmu.

Što se više držimo prirodne hrane, naše zdravlje će biti bolje. Možda će vam trebati više vremena da bi sve ove promene uneli u svoj život, ako vam je organizam navikao na tesku ishranu bogatu mastima. Zato postepeno prilagođavajte organizam na biljnu hranu. Ako odaberete da jedete meso i mlečne proizvode, onda ih jedite jako malo, i koristite hranu koja je siromašna mastima. Mleko ne treba da bude punomasno, nego sa malo masnoće, jer mnogo belancevina, kalcijuma i masnoće nije dobro za naš organizam.

Moja prijateljica iz Kalifornije pozvala me je jednom da dodjem u njenu porodicu. Rasli smo zajedno na Aljasci kao deca. Kada

se doselila u Kaliforniju osnovala je svoju porodicu. Kada joj je sin postao tinejdzer, zelela je da dodjem i da im pomognem. Proveo sam 2 sedmice sa njima. Ona je zelela da ja preuzmem kuhinju i da im ne kazem sta radim. Tu su ziveli ona, njen muz, sin i svekrva. Kada oni nisu bili kuci, zamolila me je da iz kuhinje iznesem sve stvari koje ja ne koristim. Mnogo toga sam izneo. Trazil a je da joj objasnim zasto su lose, a onda odlucila da ih pobaca. Rekao sam joj da ne pravi naglo promenu. One najlosije smo odmah bacili, a neke od njih su koristili za vreme prilagodjavanja na bolju hranu. Tako sam poceo da kuvam sva jela. Posle 10 dana nije mogla vise da cuva tajnu. Pitala je porodicu kako im se svidja hrana u poslednje vreme. Sin je rekao: "Mama, fantasticna je! Volim ova specijalna jela koja pravis kada imamo goste." Baka je rekla: "Primetila sam da mnogo bolje spavam nocu i da me stoma k ne mucu toliko kao pre. Ova jela su jako ukusna i prijaju mom zeludcu." Onda im je ona rekla da sam ja pripremao sva jela. Bili su iznenadjeni. A onda je doslo najvece iznenadjenje: "Pol nije koristio meso, jaja, mleko, cokoladu, secer, ni ulje." Oni su rekli: "Nemoguce, to ne moze biti istina! Sta je sa ovim sosom na krompiru?" "Pol je to napravio od oraha u mikseru." Sin je rekao: "A sta je sa onim cokoladnim pudingom?" Mama je rekla: "Sve sam posmatrala. Pol je koristio rogac, suvo grozdje i med za desert . Koristio je samo prirodnu hranu."

Izgled hrane

Nisu mogli da veruju! Dobro je izgledalo, bilo je ukusno, i prijalo je u stomaku. Vrlo je bitno da kada unesemo ove promene nasa hrana i dalje dobro izgleda. Moj stariji brat bio je dugo nezenja i jeo hranu iz konzervi. Zagrejao bi je, i tako jeo hranu iz konzerve. To bas i nije lepo izgledalo. Ne kazem da treba da pravimo hranu satima da bi izgledala kao u skupim hotelima, ali hrana treba da izgleda lepo.

Jednom prilikom je napravljen eksperiment. Soba je bila puna dobrovoljaca. Imali su vezane oci. Nisu videli sta jedu, ali su im govorili sta jedu. Usred obroka receno im je da skinu povez sa ociju i vide sta su jeli. Hrana je bila pravilno pripremljena, ali su dodate drugacije boje. Krompir je bio plav, meso zeleno, kukuruz ljubicast, sargarepa crna, a pita tamno zelena. Gledali su tu hranu, ali niko nije mogao da dovrsi obrok. Do sutra ujutro, svi su povratili hranu i bilo im je muka. Zanimljivo, zar ne? Mi i zaista jedemo i ocima. Ako hrana ne izgleda kako treba, necemo u njoj uzivati kako treba. Kada napravite promene, neka vasa hrana izgleda ukusno i prijatno. Nije lose za vreme jela slusati prijatnu muziku. Negde za vreme jela gledaju vesti na televiziji, a to je najgore sto moze da se gleda za vreme jela. Tada gledamo sta se ruzno radilo toga dana, i imacemo probleme sa varenjem, uznemiricemo se, mozda i razljutiti. Iskljucite TV za vreme jela, pustite ugodnu muziku, stavite cvece na sto, neka sve izgleda lepo, jer mi prvo jedemo ocima. Hrana ce onda da bude ukusnija. Za sve ovo treba vremena, ali su ove promene potrebne telu. Par trenutaka mogu sve da izmene.

Moja kuhinja je ofarbana u zuto i zeleno. Zuta boja je najveselija boja koja postoji, a zelena izgleda kao priroda. Imam jednu biljku u trpezariji i 5 biljaka u dnevnoj sobi. Kada one procvetaju, unose bar malo od prirode u moj dom.

Ponovo secer

Neki ljudi se zaista bore sa secerom. Zovemo ih seceroholicari. Napravite jedan eksperiment ako imate ovakav problem. Pokusajte 30 dana da ne jedete nista slatko, cak ni med. Ne dozvolite vasem culu ukusa da prima bilo kakav jak secer. Voce je jedino dobro, a slatkisi i secer nikako. Cinite tako 30 dana i bicete iznenadjeni koliko brzo vase telo moze da se prilagodi. Takva hrana uskoro nece ni da vam bude ukusna. Ovde postoji jedan princip. Neke stvari koje smo ranije mrzeli sada volimo, a neke stvari koje s mo nekada voleli, sada mrzimo. Jedan moj prijatelj kaze da je izdrzao 30 dana bez secera. Posle 30 dana prijatelj mu je ponudio gazirano pice i on je popio. Odjednom nije mogao bistro da razmislja i morao je da ode iz te kuce. Nije mogao da veruje da ce se tako osecati. Rekao mi je: "Pole, istina je! Odjednom telo vise ne moze da podnese ono cega smo se oslobodili."

