



Svakodnevno primete informacije o raznim knjigama o zdravlju kao i savjetima o zdravlju, te mnoštvom različitih, a i pomalo suludih dijeta. Vjerojatno se često dešava da vas to silno mnoštvo različitih informacija o zdravlju i wellnessu jako zbunjuje. Kojim informacijama vjerovati? Što doista raditi da biste si osigurali dug i zdrav život? U prvom redu to je zdrav razum. Dobro je da se informiramo i skupimo informacije. Međutim, ne treba svemu vjerovati i tu na scenu dolazi upotreba zdravog razuma. Ako vam neka informacija koju ste čuli zvuči pomalo suludo, vjerojatno i je tako.

Za dugoročno zdravlje dobro je uzeti u obzir više zdravstvenih aspekata i ne zadržavati naš fokus samo na jednom. Slijedi 10 koraka koja vam mogu pomoći u balansiranju vašeg života i uvrštavanja nekih u vaš osobni wellness program. Popis nije napravljen prema prioritetu, tako da ga možete prilagoditi vašem životu. Ovo je više lista koja će vam pomoći da obuhvatite sve zdravstvene aspekte i da provjerite zanemarujete li koji.

### **1. Reducirajte ili eliminirajte meso, mliječne proizvode, proizvode od rafiniranog brašna, te rafinirani šećer**

Prevelika konzumacija mesa, mliječnih proizvoda, te rafiniranih proizvoda (šećer) uzrokuju bolesti koje ugrožavaju zdravlje te uzrokuju smrt. Ove vrste hrane povećavaju upalne procese i toksičnost u tijelu, te ima glavnu ulogu u nastajanju rizika od kroničnih bolesti kao što su srčane bolesti, karcinomi, artritis, osteoporoza i bolesti probavnog sistema. Osim što ove bolesti odnose ljudske živote, one naš zdravstveni sistem koštaju puno novaca. Ovakav način prehrane uzrokuje i nedostatak vitamina, minerala, vlakana, fitonutrijenata i antioksidanata u našem tijelu, što sve opet vodi u bolesna stanja organizma.

### **2. Povećajte unos različitih vrsta svježeg voća i povrća, mahunarki, cjelovitih žitarica i orašastih plodova**

Ove vrste namirnica osiguravaju veliku koncentraciju vlakana, fitonutrijenata, vitamina, minerala, antioksidanata koja smanjuje štetan utjecaj slobodnih radikala u našem tijelu. Na ovaj način smanjujemo rizik od nastanka bolesti, te umanjujemo utjecaj starenja, odnosno produžujemo životni vijek.

### **3. Dobro žvačite hranu, jedite polako i jedite manje (koristite manje tanjure)**

Vrijeme jela predstavlja vrijeme brige o samima sebi. To je vrijeme kada bismo trebali biti prisutni i obratiti pažnju na ono što radimo – jesti sporo, dobro prožvakati (cca 30 puta) svaki zalogaj. Obratite pažnju na okus i teksturu hrane. Ovakvim načinom hranjenja umanjujete mogućnost prejedanja. Znanstveno je dokazano da smanjenim unosom kalorija, unutar uravnotežene prehrane, povećavamo životni vijek. Vegetarijanska prehrana s puno vlakana i malo masnoća je način na koji produljujemo svoj životni vijek.

### **4. Zašto jedete? Osvijestite razloge zbog kojih jedete**

Koristite li hranu za rješavanje stresa? Iz emocionalnih razloga? Zbog nedostatka seksa? Prestali ste pušiti? Prestanite svoj probleme rješavati hranom, a pogotovo hranom koja nije dobra za vaše zdravlje. Rješenje je kratkotrajno, a šteta za vaše zdravlje dugotrajna. Da biste postali svjesni količine i vrste hrane koju jedete vodite dnevnik prehrane. Zapisujte sve što pojedete i popijete (iskreno), vrijeme u koje jedete i pijete, i razlog zbog kojeg to činite. Na taj način ćete otkriti što vas tjera da pojedete još jedan kolač ili komad pizze ili čašu gaziranog soka. Svijest o vlastitom načinu prehrane je ključna za dugoročno zdravlje i zdravu tjelesnu težinu.

### **5. Kontinuirana tjelesna aktivnost**

Poželjno je svakoga dana hodati od 30-60 minuta (odjednom). Ovakva fizička aktivnost povoljno utječe na smanjenje tjelesne težine, krvni tlak, tjelesnu masnoću, šećer u krvi, depresiju, loš san, pa čak i rizik od karcinoma. Redovna tjelesna aktivnost može smanjiti gubitak funkcija koja dolazi sa starošću, te smanjiti smrtnost starije populacije do 50%.

Ako hodanju dodate trening snage za prsa, ramena, ruke, leđa i noge (2-3 puta tjedno), te

vježbe za fleksibilnost (istezanje) zaokružiti ćete fitness program. Ovakav fitness program smanjuje gubitak koštane tvari, snage, mišićne mase, ravnoteže i energije koja je karakteristična za stariju životnu dob, a na ovaj način smanjujete i mogućnost bolesti i ozljeda (lom kostiju). Stvoreni smo za kretanje, pa se zato krećite do kraja života!

