Dr. Pol Volk

Načela Zdravog Života

Dr. Pol Volk
NAČELA ZDRAVOG ŽIVOTA

Naslov originalnog transkripta predavanja:
Principles of Healthy Life
by Dr. Paul Volk

Izdavač:
Vujica Pavićević

Tehnička priprema:
Filip Dajković

Štampa: Euro Dream

Tiraž:
5000

Štampano u nekomercijalne svrhe.
Elektronsku verziju knjige možete besplatno
preuzeti na: www.BogBiblije.com

CIP - Каталогизација у публикацији
Национална библиотека Црне Горе, Цетиње

ISBN 978-9911-624-04-8
COBISS.CG-ID 38950148

Podgorica, 2026. godine

Sadržaj

Počnite ispočetka 5
Voda 9
Grickanje 13
Prekinite s lošim navikama 18
Kako prestati sa lošim navikama? 26
Zapanjujuća otkrića o ishrani 31
  Anatomija 31
Šta jesti? 34
  Riba 36
  Hrana životinjskog porekla 39
  Bolesti viška 43
  Sirće 48
Ključevi uravnoteženog života 50
  Vitaminske tablete 52
  Kalcijum 54
  Veštački zaslađivači 55
  Šećer 58
  Prerađevine 59
  Izgled hrane 62
  Eksperiment 64
  Masnoće 65
Ključevi uravnoteženog života II 68

Vežbanje 68
Sunčanje 70
Vazduh 72
Odmor 74
Kako smršati? 78
Žvakanje hrane 82
Posle jela 83
Uz jelo 84
Raznovrsnost hrane 85
Jednostavna hrana 85
So 88
Ne brinite se, budite srećni 89
Brige i pesimizam 89
Pomaganje drugima 96

Počnite ispočetka

Ako želite da napredujete, da budete bolja osoba, za to je potrebna promena i poseban um. Treba stalno učiti i rasti. Možda će vas nešto u ovom izlaganju iznenaditi, ili se nećete složiti sa nečim, ali nemojte se ljutiti. Razmišljajte o novim idejama, izađite iz kalupa u kojem se nalazite da biste bili bolja osoba. Svaki čovek to može ako hoće.

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

Početi ponovo je izazov. Biće možda poteškoća, ali zato budite otvorenog uma i srca, i unesite reforme u život. Nemojte uvoditi sve promene odjednom, nego one za koje ste sada spremni. Kasnije dodajte nove.

Odrastao sam na Aljasci. Imam 11 meseci starijeg brata. Imao sam mnoge bolesti kao dete (izvađeno mi je slepo crevo, imao sam upale krajnika itd.). Sa 23 godine odlučio sam da nešto promenim i to je potpuno izmenilo moj život.

Imao sam loše navike (npr. jeo sam lošu hranu). Moj otac je bio poslastičar, pravio je najveće torte na svetu. Pravio je kolače za 5 predsednika SAD. Uvek smo imali mnogo slatkiša u kući. Rodio sam se debeo. Svi moji rođaci su punački. Sa 23 godine uneo sam promene u svoj život. Moj stariji brat nije uneo te promene i sada ima 150 kg i veoma pati zbog toga. Zdravlje mu je jako loše.

Takav sam mogao biti i ja, da nisam uneo ove promene u život. Ali ja sam odabrao promene, dakle, da ne budem kao ostatak moje porodice. Moji roditelji, deda i baba, svi su imali visok pritisak i srčane bolesti. Ja jedini u porodici ne koristim lekove. Imam 45 godina, ali se osećam puno mlađe. 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, već slušaju.

Principi dobrog zdravlja i života postoje od pre više hiljada godina, ali su ljudi prestali da ih čitaju i slušaju. Mi moramo saznati kakva je mašina naše telo. Neki znaju da brinu o mašini u automobilu. Ali u mašini našeg tela provodimo 24

sata dnevno, 7 dana sedmično. Toj mašini je potrebna dobra nega. Moramo da vidimo kako ona radi. To je najveličanstveniji mehanizam na planeti. Ako mu date šansu, on će vam dati izvanredne rezultate.

Kada sam uneo ove promene, moja majka, medicinski radnik, bila je veoma nervozna. Moje ideje joj se nisu sviđale. Zato je insistirala da joj stalno šaljem rezultate svoje krvne slike da bi bila sigurna da sam zdrav. Rezultati su uvek bili izvrsni, bolji od njenih. Tako je morala 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 se pridržavamo samo tri ili četiri načela, izgubićemo ravnotežu. Potrebno je držati se svih sedam lekara za novi početak.

1. ISHRANA
2. VEŽBANJE

3. VODA
4. SUNCE
5. UMERENOST
6. VAZDUH
7. ODMOR

U Londonu, na testiranju, ustanovili su da se izuzetno zdravo hranim. Testirali su me u svetski poznatom Enton medicinskom centru. Čuli su za predavanja koja sam držao i testirali su me besplatno da bi proverili moje zdravstveno stanje. Stavili su mi elektrode i rekli da trčim na mašini. Na svaka tri minuta mašina je išla sve brže i sve se više dizala prednja strana (trčao sam uzbrdo). Rezultat je bio: "Veoma izuzetan." Rekli su da tu kategoriju imaju samo olimpijske atlete i da izgleda nemoguće da sam ja to učinio. Rekli su: "Šta god radite, gospodine Volk, nastavite tako".

Ja želim da i vi tako radite. Pitajte i vi svog lekara o ovome. Ali proverite da li on čita novu literaturu. Neki lekari se još drže udžbenika iz šezdesetih i sedamdesetih godina. Potrebni su novi izveštaji. Nikad nije kasno da u svoj život unesemo promene. Samo svom telu moramo pružiti priliku.

Voda

Želeo 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 sledeće 2 sedmice treba da pijete najmanje 2 litra vode dnevno. To je mnogo vode. Ako niste navikli, počnite sa 1–1,5 litara vode. A posle sedam dana povećajte, dok ne dođete do 2 litre. Morate biti sigurni da je ta voda čista. Možda će vam trebati filter. U Rusiji su ljudi posle 2–3 dana imali velike tegobe jer je njihova voda jako loša. Zato sam im rekao da prvo prokuvaju vodu, a onda da je sipaju u staklene posude. Zatim je treba izložiti 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 bismo, u mnogim slučajevima, trebali da je prokuvamo ili da nabavimo filter.

Veoma važno: nemojte piti vodu u isto vreme kada jedete. Ljudi to često rade, i zato im je urin uvek žut. Mi želimo da urin bude bezbojan. Kada pijemo vodu za vreme jela, razređujemo želudačnu kiselinu i oslabljujemo je. Zato i

varenje ne može biti dobro i ne mogu se izvući hranljivi sastojci iz hrane, jer voda sve to ispere. Ne bi trebalo da pijete vodu ni kratko vreme pre jela, već 15-30 minuta pre. Takođe treba sačekati 1-2 časa posle jela, da bi bilo vremena da se svari hrana. Voda ometa varenje, jer ona prva biva apsorbovana (upijena), a kada jedemo, želimo da se prvo apsorbuje hrana.

Počnite sa 2 litre vode u toku 2 sedmice, i prestanite da jedete između obroka. Što se tiče temperature vode, ujutro možete piti toplu vodu. Ona prolazi brzo kroz sistem za varenje i dobro će vas isprati. Urin je najtamniji ujutro, a treba da se izbistri do podne. Možete piti i hladnu vodu, ali ne ledenu vodu, i to iz više razloga. Ledena voda oštećuje dentin naših zuba. U želucu je 37 stepeni Celzijusa, a ledena voda ima temperaturu 1-2 stepena, pa telo ne podnosi nešto tako hladno i troši energiju na zagrevanje vode, koja je mogla bolje da se iskoristi. Zašto dodavati sebi teret ledenom vodom?

Probajte ovo 2 sedmice, vredno je truda. Jedna studentkinja iz Los Anđelesa radila je ovako mesec dana. Drugarica ju je pitala: „Koji je taj divni novi puder koji je stavila?“ Odgovorila je da

nema šminku na licu, nego da pije 2 litra vode dnevno. Drugarica je rekla: "Kaži mi istinu: Koja je marka pudera?" Devojka je ponovila: "2 litre vode dnevno, zaista." Drugarica je bila uporna: "Samo nas dve ćemo znati i biti tako lepe. Koji je naziv? Izgledaš tako divno i prirodno." Devojka je opet ponovila: "2 litre vode dnevno." Drugarica je ljutito uzviknula: "Dobro, ne moraš da mi kažeš." Nije verovala da je tako jednostavno.