Masnoce

Ja zaista volim kokice. One su dobra hrana, ali ono sto se stavlja na njih nije dobro: mnogo ulja i mnogo soli. Ja godinama jedem kokice bez icega. Jednom sam bio kod prijatelja i prihvatio sam da naprave kokice, ali sam zaboravio da im kazem da ne stavljaju ni so ni ulje. Naravno, oni su ih napravili sa uljem i soli. Rekao sam: "Bicu pristojan, pojescu malo." A miris je jako privlacio, bilo je tesko odoleti. Uzeo sam saku tih kokica, a voda mi je isla na usta. To je bilo jako ukusno! Uzeo sam drugu saku ko kica, i jos jednu. Kod trece sam napravio grimasu na licu. Ukus ulja u ustima mi se nije svidjao. Nos je govorio da je to jako ukusno, ali su usta rekla: "Fuj! Operi me od tog masnog ukusa u ustima." Nisam navikao na taj ukus, i nije mi se svidjao. To je bilo kao da sam popio bocu ulja. Kad prolazim pored restorana gde se pece piletina, to mi jos uvek lepo mirise. Ali razmislim, kada bih uzeo tu piletinu, i to mrtvo meso poceo da odgrizam sa kosti, i gledao te kosti, onda sam sebi kazem da tako nesto ne bih mogao da uradim. Jos uvek mi to dobro mirise, ali sam izabrao da tako nesto necu da jedem. Ako dodjem u iskusenje za tako necim, onda kupim sebi nesto iz baste: jagode, mango, nesto posebno. I to mi pomogne.

Kada tako uradim, nikad ne kupujem ono sto je covek napravio. Ali za to je potrebno vremena, narocito ako hocete da to sprovedete u svojoj porodici. Nikad nemojte ove informacije da koristite da bi nekog kaznili, ni da vam budu oruzje protiv nekoga. Neki misle da ako odmah pocnu da jedu zdravu hranu, da ce odmah postati sveti. To nije istina. Ove informacije treba

da vam budu na blagoslov. Ostavite uvek pravo izbora drugima. Kada neko jede hranu za koju znate da je losa, nemojte da im drzite predavanja, ni da ih ugrozavate. Budite im dobar primer.

Ja imam pravilo: nikad ne razgovaram o hrani za vreme obroka. Mnogi me pozovu na rucak. Za vreme jela pricamo o vezbanju, o vodi, ali ne o hrani. Ne zelim da mojim domacinima bude neugodno. Domicica je ulozila trud u to, dala je najbolje sto moze, i treba da uživamo u tome. Obicno kazem da kasnije mozemo da razgovaramo o tome.

Nekad moram da ostanem jako cvrst. Odbijam skoro sve slatkise. Naravno, odbijam alkohol. Odbijam i sir i jaja. Ako ima malo toga u hrani, necu praviti problem, prezivecu.

Vezbanje

Kad god mnogo hodate, vi već dobro vezbate. Ali za srce, pluća i arterije, jako je dobro imati nešto energičniju, a kraću vezbu od hodanja. Preporučujem aerobik vežbe, vežbe gde koristimo mnogo kiseonika. Treba početi polako, jer ako niste vežbali 5, 10 ili 20 godina, onda niste u kondiciji. Potrebne su vam sedmice i meseci vežbanja da se vratite u kondiciju. Vežbe treba da traju najmanje 30 minuta, a bolje je ako traju 45. Treba duboko disati, preznojiti se i podići puls iznad 120 u minuti. Gledajte da se zadisete da ne možete da izgovorite nijednu rečenicu između udisaja. To ćete moći ako su vežbe naporne i brze, pa možete da izgovorite samo po jednu reč. A kad bude tako, onda usporite.

Da bi mast iz organizma sagorela, i da bi bili dobro snabdeveni kiseonikom, najbolje su aerobik vežbe. Dobro je ponekad imati energične, naporne vežbe. Ali moramo biti sigurni da smo fizički za to sposobni i da se nećemo povrediti. Možda je potrebno da nas prvo pregleda lekar.

Niz vežbi je jako dobro za naše telo. Izaberite one koje vam se najviše sviđaju. Plivanje, trčanje, aerobik, vožnja biciklom, setanje, preskakanje konopca. Naše telo treba tada da bude neprestano u pokretu. Pluća i srce moraju da rade i da pumpaju krv. Treba vežbati najmanje 3 puta sedmično. Pri vežbanju naš metabolizam raste (to se zove BMR), i treba da ostane takav 48 sati. Ako napravimo veću pauzu, metabolizam opet opada. On mora ostati na nivou, da bismo uvek imali energije i bili jaki. Vežbanje se zato preporučuje najmanje svaki drugi dan. Ako je napolju loše vreme, možete vežbati i unutra. Neki će se

izgovarati: "Vreme je danas ružno i ne mogu da vežbam." Zato imajte plan kako da vežbate i unutra, u zatvorenom. Ali, uvek je bolje i za telo i za um u vežbati napolju, na suncu i vazduhu.

Dobro je da još neko uvek ide sa vama. Kad posustanete, vaš partner će vam reći: "Hajde, izdrži još malo, nastavi." Ja često putujem i nemam partnera, pa nosim kasetofon i muziku uz koju vežbam. Imam mnogo različite muzike, pa sam uvek raspoložen za vežbanje. Setnja je najsigurnija vežba, i za nju je svako od nas sposoban. Želim da vas ohrabrim da počnete sa nekom vrstom vežbanja, najenergичnije sto možete, najmanje 3 puta sedmično.