## **6. Odmarajte se i spavajte – zdravlje ovisi o tome**

Nedostatak sna povećava bolove u mišićima i zglobovima, povećava negativne posljedice stresa, remeti razinu šećera u krvi, te povećava dobitak na kilaži.

Ništa ne oporavlja naš endokrinološki, živčani i imuni sistem kao odmor i san. Rezerve energije, oporavak i iscjeljenje ovise o adekvatnim količinama odmora i sna (8 sati noću). Povećajte fizičku aktivnost, a eliminirajte alkohol, kofein, čokoladu i rafinirani šećer prije spavanja.

## **7. Smanjite stres. Svakoga dana upotrebljavajte tehnike za smanjenje stresa**

Način na koji reagiramo na događaje u našem životu ima veliki utjecaj na naše opće zdravstveno stanje. Naše misli i djelovanje inspirirani su osjećajima iz primitivnih, reaktivnih dijelova našeg mozga. Često dopuštamo iscrpljujućim emocionalnim odgovorima da djeluju bez svjesnog smjera i kontrole iz viših dijelova našeg mozga. Kao rezultat, postali smo robovi naših vlastitih iskrivljenih živčanih sistema.

Brzi način života u kombinaciji s nedostatkom svjesnosti i svjesne kontrole, dovodi nas do preokupiranosti lošim događajima iz prošlosti i stalnom brigom o budućnosti. Kao rezultat, ne živimo u sadašnjosti, a to je jedni trenutak u koji doista živimo, već se bavimo nezdravim osjećajima i psihološkim odgovorima.

Mirno sjedenje, meditacija, joga, tai chi i chi gong povećavaju svjesnost o našim vlastitim tijelima mijenjajući našu reakciju na stresne događaje u našim životima. Stres se nikada ne odmara. Zbog toga svakoga dana upotrebljavajte neku tehniku za lakše nošenje sa stresom.

## **8. Poboljšajte svoj stav i više se smijte**

Istraživanja kažu da se djeca smiju u prosjeku 400 puta dnevno, a odrasli svega 15 puta. Smijeh smanjuje razinu krvnog tlaka, a povećava razinu endorfina koji povećavaju naš osjećaj dobrog stanja. Međutim, najbolji učinak smijeh ima na naš imunitet. T-stanice koje uništavaju viruse i tumore, rastu tokom stanja radosti. Proteini koji se bore protiv bolesti poput gama

interferona, te B i T stanica koje proizvode zaštitna antitijela i upravljaju zdravim imunim odgovorom također se povećavaju smijehom. Zbog toga, smijte se!

Osmijeh i smijeh poboljšavaju naš stav, a pozitivan pogled stvara "kemiju" zdravlja i dobrostanja koju možemo dijeliti sa svojom okolinom. Dok se spremate izaći iz stana za što se pripremate? Koji je vaš stav, vaši osjećaji? Koju kemiju vaš stav i vaši osjećaji stvaraju? Kemiju koja će poboljšati vaš život i zdravlje, ili...?

Ako se ponašamo kao sretni i zdravi ljudi, takvima ćemo i postati.

### 9. Poboljšajte svoj društveni život i djelovanje u zajednici

Mi trebamo jedni druge. Osjećaj da smo dio zajednice je glavni zahtjev zdravlja. Istraživanja pokazuju da su ljudi koji djeluju u zajednici i koji imaju puno prijatelja, otporniji na infekcije čak i u slučajevima kada dolaze u dodir s infektivnim osobama. Starije osobe koje pomažu u zajednici (npr. volonteri) značajno povećavaju kvalitetu i dužinu svojih života.

### 10. Budite strpljivi i imajte više ljubavi prema samima sebi

Volite se više. Puno vremena provodimo dajući ljubav drugim ljudima – supružnicima, djeci, prijateljima, roditeljima – a jako malo vremena posvećujemo samima sebi. Izraz ljubavi prema samima sebi čini zdrav izbor namirnica, vježbanje, provođenje vremena sa samim sobom. Čineći nešto za same sebe nije sebičnost. Budite velikodušni prema sebi, volite se da bi vi i vaša okolina bili još sretniji.

Promjene zahtijevaju vrijeme i strpljenje. Nijedna se promjena ne događa preko noći, na promjeni treba raditi. Budite strpljivi, vjerujte u sebe, živite u sadašnjosti. Ne tražite savršenstvo već kontinuitet. Uostalom, što je savršenstvo? Kao i ljepota, savršenstvo je u očima onoga tko gleda. Zamijenite nezdrave navike zdravima i postići ćete vlastito savršenstvo. Promjenama pristupite s puno ljubavi, strpljenja i razumijevanja da će trebati vremena dok se nove navike ne "prime". I čarolija će se desiti.

Ja vjerujem u vašu sposobnost promjene!

Dubravka G. Alapićsavjetnica za kliničku nutriciju  
Nutricionistički klub i savjetovanište „Svijet zdravlja“ [www.svijet-zdravlja.hr](http://www.svijet-zdravlja.hr) email: [nutricionist@online.hr](mailto:nutricionist@online.hr)