Vašem telu je potrebna voda, i to mnogo vode. Probajte! Videćete kako ćete divno izgledati i kako ćete se osećati iznutra. Vaše telo će se preporoditi. Kada domaćica pere posuđe, da li uzima malo vode da bi oprala posuđe? Ne, puno vode joj je potrebno. Jednom čašom vode dnevno teško je oprati celo telo. Potrebno vam je bar 2 litra dnevno - pun rezervoar za dobro funkcionisanje. Pijte vodu u toku celog dana. Neki pokušaju da ujutru popiju sve. Vaše telo stalno mora da se ispira, celog dana. Kafa, čaj, mleko i sok nisu isto što i voda, jer moraju da prođu proces varenja. Oni ne funkcionišu kao voda - voda ispira. Zato ih ne možemo uračunati u one 2 litre vode.

Više 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 mišić 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 odlučite 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 naškoditi, 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 osuđujem. Želim samo da vam kažem činjenice. Vi odlučite kada ste spremni za promenu. Nemojte dugo da čekate. Što duže čekate, vašem telu će biti sve gore. Zato počnite 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. Šta se dešava u vašem telu kada jedete između obroka? Varenje počinje u ustima posebnim enzimima u pljuvački, koji razgrađuju skrob. Oni ne funkcionišu dobro u želucu, već samo u ustima. Dok žvaćemo, hrana treba da ostane 30-60 sekundi u ustima pre nego što se proguta, da se želudac ne bi pitao šta je s vama, da li ste izgubili zube. Morate koristiti mikser koji se nalazi u ustima.

Drugi stepen varenja je u želucu. On je kao vodeni balon. Kada hrana počne da se razgrađuje, posebni mali mišići 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, mišići želuca imaju probleme. Ovi mišići se zaustavljaju, ne izbacuju staru hranu, dok se nova prispela hrana ne svari u želucu. Stara hrana čeka u želucu, a tu je jako toplo, tamno i kiselo, i hrana se gnječi. To je kao kad

ujutru zgnječite hranu na tanjiru i odete na posao. Šta se uveče dogodilo sa hranom? Ona je trula. Šta se događa sa hranom dok čeka u želucu? I ona truli, i tako kvari našu krv.

Urađeni su mnogi testovi da bi se ovo potvrdilo. U jednoj bolnici su sve medicinske sestre učestvovale u testiranju. Jele su 3 normalna obroka, a između obroka je trebalo da nešto gricnu. Posle 3 dana bile su testirane. Poseban optički sistem sa kamerom unesen je u sistem za varenje da bi se videlo šta je u želucu. Kada su izvadili hranu iz želuca, našli su hranu staru 3 dana, u veoma lošem stanju. Kao kad bi otišli na đubrište 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 želucu je posle potreban odmor od 2 sata. Vaš želudac je mišić, a svi mišići tela moraju da se odmaraju (čak se i srce odmara između 2 otkucaja).

Ako vas zamolim da 1000 puta preskočite konopac za 2 sata - to je vrlo teško. Ali ako vas zamolim da 1000 puta preskočite konopac za 2

sedmice, to će vam uspeti. Zašto? Zato što ćete se odmarati. I vašem želucu je potreban odmor između jela. Varenje je posao i mišić želuca 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 izvući korisne sastojke, a 5 sati pauze pomoći će vam u tome.

Ako jedete kasno uveče, što nije preporučljivo, ostanite budni bar 3 sata pre spavanja. Ako ranije zaspete, nećete dobro spavati i probudićete se umorni. Većina ljudi se ujutro budi umorna. Zašto? Spavaju 8 sati, pa zašto su onda umorni? Ako se budite umorni, to je upozorenje da nešto nije u redu. Ako dobro postupate sa telom, budićete se sami bez problema, naglo, sami od sebe i odmorni za novi dan.

Ali nama se ujutro još spava, protežemo se, idemo pred ogledalo i ne sviđa nam se to što vidimo. Uštinemo se da proverimo da li još sanjamo. Zašto? Nešto nije u redu. Telo se nije odmorilo od jučerašnjeg lošeg postupanja s njim, i od prekjučerašnjeg, i od mnogo pre. I posle svega, telo ne želi da ustane. Budilnik zvoni,

morate na posao, a telo kaže: "Ne! Ne mogu, pusti me na miru. Loše si postupao sa mnom, ne želim da ustanem. Ne želim da jedem, ne želim da pijem, želim samo da umrem." A sve zato što smo loše postupali s telom.

Vi znate da je ovo istina. I ja sam se ranije budio takav. Jedan od 7 lekara nedostaje. Možda nemate pravu hranu ili dovoljno vode. Možda ne vežbate ili se ne odmarate dovoljno. Možda nedostaje nekoliko lekara. Potrebno je svih 7. Da li želite da prestanete da jedete između obroka? Pokušajte, videćete kako ćete se osećati. Na vama je da donesete odluku koliko dobro želite da se osećate. Da li želite da ustajete umorni ili odmorni - spremni za novi dan?

Jednom prilikom sam bio gost na venčanju. Posle probe za venčanje otišli smo na večeru u piceriju. Za mene su spremili nešto dobro i zdravo. Bilo je 22 sata, a ja ne jedem tako kasno i nisam znao kako da se izvučem pred društvom. Moja pica je imala divno sveže povrće i svi su se njome oduševili, a ja sam gledao kako da se izvučem. Setio sam se i rekao: "Ko želi komad ove pice?" I za tren je nestala! Stric mi je rekao: "Vrlo si bistar momak, zašto nisi ništa jeo?" Odgovorio

sam mu: "Ja više volim da se probudim odmoran i srećan, nego da par trenutaka uživam u pici. Da sam je pojeo, imao bih užasnu noć, loše bih spavao i probudio bih se umoran, a ja to ne volim. Ja to toliko ne volim da ću radije izostaviti picu da bih se mogao probuditi radostan."

Kad počnete da činite ove dobre stvari telu i sebi, to će vas pokrenuti da nastavite dalje. Tako je bilo sa mnom, tako će biti i sa vama.

Prekinite s lošim navikama

Kako prestati sa lošim navikama? Svi mi imamo loše navike. Navike se stalno razvijaju i mnoge su korisne, inače bismo stalno morali da učimo nove stvari. Ali neke naše navike su destruktivne, na primer pušenje. U SAD zakoni su vrlo strogi što se tiče pušenja, inače bi naš život bio vrlo težak. Čak i predsednik SAD mora da izađe napolje iz prostorije ako hoće da puši, ili da plati 1000 dolara, ali on ne puši.

Vodio sam seminare za odvikavanje od pušenja. Ljudi su očajnički pokušavali da ostave tu lošu naviku. Često mislimo da naše navike nisu tako loše, ali činjenica je da su neke mnogo lošije nego što mislimo. Neki vole da nešto gricnu kasno uveče, a nekad to pređe u čitav ponoćni obrok i bude se umorni, imaju mamurluk od hrane. Neki ljudi imaju lošu naviku da jedu slatkiše, i to na kraju svakog obroka, bar nešto slatko, ili malo više slatkog.

Moj prijatelj Džon bio je sladokusac. Jednom je izašao iz poslastičarnice sa punom kesom krofni. Bio je tako srećan. Smešio 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 pitaš šta ću sa ovim krofnama?" Rekao sam: "Verovatno ćeš ih pojesti, iako znaš da je to loša hrana. To mnogi znaju, a naročito ti! Pogledaj, mast je procurela po kesi, unutra je samo belo brašno, šećer i veštačka aroma." Onda je on uzviknuo: "Ja to ne bi trebalo da jedem!", i bacio je kesu u kantu! "Džone, zašto si to uradio?" upitao sam ga. On je kazao: "Zato što je to loše za mene." "Džone, da li je to zato što stvarno to misliš ili zato što sam ja ovde? Šta kad ne budem ovde? Da li ćeš ih pojesti? Sve dok stvarno ne budeš verovao da je to loše za tebe, nećeš se osloboditi krofni. Postaćeš njihov rob."