Suncanje

Jedan od prirodnih lekara koji nam može pomoći je sunce. Ali, tu moramo biti oprezni mada nismo blizu ekvatora. Ako imate svetlu kosu, morate da pazite više. Leti pazite više nego zimi, ali je uvek dobro da se izlazete suncu. Proslog leta bio sam u Australiji iznad koje je velika ozonska rupa, kako kazu. Primetio sam da sva deca u skolskom dvoristu imaju sesire na glavama. Rekli su mi da je to zbog ozonske rupe, i da sva deca nose sesire na putu u skolu i u povratku kuci, tj. kad god izlaze napolje. U ovom delu sveta to nije nasa glavna briga.

Mnoge koristi možemo imati ako smo napolju na suncu. Neki misle da je to samo da bismo pocrneli. To jeste prednost, ali nije pravi razlog zasto nam je neophodno da budemo na suncu. Kada se izlazemo suncevoj svetlosti, broj nasih belih i crvenih krvnih zrnaca se povećava, i stvara se dobar izvor D vitamina za nase telo, rane na kozi brze zaceljuju, bakterije se unistavaju, znojimo se i izbacujemo otrove iz naseg tela. To se jako dobro zapaza kod pusaca, kad su naizmenicno izloženi toploj i hladnoj vodi. Kad ih zatim zamotamo u bele carsave, onda iz njih kroz znoj izlazi i nikotin, pa beli carsav postaje zuto - narandzast. Tako nase znojne zlezde izbacuju otrove iz tela, a boravak na suncu pomaze u tome.

Sunce opusta i pomaze rad nasih misica. Zagrevanjem i nas krvotok postaje bolji i nivo holesterola se smanjuje. Uvek je dobro prozore drzati otvorene, tako da suncevi zraci udju u kucu. Ako drvece zaklanja prozore, zraci sunca ne mogu da udju u kucu. Zato dozvolite suncu sto je god vise moguće da

udje u vas dom. Trudite se i vi da se izlozite suncu sto je moguće vise. Naravno, sve to mora biti umereno.

Vazduh

Boravak na suncu obicno se kombinuje sa drugim prirodnim lekarom, a to je vazduh. Telo privlaci negativne jone, a oni su najcesce u visokim planinama i kraj mora. Danas u gradovima ima puno pozitivnih jona, a oni ne prijaju nasem telu. Postoje posebne masine koje mogu da u nasoj kuci stvaraju negativne jone. Neki misle da je to za njih od velike koristi. Jedan moj prijatelj moze tu masinu da prikljuci i u automobilu, na mestu gde se pali upaljac. On kaze da kad je ukljucen taj aparat, onda mnogo bolje vozi. Zato je vazno da zivimo tamo gde je dobar vazduh i da pravilno disemo. Mnogi ljudi disu pomocu gornjeg dela pluca. Skoro niko ne dise duboko, kako bi stvarno trebalo disati. Zato problemi s plucima najcesce nastaju u donjem delu pluca, jer tu ne dolazi dovoljno kiseonika.

Cesto dok sedimo zauzimamo los stav, a ne drzimo se pravilno ni kad hodamo. To treba da se vezba i da se na to misli. Evo kako to mozemo da vezbamo: lezite na pod na ledja, i stavite tesku knjigu na stomak. Pokusajte da je gurate gore - dole. Tako cete poceti da koristite dijafragmu.

Kako da disemo duboko? Ustanite, stavite ruke na bok ili jos bolje na potiljak. Pokusajte da podizete vasa rebra. Polako brojite u sebi do 10 dok udisete, i kad dodjete do 10, zadržite dah, izbrojte do 10, pa tek onda izdahnite. Posle 3 - 4 puta, nekom ce se zavrteti u glavi, a to je zato sto vazdusne vrecice u vasim plucima traze jos. Pokusajte da ovu vezbu uradite cim se probudite najmanje 5 puta, a isto i pre spavanja, da biste se opustili, i pre obroka. Tako cete vezbati kako da unesete vise kiseonika u vasa pluca. Zapamtite: uvek treba udisati duboko

preko nosa. Nos je stvoren da bi vazduh dok prolazi kroz njega bio ovlažen pre nego što stigne do bronhija. U nosu vazduh dobije odgovarajuću temperaturu i vlažnost, što je korisno za dalje disanje. Zato udisite kroz nos. Kada radite teze vežbe udisite i kroz usta da bi uzeli više kiseonika.

Odmor

Jos jedan nacin za poboljsanje zivota je odmor. Trecinu zivota provodimo u snu, pa zato moramo da naucimo kako da to cinimo pravilno. Ako predugo spavamo, skracujemo ostale 2/3 kada treba biti budan.

Kako pripremiti spavacu sobu da bi se dobro odmorili?

1) Sto je tamnija soba, to bolje. Kada svetlo ulazi u mreznjacu vaseg oka, onda mozak ispusta jednu hemikaliju koja nas budi. Mi smo stvoreni da se probudimo kad sunce izađe, i da spavamo kad sunce zadije. Mi sebi pravimo dosta problema koristeći vestacko svetlo, jer ostajemo budni do kasno u noc.

Interesantna je studija o broju samoubistava na Severnom i Juznom Polu. Tamo je broj samoubistava mnogo veci nego bilo gde na zemlji. Zakljuceno je da za tu pojavu veliku odgovornost snosi neregularno smenjivanje izlaska i zalaska sunca. Svestan sam toga jer sam odrastao na Aljasci, blizu Arktickog pojasa. Vec u februaru ljudi postaju jako nervozni. Zato vam svi preporucuju da odete na Havaje. Mnogi ljudi sa Aljaske upravo to i cine. Steta sto doktori ne mogu to da vam napisu na receptu. Nas organizam tesko podnosi kada sunce zalazi vec u 3 popodne. Zimi, kada sam polazio u skolu, bilo je tamno kao da je mrkli mrak. A i kada sam se vracao iz skole bio je mrkli mrak. Drago mi je sto danas zivim mnogo juznije, u drzavi Vasington. Zato je prvo pravilo za dobar san da vasa soba bude sto je moguće tamnija nocu dok spavate, a danju da bude sto svetlija, da bi suncevi zraci unistili bakterije u sobi.