Ja ne želim da ljudi prestanu sa lošim navikama iz pogrešnih razloga, jer će se vratiti tim navikama jednog dana. 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 alkoholičara 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. Nil Barnard (član Udruženja za sprečavanje bolesti na Univerzitetu Džordž Vašington) sa timom od 3000 lekara proučili su sve mogućnosti i shvatili da smo neuravnoteženi zbog loše ishrane. I oni su napravili jednu mapu. Najčešće je najbolji plan najjednostavniji. Ono što se dešava za stolom vrlo snažno utiče na naše izbore. Istraživanja na životinjama potvrđuju ovo. Imam dve vrlo stručne studije koje pokazuju ovo:

Laboratorijskim pacovima je bilo ponuđeno da piju čistu vodu, a takođe im je bila ponuđena voda sa 10% alkohola. Nijedan pacov nije hteo da

pije alkohol. Životinje znaju da je alkohol otrov. Čovek je jedino živo biće koje pije alkohol i tada postaje luda životinja. Dali su pacovima umesto njihove normalne ishrane tipično tinejdžersku hranu (hot-dog, pita od jabuka, ukiseljeno povrće, špageti, ćufte, čokoladne torte, slatkiši, kolači) na malim pločicama. Ova hrana ima mali procenat hranljivih sastojaka, a veliki procenat stimulativnih sastojaka kao što su jaki začini, meso, dok mleko i šećer zajedno prave alkohol. Pacovi su to jeli. Ubrzo su svi pacovi počeli da piju alkohol. Ispali su iz ravnoteže. I mi ljudi, kada nismo u ravnoteži, donosimo loše odluke, postajemo destruktivni.

Posle nekog vremena uklonjena im je takva ishrana, i vraćena normalna, uravnotežena ishrana. Vrlo brzo, oko 80% pacova počelo je ponovo da pije samo vodu, a 20% je uginulo od ciroze jetre koja je posledica alkoholizma! Rezultati u vezi sa ljudima su još gori, jer nama niko ne oduzima kafu, čokoladu, slatkiše, meso, jake začine i iritirajuću hranu. Mi to stalno jedemo, postajemo prestimulisani i agresivni. Roditelji se svađaju sa decom: "Otkud odjednom da uzimaš droge? Zašto piješ alkohol?" A dete

kaže: "Ti si razlog, mama. Naučila si me da živim puneći me stimulansima."

Kada tinejdžeri postanu agresivni, seksualno aktivni i počnu da koriste droge, potrebno je prstom pokazati krivca: "Mama u kuhinji!" Nije sva krivica u kuhinji, ali ovih 3000 lekara tvrdi da ishrana utiče na ponašanje. Ako u sazrevanju živite na malo hranljivih sastojaka, a na puno stimulansa, skoro je nemoguće kada ostarite da se oduprete stimulansima, bilo putem seksa, droge, alkohola ili loše hrane. Celo telo će jedva čekati da bude stimulisano sve jačim stimulansima, jačim od čokolade i mesa, i tada ne shvatamo zašto ne možemo da se zaustavimo. Zašto ne možemo da kontrolišemo naš seksualni nagon? Zašto ne možemo da ostavimo drogu, alkohol i cigarete? Mnogima je veoma teško da ih ostave.

Međutim, mi znamo šta je ono što možemo da jedemo. To je jako važno, zar ne? To je hrana sa vrlo malo stimulansa, a dosta hranljivih sastojaka - suprotno onome što postoji u prodavnicama. Zato je skoro nemoguće da mladi budu uravnoteženi, jer su naučeni da budu van ravnoteže. U zatvorima i domovima za maloletne delikvente prvo razgovaram sa kuvarom. Niko to

ne može da shvati. Ne razgovaram ni sa upravnikom, ni psihologom, nego prvo razgovaram sa kuvarom, i tvrdim da će se za 30 dana dogoditi promena u ovoj ustanovi. Nažalost, kuvar je debeo stari čovek i često neće da promeni nijedan recept koji je naučio još u vojsci (puno masnoće, puno mesa). Za neku hranu u vojsci postoje posebni nadimci. To sigurno nije uravnotežena hrana koja nam je potrebna.

Pomoći ljudima je zato težak zadatak. Mnogo ljudi ne veruje ovim studijama. Zato mladi gomilaju sve više loših navika. I sa suzama govore: "Ne mogu da prestanem. Pokušavao sam na sve načine i nisam uspeo." Ja im govorim o jednostavnim promenama: "Prestanite da slušate tu muziku bar mesec dana, vežbajte, jedite jednostavnu hranu (voće, povrće i žitarice)." Za mesec dana osećaće se drugačije, i mentalno i fizički. 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 važno da čovek proučava šta je zdravo, i mi danas tačno znamo šta se dešava kada nešto jedemo.

Jedan mladić je u SAD na rođendanskoj proslavi jeo sladoled i tortu. To je mleko i šećer koji u telu stvaraju butil-alkohol. Kada se mladić vraćao kući kolima, policajac ga je zaustavio zbog čudne vožnje i dao mu balon za alkotest. Test je pokazao da u njegovoj krvi ima alkohola, i policajac ga je uhapsio. Taj mladić je bio hrišćanin koji nikada u životu nije pio alkohol. Mleko i šećer nas ne naprave pijanim kao alkohol, ali se u želucu stvara loš stimulativni alkohol zbog kojeg alko-test može da bude pozitivan. Nećete pasti, niti će vam se spetljati jezik, ali će vas alkohol stimulisati.

Roditelji ovog mladića su doveli advokata i lekara na sud, jer mladić nikada nije pio alkohol. Doktor koji je poznavao novu literaturu doneo je sladoled i kolač. Pre nego što su ih pojeli, alko-test je bio negativan. Kada su pojeli mleko i šećer, kratko posle toga, alko-test je bio pozitivan. Sudija je bio šokiran. Taj slučaj je zabeležen u SAD kao dokaz da mleko i šećer u telu grade alkohol. Vrlo malo hranljivih sastojaka, a puno stimulirajućih. Onda se pitamo zašto često nemamo kontrolu nad sobom. Razmislite o ovome. Možda imate agresivne misli ili namere.

Vi ih ne izvršavate, ali stanje u kome se nalazite nije dobro. Jedina razlika je što se još nije pružila zgodna prilika da to učinite. Krivica je ista. Zato nije dobro da imamo ni takve misli, jer ćemo u određenim okolnostima popustiti.

Kako prestati sa lošim navikama?

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

Kako nastaje neka navika? Ćelije mozga su povezane linijama ili vezama. Svaka nova informacija koju naučimo predstavlja novu liniju ili vezu između ćelija mozga. Pri svakom vezivanju cipela upisuju se novi detalji. Za govor su linije drugačije. Što više učimo da govorimo, linije su sve dublje. Ponavljanje je ovde jako bitno. Što više ponavljamo neku stvar, ona kasnije postaje naša navika. Veza između moždanih ćelija zove se sinapsa, i tu se dešava 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 pritom prave pokrete jezikom, jer ovaj put nije uhodan. Kasnije mozak sam kaže da jezik ne pomaže pri vezivanju pertli i zato odrasli ne izbacuju jezik dok vezuju cipele).

Milijarde takvih veza nalaze se u mozgu. Pretpostavimo da je jedna takva veza loša navika, npr. pušenje. Što više pušite, razlika između ćelija se smanjuje i vi pušite sve brže i više. Onda stisnete zube i odlučite da prestanete sa pušenjem, i razbijete jednu vezu između moždanih ćelija, ali ostale veze čekaju novu cigaretu i to vas izluđuje, jer postoji još dosta veza koje vas teraju da pušite. I kada dođe trenutak slabosti, zna se šta se dešava - vraćamo se na lošu naviku, i nove veze ponovo nastaju. Šta sada učiniti da se oslobodimo ovih veza? Bilo bi dobro kad bi neurohirurg mogao da nam prekine sve ove veze, ali i najbolji neurohirurg ne može da raskine veze za naše loše navike. Potrebno je da što više ponavljamo dobre stvari.

Evo nekoliko korisnih saveta za ostavljanje pušenja. Zamislite da odjednom imate jaku želju za pušenjem, ili za nekom lošom navikom koju

imate. Taj stari đavo vam viče na uvo: "Hajde, učini to!", i vi imate jaku potrebu da to učinite. Evo šta da radite: Gledajte na sat jedan minut i mislite na nešto drugo, pozitivno i lepo (godišnji odmor ili telefonski poziv, neki radostan događaj). Možete da pročitate nešto kratko i lepo. Ako posle jednog minuta još uvek imate jaku želju, ponovite ovo u toku još jednog minuta. Ja često slušam duhovnu muziku. U toku drugog minuta razmišljajte o nečem dobrom i pozitivnom. Na kraju drugog minuta, ako je taj nagon još u vama, gledajte na sat još jedan, poslednji minut.

Doktori i psiholozi se slažu da ako ne odgovorite na neki nagon 3 minuta, potreba nestaje. Nagon funkcioniše samo ako mu odmah popustite. Zato se i zove nagon, jer vas nagoni da nešto odmah učinite. Ako uspete da se uzdržite 3 minuta, on će potpuno nestati.

Nekad to uradimo i ne znajući. Na primer, možda ste se vozili autobusom, a za 30 minuta stići ćete kući. Odjednom vam se ide u toalet, ali kažete sebi da ćete to obaviti za 30 minuta. Iako imate taj nagon, mozak govori telu da nagon neće biti zadovoljen sada. I vi razmišljate o nečem

drugom. Kad dođete kući, mozak kaže: "Sada nema izvlačenja." Vaš mozak govori telu šta da čini. Što više vežbate vaš mozak da rukovodi telom, imaćete jači karakter. Slab um uvek popušta svemu. Ako se čvrsto ne založite za nešto, pašćete pod taj uticaj. Zato razvijajte um da biste imali pravilan izbor. Da biste bili na pravom putu, potrebno je uložiti napor. Zato je potrebno vreme i trud, ali to nije teško, treba to činiti. Ako to ne činimo, rezultati mogu biti katastrofalni.

Marko, moj cimer na koledžu, voleo je da ide na zabave, u noćne klubove i pije alkohol. Jednom se vratio kasno pijan i spreman za svađu. Ubrzo, Marko je pao na krevet. Ujutru sam učio u biblioteci. Kad sam se vratio, Marko se tek probudio i sedeo je na krevetu. Nismo ništa govorili. Marko je progovorio: "Pole, ja se bojim. Kao da je veliki tamni oblak iznad mene. Izgleda da sam otišao predaleko. Ne znam šta da radim." Nakon što sam ga podsetio na ono što zna, on je uzviknuo: "Pole, znam, moram da prestanem da popuštam lošim navikama. Moram da svoj um ispunjavam lepim stvarima." Dakle, potrebno je da donosimo nove, dobre odluke u životu, da više

vremena provedemo u korisnim i konstruktivnim aktivnostima.

Zapanjujuća otkrića o ishrani

Sada ćemo zaviriti u vaš frižider da vidimo šta tamo ima. Ako se ne slažete sa mnom - u redu, ali izneću vam onda rezultate svojih istraživanja. Nemojte samo da kažete: "Ne verujem." Koristite mozak, recite mi zašto ne verujete. Ako je tačno ono što mi budete rekli, promeniću svoje stavove. Ali pokažite mi činjenice kao što ću pokazati ja vama. Neke će biti iznenađujuće, ali to čini život zanimljivijim. Zapamtite: ovo vam govorim jer vas volim. Ne želim da vas napadam i da se loše osećate. Želim da vam bude dobro.

Anatomija

Pogledajmo ljudski organizam. Kakva je to mašina? Da li je ta mašina stvorena da jede biljke ili mrtve životinje? Počnimo od usne duplje, od mišića žvakača. Da li možete da pomerate donju vilicu sleva nadesno? Možete. Možete li da pomerate donju vilicu dole-gore i napred-nazad? Možete. Vilicu možete pomerati u 3 smera kao i

svi biljojedi. Mesojedi mogu da otvaraju usta samo gore-dole. Na primer, pas može da otvara usta samo gore-dole, ne može u stranu i napred-nazad, jer je on mesojed. Svaki zubar može da nam kaže da su ljudski zubi namenjeni za jedenje biljaka. Nisu oštri i veliki kao kod medveda ili vuka. Naši zubi nisu stvoreni da zagrizu meso ni da ga otkinu. Naši zubi su stvoreni za biljke.

Pogledajmo sada organe za varenje. Naša creva su veoma dugačka i zavijena. Deset puta su duža 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 našeg. Vrlo je kratak, samo 3 dužine poprsja životinje, jer meso mora vrlo brzo da izađe iz digestivnog trakta, pošto može lako da se zaglavi u nekom zavoju, pa na tom mestu nastaju tumori. Želudačna HCl (hlorovodonična kiselina) mesojeda je 10 puta jača od naše HCl. Naša želudačna kiselina nije dovoljno jaka da neutrališe otrove koje sadrži meso. Naše telo ne može lako da izađe na kraj sa toliko holesterola iz mesa. Ljudi su pokušali da podignu nivo holesterola kod mesojeda hraneći ih svinjskom

mašću. To nije uspelo, jer mesojedi eliminišu višak holesterola iz tela. Ali kod ljudi, koji imaju probavni trakt za biljnu ishranu, holesterol se taloži u arterijama.

Kod mesojeda je nepoznata ateroskleroza, i oni nemaju tegobe sa krvnim sudovima. Samo biljojedi koji se hrane mesom dobijaju bolesti arterija. Biljojedi se znoje preko kože, a mesojedi preko jezika. Naše sredstvo za sakupljanje ploda su 4 prsta i palac sa strane, da bismo nežno ubrali voće i povrće a da ih ne uništimo. Kad bismo imali šape kao lav, u tome ne bismo uspeli. Njegove šape su za hvatanje životinja, a ne za branje plodova. Mi nemamo kandže, ali su ljudi izmislili noževe i viljuške da bi jeli meso. Većina ljudi koji se uguše zalogajem hrane, uguši se komadom mesa. To kažu u hitnoj pomoći. Od banane se niko nije ugušio.

Šta jesti?

Ovo su samo činjenice. Mi smo stvoreni da jedemo voće, povrće, orašaste plodove i žitarice. To preporučuju iz Odbora za preventivnu medicinu. Setimo se doktora Barnarda i projekta 3000 lekara. Dr. Nil Barnard je član Udruženja za prevenciju bolesti na Univerzitetu Vašington. Većina naše hrane, po njima, treba da bude voće, povrće, orašasti plodovi i žitarice. Ako nemate ovu hranu, onda se koristi meso, mesni proizvodi, ulje, šećer i maslac. Meso se i ne smatra vrstom hrane, nego nečim što ljudi vole da jedu, ali ljudima to nije potrebno za jelo. Koristite živu, prirodnu hranu da biste imali živo, prirodno telo.

Dr. Ruben Masi (Reuben D. Mussey), nekadašnji predsednik Američkog medicinskog udruženja, imao je veliku odgovornost da čuva zdravlje nacije i bude predstavnik medicinskog zvanja u svetu. Zato je mnogo istraživao. Otišao je na sednicu kongresa SAD sa velikim predlogom da Amerikanci postanu nacija koja će se hraniti biljkama, ali problem je bio što industrija mesa poseduje veliki biznis sa mnogo novca i mnogo

advokata. Oni su odbili predlog. Dr. Ruben Masi video je da većina ljudi u svetu jede biljnu hranu. U Indiji ljudi jedu samo sočivo i pirinač. Na dalekom Istoku ljudi jedu soju i pirinač. U Centralnoj i Južnoj 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. Časopis JAMA (Journal of the American Medical Association) navodi da se biljnom ishranom može sprečiti 97% začepljenja koronarnih arterija. To je ubica broj jedan u SAD, a može se sprečiti biljnom hranom. U junu 1961. godine dat je ovaj podatak.

Mi znamo ko je najveći ubica u Americi. Zašto to ne sprečimo? 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, puše i piju šta god im se sviđa. 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 ogromna. Mnogi dokumenti to potvrđuju.

Kako da dođemo do uravnotežene ishrane? To je vrlo jednostavno. Medicinski fakultet u Harvardu je potrošio 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, orašasti plodovi i žitarice. 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 sprovela vlada u SAD-u bez uticaja biznismena.