2) Ako je moguće, treba imati i otvorene prozore da bi vazduh strujao u sobu. Ako zatvorite i vrata i prozore, probudicete se umorni, jer cete iskoristiti sav kiseonik u vasioj sobi. Posebno ako vise vas spava u istoj sobi i udise isti kiseonik. Zato, ako je napolju hladno, bar otvorite vrata. Nemojte zakljucavati sav kiseonik u vasim spavacim sobama.

3) Neka vasa spavaca soba bude sto je moguće hladnija, jer se nas um bolje odmara u hladnoj, nego u toploj sobi. Neka vasi pokrивaci budu lagani, na primer, pernatі. Kad na sebe stavite mnogo teske cebadi, onda je tesko pokretati se u krevetu. U toku sna vase telo se pokrene oko 40 puta. Ako se to ne dogodi, mozete dobiti jake bolove, pa cak i modrice. Zato vase telo mora lako, automatski da se pokrece u toku noci, pa pokrивaci moraju biti lagani. Morate imati dosta prostora za pokrete u snu.

4) Spavaca soba mora da bude jako tiha. Ako zivite u gradu, u bucnim delovima, to moze biti problem. Moze se desiti nesto sto se zove "beli zvuk". To je kad radio namestite tamo gde nema prijema, i on samo zuji. Prosao sam kroz to dok sam boravio u gradovima i pokusavao da zaspim. Onda ste izlozeni neregularnim zvukovima koji ometaju vas san. Zato kad ukljucimo radio da zuji bez prijema, od tog stalnog zujanja ne cujemo onu buku koja dolazi spolja. Mozemo ukljuciti i fen da zuji. To mi je uspeclo vise puta u velikim gradovima. Nosim i cepove za usi zbog pasa koji mnogo laju. Zato spavaca soba mora da bude sto tisa. Postoje i kasete sa prirodnim zvucima, na primer, kise ili vetra. I to nas moze opustiti, ako nije snimljena i grmljavina.

5) Krevet treba da bude sto tvrdji, ali udoban. Ako spavate na ledjima, jastuk mora biti jako tanak. Ako spavate na boku,

jestuk treba da bude nesto deblji da bi drzao nasu glavu. Ali, nemojte spavati na stomaku, to je najgora pozicija za san. Tu poziciju telo ne trpi i automatski se okrece. Najbolje je na ledjima ili boku. Ova preporuka je za odrasle, ne odnosi se na bebe. Koliko sna nam je potrebno? Uopsteno gledano, 8 sati. Deci koja rastu i trudnicama je potrebno vise. I kada smo bolesni, potrebno nam je vise odmaranja. Tada se ne probudimo ni na zvuk budilnika. Ako se budimo uz pomoc budilnika, onda nesto nije u redu. Ako smo imali dovoljno sna, ako smo odmorni, probudicemo se sami. Ne moraju na silu da nas bude oni grozni zvukovi sata. Nas ne treba da budi budilnik, nego nase telo kada je potpuno odmoreno.

Ponekad se popodne osecamo jako umorno. Ako mozete samo da prilegnete na 10 - 15 minuta, onda je to u redu. Nemojte kasno popodne da podjete na spavanje, jer onda necete moci nocu dobro da spavate. Treba poci na spavanje izmedju 9 i 11 sati uvece. Ako ostanemo budni do ponoci, stvoricemo probleme svom telu u vezi odmora. Ja obicno idem na spavanje u 10 uvece. Spavam oko 9 sati. Zato ustanovite sta je najbolje za vas, umesto da se budite budilnikom.

Kako smrsati?

Evo 10 načela za gubitak viška telesne težine. Ako znate nekoga kome je potrebno da malo smrsa, ovo će biti korisno za njega:

- 1) Jedite samo u vreme određeno za obrok. To znači da ne jedemo između obroka. Kada jedemo između obroka, onda unosimo višak kalorija. Zato jedimo samo u vreme obroka.
- 2) Jedite voće, povrće, zitarice i orasaste plodove. Meso i mlečni proizvodi su jako koncentrisana hrana, i ako ih jedemo unosimo višak hrane. Zato treba jesti više hrane bogate biljnim vlaknima.
- 3) Ne uzimajte hranu koja nije dobra za nas - koncentrisanu hranu sa viseg stepena lanca ishrane.
- 4) Koristite više neprerađenu hranu. To znači da treba izbegavati belo brašno i beli šećer.
- 5) Pijte dovoljnu količinu vode (1,5 - 2 litra dnevno).
- 6) Najvažnije: jedite obilan doručak i vrlo malo ili ništa za večeru. Doručak treba da bude najbogatiji obrok u danu, jer je pred nama ceo dan kada treba preraditi sve te kalorije koje smo pojeli. Drugi obrok treba da bude nešto lakši od doručka, a treći obrok, ako ga jedemo, treba da bude najlakši. Na primer, hleb i voće ili nešto zitarica. Ljudi jedu upravo suprotno. Za doručak malo pahuljica ili solju kafe, a kad se uveče vrate kući obilno se najedu. Tako dobijaju kalorije koje ne mogu više da prerade ni ti potroše, jer za par sati idu na spavanje. A ako ne sagorite te kalorije, onda se kalorije uskladište u depoe - masne ćelije. Mast je ustvari uskladištena energija. Zato ujutro jedimo hranu

bogatu energijom, da bi mogli da je sagorimo u organizmu. Ako visoko kaloricnu hranu jedemo uvece, necemo se osloboditi tih kalorija, nego cemo ih samo uskladistiti.

7) Jedite vise niskokaloricnu hranu, izbegavajte masnoce i ulja.

8) Post - odaberite jedan dan u sedmici da postite. Tokom vremena posta nemojte nista jesti, ni piti. Na primer, danas rucate u 14 sati, pa tek sutra u 14 sati ponovo rucate i uzimate vodu. Ako ne mozete da izdrzite, uzimajte vodu tokom posta. Mozete, takodje, za pocetak, da "preskocite" samo jedan obrok tokom dana posta.

9) Ne budite optereceni svojom tezinom i zeljom da smrsate, nego vodite vise racuna o zdravlju. Ne mislite o onom sto ne mozete da uradite, nego o onome sto mozete.

10) Klonite se lekova i ne drzite hirovite dijete. Nacela 2 i 6 su najvaznija. Uvek ih naglasavam ljudima. Kada jedemo hranu onakvu kakva raste, u njoj nema previse kalorija, vec ima puno vlakana koja ce vas zasititi i zadovoljiti. Ako je vasa hrana ista kao sto je u prirodi, imacete manje problema sa telesnom tezinom.

Kad sam jednom govorio o ovome, u prednjem redu je sedeo jako debeo covek. Imao je oko 160 kg. Rekao je: "Pol, moja zena je na meni isprobala sve dijete koje su ikad smisljene i nijedna mi nije pomogla." "Da, to mogu da zakljucim cim te pogledam." Onda je rekao: "Pol, uradicu sve sto kazes i ako to ne uspe, trcacu za tobom dok te ne stignem." Rekao sam: "Nema problema, znam da sam brzi od tebe." Zato naglasavam: jedite hranu onakvu kakva se nalazi u prirodi - sargarepe, krompir, kupus, banane, narandze, bre skve, karfiol, grasak. Jedimo prirodnu hranu bas onakvu kakva jeste. Nemojte dodavati ni ulje, ni secer, ni maslac. Neke namirnice

ćemo morati da kuvamo, pa je bolje kuvati ih na pari. Nemojte ih pržiti, ni prelivati pavlakom. I jedite najveći obrok ujutro, a uveće samo voće i pahuljice, ili ništa.

Taj čovek je odlučio da pokuša ovo da bi se oslobodio viska kilograma. Sa 160 kg čovek mora dobro da smrša. Video sam ga mesec dana kasnije. Prosao sam pored njega jer ga nisam prepoznao. Toliko kilograma je izgubio da mu se lice sasvim izmenilo. On je rekao: "Pol, to je neverovatno, fantastično! Nikada nisam bio gladan. Jeo sam dosta hrane za doručak, i to hranu onakvu kakva je u prirodi. Kuvao sam kupus, grasak i drugo, ali nisam dodavao sir, maslac, ni druge masne stvari. Nisam jeo nikakvu pakovanu hranu kao što su čokolade i majonez. Jeo sam samo prirodnu hranu. I jako malo sam jeo uveće. Nikad nisam bio srećniji nego kad sam gledao sebe kako gubim kilazu. Osećam se divno i izgledam fantastično. Pole, idi i pričaj svima o ovome." Rekao sam: "Pa je to već radim. Ti treba da ideš i da o tome posvedочи svojim telom. Ti si živi dokaz da je ovo delotvorno i da je istina."

Ovo su ta načela koja sam želeo da naglasim ako vi ili vaši prijatelji imate problema sa telesnom težinom.

Zvakanje hrane

Drugo vazno nacelo je da polako zvacemo hranu. To je dobro za svakoga. Da bismo pojeli obrok, potrebno nam je 30 - 45 minuta. Mozda nekad morate da zurite, ali ako hranu pojedete brzo, samo cete nadraziti svoj zeludac. Zato vezbajte da jedete polako.

Za vreme studiranja, stekao sam losu naviku da jedem brzo. Da bih se uvezbao da jedem polako, morao sam da radim neobicne stvari. Svaki put kad sam stavio zalogaj u usta, odlozio sam viljusku i cekao neko vreme. Vidim da kod mnogih ljudi dok jedu, ruka stalno ide gore dole. Sigurno tesko disu kad tako natrpaju usta.

Zvacimo zalogaj hrane najmanje pola minuta. Zatim progutajmo hranu i neka nasa usta ostanu prazna par sekundi. Meni su trebale sedmice da u tome uspem. Bilo je jako tesko. Ali, ako stalno vezbamo, onda mozemo stvoriti nove navike. Znao sam da sa ovim moram da se borim. Kada pojedete obrok za 30 - 45 minuta, vas zeludac se oseca mnogo ugodnije.

Kada covek brze jede, onda pojede vise i ne obraca paznju na kolicinu hrane koju pojede. U SAD postoje mnogi restorani brze hrane. Cak i autom mozete proci kroz njih. Mikrofonom narucite hranu, dodjete do prozora, uzmete hranu i platite. Takva hrana je obicno bogata masnocama, jako je slana i ima mnogo kalorija. Sastav hranljivih vrednosti je jako siromasan.

Posle jela

Putujući Evropom primetio sam drugu lošu naviku. Većina muzeva odmah posle jela izlazi iz kuhinje.

Jedan od razloga zašto muškarci češće od žena oboljevaju od srčanog udara je zato što pojedaju obilan obrok, odu u sobu i izvale se na kauč. Bolnička kola često na tom mestu pronadju čoveka sa solidnim srčanim udarom. Žene bolje vare hranu jer se kreću nakon jela. I mala setnja posle jela pomoći će da bolje svarimo hranu.