Neka 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

teobromin 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 upuštate. Svaki put kada jedete manje preporučljivu hranu unosite više otrova u organizam. U biljnoj hrani otrovi su prisutni u najmanjim količinama. To su otkrili ljudi iz vlade SAD. Oni su otkrili da se neke ptice hrane samo orašastim plodovima (semenjem i bobičastim voćem) koji se i nama preporučuju da jedemo. Praćena je koncentracija PCB-a u jetri ovih ptica. To je vrlo opasan zagađivač koji se lako ugrađuje u jetru 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 PCB-a u jetri 0,2 ppm. To je jako malo. Ptice koje su jele crve i insekte imale su 0,65 ppm PCB-a u jetri, što je 3 puta više. Ptice koje su jele male životinje imale su PCB-a 50 ppm, što je 250 puta više od ptica koje se hrane biljnom hranom. Ptice koje su jele ribu imale su PCB-a 900 ppm. To je jako, jako opasno. Taj nivo je 4.500 puta veći od onoga kod ptica koje

se hrane biljnom hranom. Da li shvatate šta ovo znači?

Ljudi kažu: "Pa i voće je prskano." To je tačno. Ali ako moram da jedem hranu koja je prskana, ješću onu koja je najmanje prskana. Kada buba pojede taj pesticid, on se koncentriše u telu, i kada ptica pojede bubu, u njenoj jetri se nađe još više otrova, i kada nju pojede još veća životinja, u njenom telu je otrov 4.500 puta jači nego na početku.

Vi ćete reći: "Pa i Isus Hristos je jeo ribu." To je tačno. Ali riba koju je on jeo nije bila zagađena industrijskim otrovom. Vi ćete reći da su vaše reke ovde čiste. Proučavao sam ribe koje jedu Eskimi iznad Arktičkog pojasa. Ribe koje tamo žive imaju puno živinog otrova u sebi. Tamo nema fabrika, ali postoji kiša koja dolazi sa mesta gde postoje fabrike.

Naravno da postoje određeni slučajevi kada se meso mora koristiti, a to je kada ne možemo da nabavimo biljnu hranu. Ali i tada bi trebalo da pazimo, jer su neke životinje čistači - kao žive kante za smeće u vodi, na zemlji i u vazduhu. U takvim slučajevima ne bi trebalo da jedemo te

žive "kante za smeće", lešinare, pacove i dr. Zato ne dirajmo i ne jedimo.

Hrana životinjskog porekla

Postoje, dakle, životinje koje možemo jesti u izuzetnim slučajevima. Međutim, pre nego što bi se koristilo meso u ishrani, treba uraditi dve stvari: ukloniti mast i krv. Zašto? Time se znatno smanjuje nivo holesterola i uzročnika bolesti. Ako je meso jedino što imamo za hranu, ono treba da bude sigurno i čisto. Izvadite svu masnoću i svu krv. Takvo meso se zove "košer meso" ili "jevrejsko meso". U njemu nema nikakvog ukusa. Ono što je ukusno u mesu je mokraća, krv i masnoća. Kada to izdvojimo iz mesa, meso je bezukusno i to je kao da jedemo gumu.

Šta sa drugim životinjskim proizvodima? "Jaja, sir i mleko su nam potrebni da bi nam kosti bile čvrste." Tako kaže industrija tih proizvoda. Da li znate da ljudi koji imaju najčvršće kosti jedu najmanje mlečnih proizvoda? Ljudi u Africi skoro ne jedu mlečne proizvode, a osteoporoza je tamo nepoznata bolest. Oni imaju prekrasne zube. Ljudi koji imaju najlošije kosti su Eskimi koji jedu

sušenu ribu zajedno sa kostima. Tu ima mnogo kalcijuma i mnogo proteina. Kako doći do kalcijuma ako ne pijemo mleko?

Pogledajmo životinje sa najvećim kostima: slonovi, žirafe, nosorozi. Oni imaju velike i čvrste kosti. Da li ste ih nekada videli kako piju mleko? Oni ne piju mleko. Odakle im kalcijum? Iz istog mesta odakle se i nama preporučuje da ga uzimamo. Kalcijum nećemo jesti iz zemlje, telo ne može da iskoristi taj kalcijum. Ali biljka koristi kalcijum iz zemlje preko korena. Kada jedemo biljke, dobijamo kalcijum koristan za naše telo. Odatle slonovi, žirafe i nosorozi imaju tako čvrste i velike kosti.

Pogledajmo koja je razlika između majčinog i kravljeg mleka. Imaju potpuno drugačiji hemijski sastav. Proteina ima 3 puta više u kravljem mleku nego u majčinom. U majčinom mleku ugljenih hidrata ima gotovo duplo više nego u kravljem, a to je nama ljudima potrebno. Natrijuma i kalcijuma ima isto 3 puta više. To je vrlo jak sastav. Ovo mleko je namenjeno za telad koja imaju 25 kg kad se rode. U prvoj godini života njihova težina se 10 puta poveća. Tele se brzo razvija. Zato mu i treba jaka hrana. Sa druge

strane, u prvoj godini života čovek se vrlo sporo razvija - samo 2-3 puta je teži. Zato je majčino mleko mnogo slabije. Dakle, kravlje mleko je za krave.

Sisari doje svoju mladunčad. Kada mladunce jednom bude odbijeno od sisanja, ono više nikad ne traži mleko. Ljudi su jedini sisari koji piju mleko i kada ih majka odbije od sise. Kravlje mleko nije stvoreno za nas. Stručnjaci se u tome slažu. Dr Frank Oski je šef pedijatrije u bolnici Džons Hopkins. Ova bolnica je proglašena za najbolju u oblasti medicinskog istraživanja. Dr Oski je objavio 19 medicinskih knjiga o hematologiji i pedijatriji, i oko 250 naučnih radova. On kao direktor najvećeg centra za istraživanje kaže: "Nemojte piti mleko." On je stručnjak i lekari se s njim ne raspravljaju. Ostavimo mlečne proizvode ako ne želimo da se razbolimo od osteoporoze, infarkta i ako ne želimo da ubrzamo proces starenja. Preko mleka ćete doći do tih bolesti.

Ja ne želim da vas naljutim, dajem vam činjenice. Kada sam prvi put ovo čuo, mislio sam da je to ludo. Odrastao sam u porodici medicinskih radnika koji su čitali zastarelu

literaturu (iz 40-ih i 50-ih godina). Potrebne su nam knjige iz 90-ih godina za dobar izgled i zdravlje.

Možda ove informacije brišu iz vaše ishrane ono što najviše volite. Čime to može da se zameni? Imam oko 40 recepata. Ako jedemo sve različite boje u različitim grupama (voće, povrće, žitarice, orašasti plodovi) dobićemo sve. Ne dajte da vas industrija mlečnih proizvoda zaplaši da nećete imati dovoljno kalcijuma. Pokažite im sliku slona koji ima velike kosti, a koristi biljnu hranu.

Potrebno je jesti šaku orašastih plodova dnevno. Dve šake su previše jer su oni suviše koncentrisani za telo. Hrana koju ne treba previše da jedemo ima tvrdu ljusku. Među najboljom hranom jesu bademi. Oni su alkalni. Većina hrane koja je nama preporučljiva je alkalna. Meso i mlečni proizvodi imaju mnogo kiseline. pH-vrednost naše krvi je alkalna, a ne kisela. Kada uzimamo hranu koja je kisela, naše telo se trudi da krv održi alkalnom. Telo izvlači iz naših kostiju alkalne materije da bi krv održala alkalnom. Mnogo mesa i mlečnih proizvoda zato može upropastiti naše kosti. Zato jedite različito obojenu hranu. Žitarice moraju biti dosta

zastupljene u ishrani (crni hleb, pirinač, proja, kačamak i dr.). Tu hranu naše telo najviše voli.