Uz jelo

Spomenuo sam da dok jedemo nije loše slusati lepu, ugodnu muziku. Imam veoma ugodnu muziku na harfi. Ljudi ne jedu tako brzo i tako naglo dok slusaju laganu muziku, kao dok slusaju rock and roll. Zato slusajte laganu muziku i to će vam pomoći da imate bolje varenje u želudcu.

Dobro je da cela porodica zajedno jede, što je česće moguće. Vreme obroka je možda jedino vreme kada cela porodica može da bude na okupu. Sećam se da mi je uvek bilo drago kad dodje vreme obroka. Roditelji bi me uvek pitali kako je tog dana bilo u školi, a brat i ja bi razgovarali s njima o svemu što se tog dana događalo. Uzivali smo da im o tome pričamo, a oni su voleli da znaju šta se s nama dešava. Zato je veoma potrebno da porodična komunikacija bude dobra. Rec "drug", "kompanjon", dolazi od grčke reci koja znači "jesti zajedno". Zato ljudi sa kojima jedete postaju vaši kompanjoni, drugovi. Jestu u društvu je lep zdravstveni princip. Nije lepo jesti sam, niti kad svi odu. Mnogo je lepše uživati u jelu u nečijem društvu.

Raznovrsnost hrane

Kada imamo veci izbor u jednom obroku, nasem telu je teze da se zasiti. Ako jedemo 10 - 15 razlicitih stvari za jedan obrok, nase telo ne registruje da se neceg najelo. Ako jedemo 3 - 5 stvari za jedan obrok, nase telo ce se osecati zasicenim. Kada ima puno razne hrane, teze je dobiti osecaj da je dosta, a telo je stimulisano raznovrsnoscu i pojede se vise. Raznovrsnost hrane potrebna je u toku sedmice, ali ne u istom obroku.

Jednostavna hrana

Volim da jedem jednostavno. Recepte koje mozete nabaviti ja nikad ne koristim u svojoj ishrani. Koristio sam ih u vreme dok sam prelazio na bolji nacin ishrane. Sada jedem tako jednostavna jela, tako da ne treba ni pisati nikakav recept. Sve sto je potrebno je oprati hranu i poslužiti je. Nesto mozete i da skuvate, ali zelim da imamo vise vremena da se bavimo drugim stvarima, a ne da se opterecujemo receptima sa 27 raznih postupaka. Neka nasa hrana bude jako jednostavna. Na nesrecu, to ne daje veliku slavu onome ko kuva, jer ta kuvarica zaista nista posebno nije spremila.

Postoje vaznije stvari koje mozete da radite umesto dugog pripremanja komplikovanih recepata u kuhinji. Ponekad je dobro neko malo iznenadjenje. Ali, ako to cinite 2 - 3 puta dnevno, postacete rob vasih recepata i kuhinje. Morate biti slobodni od toga. Morate dozvoliti vasem culu ukusa da isproba te divne ukuse koji postoje u prirodi. Potrebno je vreme da se nase culo ukusa probudi.

U zdravstvenom centru u kojem sam nekada radio, neki pacijenti su ostajali na mesec dana. Svake veceri imali su svedski sto. Prve veceri se posluživala samo jedna supa. Skoro svi su se zalili na tu supu. Skoro nikom se nije svidela. Rekli su: "Umrecemo ovde od ove uzasne hrane. Ovo je najgora supa koju smo ikada jeli."

Prijalo im je da jedu hleb, krompir i druge stvari. Nakon mesec dana imali su svecani obrok. Kada su im poslužili tu istu supu, odusevili su se sa njom. Svima se svidela i trazili su recept za nju. "Zasto nam ovo niste cesce posluživali, jako je dobra i

ukusna!" A mi im kazemo: "O, pa mi smo vam vec ponudili ovu supu." "Ne, mi to nikad nismo jeli." "O, da. Prvog dana kada ste dosli. To je isti recept." "Nemoguće, ta supa je bila užasna. Secamo se te supe." "Ne, u pitanju je isti recept, ali se vase culo uku sa promenilo. Vase culo ukusa uziva u divnim ukusima koji su bili sakriveni u zdravoj hrani." Zato ako zvacemo hranu polako i sazvacemo je dobro, dobicemo u ustima sve te divne ukuse koji postoje. Taj ukus necemo dobiti ako hranu zagrizemo 3 puta i progutamo. Nikad necemo dobiti taj ukus ako hranu zamaskiramo cokoladom, uljem, sircetom, solju ili necim drugim. Ti ukusi koje dodajemo veoma su razliciti od ukusa koje sadrzi zdrava hrana. Ukusi zdrave hrane predstavljaju mala blaga koja jedva cekaju da se otk riju u vasim ustima. Pokusajte ponekad tako i videcete. Verujem da cete biti odusevljeni.

So

Pogledajmo neka nacela u vezi soli. Mnogi ljudi cim sednu za sto, odmah uzmu slanik i sole jelo, a da nisu ni probali jelo. Mi moramo prvo da probamo nasu hranu. Setite se: u zdravoj hrani ima tako divnih ukusa, ali ako dodamo nase ukuse i zacine, mi to pokrivamo. Ako dodajemo u hranu so, biber, secer, cokoladu i slicno, onda vise ne osecamo pravi ukus zdrave hrane. Culo ukusa ostaje uspavano i ne moze vise da uziva u svim tim ukusima. Zato ako volite vise soli u hrani, drzite se ovih nacela sledecih par se dmica.

Kada se oslobodite soli, pocete da uzivate u pravim prirodnim ukusima hrane. Necete vise kao mnogi morati da stavite puno soli u hranu. Kada jedem kod nekih ljudi, osetim so u hrani, a oni je ne osecaju. Zato, ovo moze pomoci vama ili vasim prijateljima koji vole vise soli.

Brige, pesimizam

"Ne brinite se, budite srećni", to je lepa misao, zar ne? Ali nekad smo u iskuseњу da se brinemo. Mislimo: Ako se za nešto brinemo sedmicama ili mesecima, onda ćemo tu brigu lako rešiti. Ali, to nije rešenje. Samo ćemo ponovo da patimo. Ako znate unapred da će vam se dogoditi nešto problematično, ne brinite ako vam se čini da ne možete ništa oko toga da učinite. Usmerite razmišljanje na rešenje, a ne na brigu. Napravite najbolji plan za rešenje te brige, a onda se oslobodite te brige. Ali, za nas je prirodno da se brinemo i da se zalimo.

Neki ljudi imaju jako negativan, destruktivan stav prema životu. Mi ne volimo da se družimo sa takvim osobama. Oni uvek imaju nešto loše da vam saopšte. Postoje i ljudi koji konstruktivno i pozitivno razmišljaju, i uvek imaju nešto dobro da vam kažu. Postoje, dakle, pesimisti i optimisti.

Pesimisti kažu: "Ova čaša na stolu je poluprazna." Optimista gleda istu čašu i kaže: "Ne, ona je polu-puna!" Kako vama izgleda ta čaša, polu-puna ili polu-prazna? Nadam se da ćete za par dana reći da je polu-puna i da ćete nešto i doliti u nju, čak i da će se prelivati.

Mi se uznemirimo kad čaša počne da se preliva. To je uzbuđljiv eksperiment. Prolijte ispred nekog čašu vode. Sta će se desiti ako sipate vodu u čašu i ona počne da se preliva? Sve ćete jako iznenaditi. A život je pun ovakvih iznenadjenja kao što je prelivanje čaše. Zato neka vaša čaša bude polu-puna i neka raste dok ne počne da se preliva.

Moj brat je jedan od ljudi koji negativno razmisljaju. Kada smo završili srednju školu, zaposlio se u firmi za uređenje puteva. Svako veče dok smo večerali, pričao nam je o svim "idiotima" s kojima je tog dana imao posla, i o svim glupostima koje su radili. To me je jako zamaralo. Kada je jedne večeri opet počeo svoj veliki izveštaj o tome, rekao sam mu: "Čekaj Stiv. Pre nego što počnes da nam pričaš, postavio bih ti par pitanja." On je rekao: "Naravno, izvoli." "Jesi li imao dovoljno kiseonika danas da dišeš?" On me je pogledao začuđeno i rekao: "Molim?" "Da li si danas mogao da lepo gledaš svojim očima? Da li si sve video u boji?" Pogledao me je i pitao: "Šta?" Pogledao je naše roditelje i pitao: "Je li on lud?" "Stiv jesi li lepo ručao danas? Da li ti je hrana danas bila jako ukusna?" On je rekao: "Pa on je poludeo!" "Stiv, svako veče nam pričaš kako si imao užasan dan. Pa, sigurno je bar nešto bilo lepo danas u tvom životu. Zasto ne pokušaš da nam svako veče kažeš 3 stvari koje su bile dobre tog dana? Onda možeš da nam kažeš i 3 stvari koje nisu bile tako dobre. Nemoj nam reći 6 loših stvari, nego samo 3." To je za njega bio veliki izazov.

Ja bih i svakog od vas izazvao na isti način. Za svaki negativan komentar koji kažete prisilite se da kažete i nešto pozitivno, čak i ako to zvuči glupo. Ako ustanete ujutro i kažete: "Grozno, danas će padati kiša", odmah recite: "Cveće i trava će uživati u kisi." Vaša žena će vas onda jako čudno pogledati. Deca će možda reći: "Da li je to naš otac?" Ali pokušajte! Ako vozite kola i neko izleti pred vas, a vi naglo zakocite, pokušajte da ne kažete ništa negativno. Budite zahvalni što vam kornice dobro rade. Nadjite nešto pozitivno u svakoj nezgodi. Teško je, ali vi ste sada jaka ličnost i vi to možete. Pokušajte i otkrićete da ćete imati blagoslov od toga, a i ljudi oko vas.

Svetski strucnjak za pitanje stresa je Dr. Hans Salije iz Kanade. Mnogo knjiga je napisao o stresu. Mnoge knjige ni vi ni ja ne mozemo citati jer su jako strucne. Ali napisao je i par knjiga za jednostavne ljude. On razmatra stres na jednostavan nacin. On nam kaze da je stres bilo sta sto vrsi neki pritisak na nas, bilo mentalno ili fizicki.

Stres moze biti i dobar i los. To zavisi od nase reakcije na pritisak. Ako koristite svoj um i odvojite malo vremena, svaki stres se moze pretvoriti u pozitivno iskustvo. Ali, ukoliko pokusate da odgovorite odmah, brzo, vi cete samo jos vise da povecate taj stres. Dr Salije kaze da svako zivo bice, i biljke i zivotinje, pate od stresa. Ljudi su i ovde specifikni, jer mogu da kontrolisu situaciju umesto da okolnosti vladaju njima. Mi imamo logiku i sposobnost razmisljanja. Ne moramo samo da se prilagodjavamo okolini. Bila to situacija ili pojedinac, mi bismo kako cemo reagovati.

Poznati crnacki vodja u SAD pre mnogo godina je rekao: "Mozete mi uciniti sta god hocete, ali me nikad ne mozete tako uniziti da vas zamrzim." Meni se svidja ovaj savet. Ne dozvolite nikome da vas toliko unizi da ga mrzite. Mrznja je otrov. I vama smeta isto koliko i onome koga mrzite. Ne dozvolite da vas iko tako degradira. Niko vas na to ne moze naterati. Dr Salije je rekao da je najbolje resenje za stres, ili za srecu, u jednoj reci: "Zahvalnost". Budite zahvalni. Uvek imajte nesto bolje u zivotu od drugih .