Bolesti viška

Svetska zdravstvena organizacija je dala listu saveta za 90-e godine koja će vas iznenaditi. Ona se razlikuje od pre 20-30 godina, jer je naš svet sve bolesniji. Cela Evropa pati od istih bolesti. To nisu bolesti zbog nedostatka, nego bolesti zbog viška. Uzima se previše hrane, previše masti i proteina, previše kalcijuma, šećera, kafe, cigareta, alkohola, prerađevina. To su bolesti usled preteranog korišćenja, i ima ih svuda. Ljudi u prodavnicama kupuju uzroke svojih bolesti prekomernog uživanja (meso, mlečne proizvode, čokolade, alkohol, koka-kolu, slatkiše...) i umiru zbog prekomernog uživanja, a ne zbog nedostatka hrane. Naše telo nije dizajnirano za hranu sa mnogo proteina i kalcijuma. Vi možete to odabrati kao i članovi moje porodice. Ali ja želim da budemo prijatelji bez obzira šta jedete i pijete duže vreme. Želim da se viđamo u kućnim posetama, a ne u bolnicama i na groblju. Uživajte u zdravom životu, bez bolesti prekomernog

uživanja. Mudro izaberite šta ćete jesti. Ako ta hrana odlazi u toalet, nju nemojte jesti jer je puna otrova.

Ako morate da trčite da biste stigli svoju hranu, bolje je pustite da pobegne. Nisam sreo krompir ili jabuku koja beži od mene. To je moja hrana. To je možda velika promena za vas. Ne preporučujem vam da je odmah sprovedete. Telu je potrebno vreme da se prilagodi. Vaše telo je moralo da se prilagođava i na jedenje mesa. Novorođenčad to sigurno ne jedu. Zašto? Njih biste ubili mesom. Njihov imuni sistem ne može da neutrališe sve otrove iz mesa. Pedijatri preporučuju da dete hranite majčinim mlekom i žitaricama. Kad dete poraste, smete mu dati malo povrća, pa tek onda malo mesa. Ako dete dobije proliv, povraćanje ili bolove, prestajete sa tim. Dete i dalje ostaje na biljnoj hrani dok ne ojača i prestane da povraća i odbacuje meso u ishrani.

Ovde treba razmisliti: Zašto dete kljukamo hranom od koje dobija proliv, grčeve i povraćanje? Ljudsko telo odbacuje otrove kao i kod cigareta. Kada prvi put zapalite cigaretu, telo to odbacuje (kašalj, muka, povraćanje). Ali ako se uporno nastavi sa pušenjem, 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 će prestati da ih odbacuje i postaće potreba: "Moram da zapalim. Moram da popijem piće. Moram da pojedem meso." Otrovi! - To je medicinska činjenica.

Ako želite da odbacite otrove, morate se sa mesne ishrane polako prebacivati na nešto bolje. Za mesec dana možete upola smanjiti količinu mesa. Tako sam ja uradio u januaru 1974. godine. Na kraju meseca sam se osećao bolje, pa sam u februaru smanjio još za pola, i budio sam se sa više energije ujutru. U martu sam ponovo smanjio količinu mesa za pola i još bolje sam se osećao. U aprilu sam jeo biljnu hranu. Želudac mi se prilagodio. Vratio sam se u stanje u kojem moje telo kao mašina najbolje radi.

Možda mislite da ne možete da dobijete dovoljno energije ako ne jedete meso. To je daleko od istine. Najbolji sportisti na Olimpijadi ne jedu meso pre takmičenja (govorim o Olimpijadi 1984. u Los Anđelesu). U olimpijskoj kuhinji pripremaju složene ugljene hidrate, a ne kuvaju meso.

Postoji takmičenje na Havajima - "Ajronmen". Jednom godišnje muškarci iz celog sveta ceo dan voze bicikl, trče i plivaju. To je jako naporno. Samo najjači učestvuju. Samo jedan čovek je pobedio više od 2 puta - Dejv Skot, i to 6 puta. Tri puta je oborio svetski rekord. Skot jede samo biljnu hranu. Edvin Mozes je najbrži čovek na svetu na 400 m sa preponama. Njega 7 godina niko nije pobedio. I on jede samo biljnu hranu. Ovaj spisak može da se nastavi.

U Ginisovoj knjizi rekorda najuspešniji su ljudi koji jedu samo biljnu hranu ili oni koji jedu vrlo malo mesa. U laboratorijama su napravili naučni test: Devet sportista na biciklima je testirano. Prva 3 dana hranili su se teškom hranom (mesom i mlečnim proizvodima). Vozili su bicikle što su duže mogli. Izdržali su 57 minuta u prva 3 dana. Sledeća 3 dana dali su im kombinaciju mesa i povrća. Sada su vozili 116 minuta - 2 puta duže nego ranije. Poslednja 3 dana jeli su samo biljnu hranu i vozili su 168 minuta. Velika razlika, zar ne? Skoro 3 puta duže nego sa mesnom ishranom. Medicina poručuje: "Meso nas čini sporima".

Mlečni proizvodi i prekomerno uživanje proizvode u nama bolesti. Stručnjaci govore o tome, ali nas je industrija mesa i mlečnih proizvoda tako istrenirala da nam je teško da se promenimo. Ali ja vas izazivam da pokušate. Probajte da li ćete se osećati bolje. U sledećih mesec dana smanjite količinu mesa na pola. Sledeći mesec opet smanjite na pola. Kad budete shvatili da vam je bolje, daćete vašem telu ono što mu treba, a to su: voće, žitarice, orašasti plodovi i povrće.

Pre 20 godina ljudi su mi se smejali na predavanjima. Posle 20 godina ljudi se više ne smeju. Kada govorim u medicinskim centrima i na univerzitetima, oni to potvrđuju jer poznaju novu medicinsku literaturu. I vi možete, koristeći nove informacije, postati bolja osoba. Možete pomoći i porodici da bude zdravija i bolja. Imate izbor. Što više dobrih odluka donosimo, biće nam bolje. Izazivam vas da probate ovo i postanete bolja osoba. Naše telo je mašina na biljni pogon, i ako stavite meso u nju, telo će se razboleti i proces starenja će se ubrzati.

Šta je sa proteinima? Našem telu su potrebne 22 aminokiseline. Kada kombinujemo pasulj sa

žitaricama dobijamo sve 22 aminokiseline, zajedno sa 9 aminokiselina koje telo ne može samo da proizvede, a mogu se naći u biljnom carstvu. Ispitivane su populacione grupe različite po načinu 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 način ishrane, njihove bolesti se umnožavaju. Univerzitet sa Havaja je napravio zanimljivu studiju o njihovim stanovnicima koji su se preselili u Ameriku i prihvatili zapadnjački način ishrane. Zaključak je da baš zapadnjačka ishrana utiče na nastanak kancerogenih i drugih bolesti. Zato ostavite proizvode zapada u prodavnicama, i oni će vas ostaviti na miru.

Sirće

Jabukovo sirće je jaka kiselina koja uništava vitamin C u telu, i zato se ne preporučuje. Ranije su ljudi koristili sirće da bi prebrisali metalne police sa hranom. Police su posle toga bile sjajne. Kada sirće tako deluje na metal, zamislite šta onda čini u vašem telu. Preporuka je da se koristi limun

umesto sirćeta. Dobićemo isti ukus hrane, a izbeći loše efekte sirćeta.

Ključevi uravnoteženog života

Pogledaćemo 2 izveštaja o ishrani: Nacionalne akademije nauka SAD (NAS) i Svetske zdravstvene organizacije (SZO). Ove organizacije su dale po 10 preporuka za ceo svet. To su vrhunske preporuke iz najviših krugova.

Preporuke NAS-a:

1) Jedite dosta voća i povrća,
2) Jedite integralne žitarice, mahunarke i sl.,
3) Proteine uzimajte u umerenoj količini,
4) Vežbajte,
5) Ograničeno upotrebljavajte so,
6) Unosite dovoljno kalcijuma (ne kaže da pijemo mleko, nego da unesemo dovoljno kalcijuma),
7) Izbegavajte uzimanje pilula,
8) Sačuvajte 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, orašasti plodovi, žitarice 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 naglašeno da je potrebno uneti dovoljno kalcijuma i proteina. Većina sveta ih dobija iz biljaka, pa možemo i mi.

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

1) mahunarke, orašasti plodovi i semenke,
2) složene ugljene hidrate (žitarice),
3) belančevine,
4) osloboditi se gojaznosti,
5) unos soli,
6) unos kalcijuma,
7) upozorenje na energetski bogatu hranu (prerađenu hranu),
8) za fluor nema posebnih preporuka,
9) izbegavati upotrebu alkohola,
10) date su donja i gornja granica masnoća.