Jedan covek je rekao: "Zalio sam se jednom sto nisam imao cipele, sve dok nisam video coveka koji nije imao stopala." Mi imamo dosta toga za sta mozemo biti zahvalni, nesto sto drugi nikad nisu imali, niti ce ikada imati.

Da biste bili srećni, predlažem vam da se okupirate pomaganjem drugim ljudima. Uvek postoji nešto što možete učiniti za nekog ko je manje srećan od vas. Vi ste uvek mudriji ili jači ili bogatiji od nekoga. Možda u sebi imate više ljubavi ili razumevanja od drugih. Sta god da imate više od neke druge osobe, imaćete radost ako to podelite s njom. Budite spremni da date onome kome je to potrebno.

Solomon, najmudriji čovek, rekao je: "Podasna ruka biva bogatija, i ko napaja, sam će biti napojen." Kad god dajete, uvek ćete i primiti. Zato se kaže da je "blazenije davati nego primiti". Možete doći u situaciju da pomazete ljudima kojima baš i ne biste želeli da pomognete. Kad pomazete nekom, morate da odvojite svoje vreme, a mi smo sebična stvorenja i želimo da vreme potrosimo na nas ili na svoju porodicu. Ne volimo da trosimo vreme na druge. Ako imate vreme samo za sebe i svoju porodicu, onda živite u veoma malom svetu i umrećete kao veoma usamljena osoba. Vas svet treba da bude mnogo veći od vas i vaše porodice. Nikad nećete biti srećni služeći samo sebi. Vaša najveća sreća doći će ako pomazete drugima. To može biti izazov, jer je za to potrebno vreme, a vreme je dragoceno.

Nas život se sastoji od vremena. Kada nekome pomazete, vi mu dajete deo svog života. Isto tako mi za druge možemo dati deo svog života - naše vreme, pomazući im. Bez obzira ko su i odakle su, mi im možemo pomagati.

Bio sam po zatvorima i ustanovama za bolesti zavisnosti. Pricao sam sa ljudima kojima je bio potreban deo mog života, moje vreme, i bio sam spreman da im to dam. Ljudima koji su u zatvoru, ili koriste drogu, nedostaje velika dragocenost - ljubav. Oni ne veruju da ih iko stvarno zaista voli. Zato pokušavaju da

pronadju ljubav i sreću, a kriminal i droga cine se kao jedini način da do toga dodju. Zato kad im stvarno pokazemo šta je stvarna ljubav, uvek me zadivljuje način na koji oni odgovaraju.

Nije u redu to što se dogodilo mnogim ljudima, i mnoge stvari u našem životu nisu fer. Ali, mi možemo biti zahvalni i možemo pomagati drugima. Ne smemo usmeravati misli na loše stvari koje se događaju u našem svetu. "Srce veselo pomaze kao lek, a duh zalostan susi kosti", kaže Solomun. Veselo srce je zaista izvrstan lek. Bez obzira u kakvoj ste situaciji, sigurno možete da pronadjete nešto veselo u svom životu.

Dobra vest! Da li znate neku dobru vest? Takvu vest treba s nekim podeliti, zar ne? Imate li ljubazne reci da ih s nekim podelite? Slatke su kao med, lek kostima i dusi.

Nekad zaista upadamo u veliki stres i jako smo nervozni. Postoji jedna laka vezba koju možemo izvesti da bi nam bilo lakše. Ova vezba oslobadja pozitivni endorfin u mozgu. To je hemikalija koja cini da se dobro osećate. Ona se oslobadja u mozgu kad kazete: "Molim vas", "Hvala" i "Volim te". Naš mozak može da lici i negativni endorfin kada vicemo ili psujemo. To sprećava imuni sistem da radi kako treba, pa možemo postati jako bolesni. Stručnjaci su uspeli da izoluju pozitivni endorfin i poceli su da ga daju ljudima koji su depresivni ili imaju želju za samoubistvom. Ta injekcija je jako skupa, kosta hiljade dolara, a ja ću vam pokazati kako da je dobijete besplatno.

Pomaganje drugima

Jedna od najvažnijih stvari da bi pomogli sebi je, dakle, da misli sa sebe pomerimo na razmišljanje kako da pomognemo drugim ljudima. Ustanovio sam da kad god pomazem drugima i dajem im deo svog vremena, to je pomalo sebično, jer sam uvek ja taj koji dobija najviše blagoslova. Od tih blagoslova se uvek dobro osećam.

Svima je potrebna ljubav. Neka vas nista sto ljudi govore ili cine ne spreći da ih volite. To će u vašem životu doneti velike blagoslove. Mi često samo prolazimo po ovoj zemlji i ne razmišljamo o tome da li činimo dobro, i propustamo naš život. Razlog nesreći mnogih ljudi u svetu je što ne znaju šta je zaista uspeh. Kada znamo šta je stvarni uspeh, ne moramo više da brinemo. Možemo biti srećni. Mnogi ljudi su zabrinuti za svoj uspeh. Nekada uspeh lici na leptira koga je teško uhvatiti. Ali ako znamo gde se leptir nalazi, onda ga možemo uhvatiti i uživati u njemu.

Zato ne mislimo na sebe i na naše probleme, nego budimo zahvalni za ono što imamo. Pomozimo drugima koji nemaju ono što mi imamo. Postoji mnogo divnih stvari na ovom svetu. Kada pogledamo ružu koja raste, tačno je da na grmu ima više trnja nego cvetova, i zato je mnogo lakše videti trnje, zar ne? Ali ako odaberete, vi možete gledati cvetove ruže. Možete uživati u njenim bojama i izgledu. Možete da je mirisete. To sam ja izabrao.

Gledajte i vi na ruže. Počnite da ih mirisete. One su tu i čekaju vas. Samo odvojte dovoljno vremena da možete uživati u njima. Nemojte se brinuti nego budite srećni!