Opet vidimo da je preporučeno voće, povrće, žitarice i orašasti plodovi. SZO bi želela da se svet ovako uravnoteženo hrani.

Vitaminske tablete

Kako stoje stvari sa uzimanjem veštačkih vitaminskih preparata? Ako uzimamo živu, presnu hranu - biljke, u njoj su hranljivi sastojci uravnoteženi. Naše telo može da ih apsorbuje i kombinuje na odgovarajući način. Kada uzimamo vitaminske pilule, naše telo ima problem kako da ih apsorbuje i kombinuje. Na primer, ako uzmemo previše od jedne grupe vitamina i minerala, ona će sprečiti apsorbovanje i kombinovanje druge grupe vitamina i minerala. Ni na jednoj kutiji vitaminskih preparata ne piše da je njihov sastav uravnotežen, jer tako nešto i ne postoji.

U prirodi voće i povrće sadrže različite količine vitamina i minerala u sebi. A čovek je napravio pilulu sa visokom koncentracijom vitamina i minerala koja nije uravnotežena. Tu nastaje problem. Taj odnos koncentracije elemenata nije dobar za apsorpciju i kombinovanje u telu. Vlada SAD je zabranila da se te pilule nazivaju "izbalansirani vitamini i minerali" zato što to i nisu, ali su farmaceutske kompanije izmislile novi izraz: "multivitamini i

minerali". I mi pomislimo: "To znači da ih ima mnogo, pa to mora da je dobro!" Ali to je greška. To što ih ima puno ne znači da su uravnoteženi.

Moj profesor, koji je na Harvardu i Jejlu završio studije medicine, preporučuje da se uzimaju minerali i vitamini samo iz biljaka, a nikako putem pilula. Međutim, milioni ovih pilula prodaju se ljudima koji ne znaju šta uzimaju. Na taj način dolazi do disbalansa unutar organizma. Većina vitamina rastvorljivih u vodi biće isprana iz tela, ali probleme stvaraju oni koji se tope u mastima, a to su vitamini A, E, D, K. Sa njima telo teško izlazi na kraj. Zato po pravilu jedite voće, povrće, žitarice i orašaste plodove različitih boja. Odatle možete dobiti potrebnu ravnotežu.

Na primer, ako vitamin A uzimamo u prirodnom stanju u narandžastom voću i povrću (šargarepa, tikva, kajsija, narandža), ako i pojedemo dosta ovih namirnica, vitamin A ne može da nam naudi. Ali ako uzimamo vitamin A preko tableta, onda nam to može i te kako štetiti organizmu. Da bi vitamin A postao opasan za nas, treba pojesti preko 50 šargarepa dnevno. U šargarepi je tzv. beta-karoten, 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 zašto telo gubi kalcijum. Dizanje tegova je jedan razlog. Zatim, ako mnogo sedite i kosti ne nose teret, ono što ne koristite - to gubite. Kosti 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 belančevina (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 apsorbuje. Dakle, imamo probleme sa

kalcijumom ako jedemo čokoladu, pijemo gazirana pića, jedemo meso i mlečne proizvode. Izbegavajte ovakvu hranu, a jedite biljke da biste imali jake kosti kao slonovi, nosorozi i žirafe.

Veštački zaslađivači

Šta je sa veštačkim zaslađivačima? U javnosti se često govori da slatkiši mogu da se jedu ako su zaslađeni veštačkim zaslađivačima, i da se tako mogu izgubiti kilogrami. Tada u telu nastaje ozbiljan problem. Na primer, kad uzmete da jedete jabuku, vaš jezik će prepoznati ukus slatkog. Onda čulo ukusa kaže mozgu da dolazi šećer, pa mozak naredi pankreasu da pokrene mehanizme jer dolazi šećer. I pankreas luči insulin da bi bio spreman za dolazak šećera. To se dešava čim okusimo slatko. Dok god žvaćemo, pankreas priprema sve više insulina. Čim progutamo jabuku, insulin je već tu da se suoči sa šećerom. Telo se tako vraća u normalu.

Kada veštački zaslađivači dolaze u naš organizam iz gaziranih pića, marmelade (a stavljaju se skoro svuda), čulo ukusa opet kaže mozgu da stiže šećer. Mozak poručuje pankreasu

da pokrene svoju mašinu. Pankreas onda priprema insulin. I tako vi malo žvaćete, progutate veštački zaslađivač, i kad on stigne u želudac insulin se pita: "Gde je šećer?" A onda poručuje mozgu: "Ovde nema šećera!" A mozak kaže jeziku: "Slagao si me, nema šećera!" A jezik i dalje govori: "Ma, pripremi taj insulin, osetio sam šećer!" I mozak u panici viče: "Pripremite insulin!" A pankreas nastavlja: "Ovde nema šećera." I tako telo doživljava stres i dospeva u panično stanje, jer je tek sada shvatilo da je u njemu nepoznata supstanca.

Svi naši unutrašnji organi prepoznaju hranu iz prirode koja je zdrava. Zato telo zna šta da radi ako u njega uđe šećer, protein ili složeni ugljeni hidrat. Ali kada veštački zaslađivač kojeg je stvorio čovek uđe u organizam, telo je u panici. Nastaje zbrka i haos u organizmu. Telo i dalje kaže: "Ma zaboravi, ovde nema šećera." I tako prestaje lučenje insulina.

I kada sledeći put uzmete jabuku, i čulo ukusa obavesti mozak da dolazi šećer, i mozak naredi pankreasu da pripremi insulin, pankreas će reći: "Čekaj malo. Poslednji put kad sam to uradio ovde nije bilo šećera. Ovog puta neću stvarati insulin".

I kada šećer dospe u krvotok, telo upada u opšti šok: šećer je u krvi, potreban je insulin. Pankreas tek tad počinje da radi, a telo se buni što nije na vreme uradilo svoj posao. Tako često i prekomerno unošenje dodatog šećera može vremenom opteretiti regulaciju šećera u krvi i doprineti razvoju insulinske rezistencije.

Naši organi razgovaraju, komuniciraju među sobom. Da to ne rade, mi ne bismo bili živi. Svi sarađuju. Čulo ukusa govori mozgu kakvu hranu žvaćete da bi pripremio u želucu kiselinu i odgovarajuće enzime. Kada se posečete, telo nalaže da se krv zgruša. Telo stalno komunicira. I kada prevarimo naše telo veštačkim zaslađivačem, telo dospe u stanje zbunjenosti i ne zna šta da radi. Ovakva hrana je laž. Svi veštački ukusi i boje su laži koje stvaraju zabunu i haos u našem organizmu i telo dolazi u stalno stanje straha i napetosti.

Ako bih morao da biram, radije bih jeo šećer nego veštačke zaslađivače, ali bih radije trčao i vežbao. Ljudi koriste veštačke zaslađivače da bi smršali, ali mi možemo smanjiti unos kalorija u organizam na mnogo bolji način, na primer, ako

smanjimo upotrebu margarina i maslaca na hlebu.

Šećer

Sam šećer je već loš po sebi. Evo šta se dešava kada jedemo šećer. Postoje različite vrste šećera. Sa voćnim šećerom telo lako izlazi na kraj, međutim kada jedemo prerađeni šećer iz slatkiša i torti, on je toliko koncentrovan da u organizmu dolazi do naglog skoka. To je kao munja. I onda nam treba mnogo vremena da naše telo opet bude normalno. Ako stalno dolazi do skoka šećera gore-dole, telo postaje uznemireno i ispada iz ravnoteže. Ako želite ravnotežu u telu, nemojte da koristite veštačku, rafinisanu hranu, jer ona u telu stalno stvara skokove.

Jedite prirodni šećer iz voća, povrća, orašastih plodova i žitarica. Pazite i na med. To je jako koncentrisan pčelinji proizvod. Malo meda je dobro, ali mnogo meda je loše. Neki ljudi misle da med mogu jesti koliko hoće, jer to nije beli šećer. Ali ako jedemo med, u telu je isti učinak kao kad jedemo beli šećer. Mi ne želimo takve

promene u organizmu i loše stanje koje te promene proizvode.

To se najlakše primećuje na deci. Kad dobije čokoladu, dete je jako srećno, ali pola sata posle toga dete podivlja. Morate dobro da pazite kad deci dajete slatkiše. Ako već dajete, to treba biti na kraju obroka, jer je tu i druga hrana koja će apsorbovati taj šećer, ali najbolje je ne davati deci slatkiše. Ako jedete samo čokoladu, nikakva druga hrana ne može da ublaži taj šok. U organizmu dolazi do velikog skoka i velikog pada šećera. Neki ljudi prikrivaju takvo stanje tako što popiju par kafa ili zapale cigaretu, i dospeju u "normalu", ali samo na kratko.

Prerađevine

U mnogim vrstama hrane postoje takozvani "mutageni". Mutageni su fizički, hemijski ili biološki činioci koji mogu izazvati promene, odnosno mutacije u DNK. Takođe povećavaju i rizik od nastanka raka. 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 obolevaju od raka i sličnih bolesti, ali to je 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 kancerogena. Vlakna to čine, pa se otrovi brže 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 biste sve ove promene uneli u svoj život, ako vam je organizam navikao na tešku 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 zasićenim mastima (mleko, jaja, meso). Takođe

obratite pažnju na ukupnu količinu unosa i način pripreme. Mleko ne treba da bude punomasno, nego sa malo masnoće, jer mnogo belančevina, kalcijuma i masnoće nije dobro za naš organizam. Prednost treba dati mahunarkama, integralnim žitaricama, povrću, voću i orašastim plodovima, a ograničiti hranu bogatu zasićenim mastima.

Moja prijateljica iz Kalifornije pozvala me je jednom da dođem u njenu porodicu. Rasli smo zajedno na Aljasci kao deca. Kada se doselila u Kaliforniju, osnovala je svoju porodicu. Kada joj je sin postao tinejdžer, želela je da dođem i da im pomognem. Proveo sam 2 sedmice sa njima. Ona je želela da ja preuzmem kuhinju i da im ne kažem šta radim. Tu su živeli ona, njen muž, sin i svekrva. Kada oni nisu bili kući, zamolila me je da iz kuhinje iznesem sve stvari koje ja ne koristim. Mnogo toga sam izneo. Tražila je da joj objasnim zašto su loše, a onda odlučila da ih pobaca. Rekao sam joj da ne pravi naglu promenu. One najlošije smo odmah bacili, a neke od njih su koristili za vreme prilagođavanja na bolju hranu. Tako sam počeo da kuvam sva jela. Posle 10 dana nije mogla više da čuva tajnu. Pitala je porodicu kako im se sviđa hrana u poslednje vreme. Sin je rekao:

"Mama, fantastična je! Volim ova specijalna jela koja praviš kada imamo goste." Baka je rekla: "Primetila sam da mnogo bolje spavam noću i da me stomak ne muči toliko kao pre. Ova jela su jako ukusna i prijaju mom želucu." Onda im je ona rekla da sam ja pripremao sva jela. Bili su iznenađeni. A onda je došlo najveće iznenađenje: "Pol nije koristio meso, jaja, mleko, čokoladu, šećer, ni ulje." Oni su rekli: "Nemoguće, to ne može biti istina! Šta je sa ovim sosom na krompiru?" "Pol je to napravio od oraha u mikseru." Sin je rekao: "A šta je sa onim čokoladnim pudingom?" Mama je rekla: "Sve sam posmatrala. Pol je koristio rogač, suvo grožđe i med za desert. Koristio je samo prirodnu hranu."

Izgled hrane

Nisu mogli da veruju! Dobro je izgledalo, bilo je ukusno, i prijalo je stomaku. Vrlo je bitno da kada unesemo ove promene naša hrana i dalje dobro izgleda. Moj stariji brat bio je dugo neženja i jeo hranu iz konzervi. Zagrejao bi je, i tako jeo hranu iz konzerve. To baš i nije lepo izgledalo. Ne kažem da treba da pravimo hranu satima da bi

izgledala kao u skupim restoranima, ali hrana treba da izgleda lepo.

Jednom prilikom je napravljen eksperiment. Soba je bila puna dobrovoljaca. Imali su vezane oči. Nisu videli šta jedu, ali su im govorili šta jedu. Usred obroka rečeno im je da skinu povez sa očiju i vide šta su jeli. Hrana je bila pravilno pripremljena, ali su dodate drugačije boje. Krompir je bio plav, meso zeleno, kukuruz ljubičast, šargarepa crna, a pita tamno zelena. Gledali su tu hranu, ali niko nije mogao da dovrši obrok. Do sutra ujutro svi su povratili hranu i bilo im je muka. Zanimljivo, zar ne? Mi zaista jedemo i očima. Ako hrana ne izgleda kako treba, nećemo u njoj uživati na pravi način.

Kada napravite promene, neka vaša hrana izgleda ukusno i prijatno. Nije loše za vreme jela slušati prijatnu muziku. Negde za vreme jela gledaju vesti na televiziji, a to je najgore što može da se gleda za vreme jela. Tada gledamo šta se ružno radilo toga dana, i možemo imati probleme sa varenjem, uznemirićemo se, možda i razljutiti. Isključite TV za vreme jela, pustite ugodnu muziku, stavite cveće na sto, neka sve izgleda lepo, jer mi prvo jedemo očima. Hrana će onda da

bude ukusnija. Za sve ovo treba vremena, ali su ove promene potrebne našem telu. Par trenutaka može sve da izmeni.

Moja kuhinja je ofarbana u žuto i zeleno. Žuta 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.

Eksperiment

Neki ljudi se zaista bore sa šećerom. Zovemo ih šećeroholičari. Napravite jedan eksperiment ako imate ovakav problem. Pokušajte 30 dana da ne jedete ništa slatko, čak ni med. Ne dozvolite vašem čulu ukusa da prima bilo kakav jak šećer. Voće je jedino dobro, a slatkiši i šećer nikako. Činite tako 30 dana i bićete iznenađeni koliko brzo vaše telo može da se prilagodi. Takva hrana uskoro neće ni da vam bude ukusna.

Ovde postoji jedan princip. Neke stvari koje smo ranije mrzeli sada volimo, a neke stvari koje smo nekada voleli, sada mrzimo. Treba se odvikavati od ružnih navika. Jedan moj prijatelj kaže da je izdržao 30 dana bez šećera. Posle 30

dana prijatelj mu je ponudio gazirano piće i on je popio. Odjednom nije mogao bistro da razmišlja i morao je da ode iz te kuće. Nije mogao da veruje da će se tako osećati. Rekao mi je: "Pole, istina je! Odjednom telo više ne može da podnese ono čega smo se oslobodili."

Masnoće

Ja zaista volim kokice. One su dobra hrana, ali ono što se stavlja na njih nije dobro: mnogo ulja i mnogo soli. Ja godinama jedem kokice bez ičega. Jednom sam bio kod prijatelja i prihvatio sam da naprave kokice, ali sam zaboravio da im kažem da ne stavljaju ni so ni ulje. Naravno, oni su ih napravili sa uljem i soli. Rekao sam: "Biću pristojan, poješću malo." A miris je jako privlačio, bilo je teško odoleti. Uzeo sam šaku tih kokica, a voda mi je išla na usta. To je bilo jako ukusno! Uzeo sam drugu šaku kokica, i još jednu. Kod treće sam napravio grimasu na licu. Ukus ulja u ustima mi se nije sviđao. 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 sviđao. To je bilo kao da sam popio bocu ulja.

Kad prolazim pored restorana gde se peče piletina, to mi još uvek lepo miriše. Ali razmišljam, kada bih uzeo tu piletinu, i to mrtvo meso počeo da odgrizam sa kosti, i gledao te kosti, onda sam sebi kažem da tako nešto ne bih mogao da uradim. Još uvek mi to dobro miriše, ali sam izabrao da tako nešto neću da jedem. Ako dođem u iskušenje da uzmem tako nešto, onda kupim sebi nešto iz bašte: jagode, mango, nešto posebno. I to mi pomogne.

Kada tako uradim, nikad ne kupujem ono što je čovek napravio. Ali za to je potrebno vremena, naročito ako hoćete da to sprovedete u svojoj porodici. Nikad nemojte ove informacije da koristite da biste nekog kaznili, ni da vam budu oružje protiv nekoga. Neki misle da će, ako odmah počnu da jedu zdravu hranu, odmah postati zdravi. To nije istina. Ove informacije treba da vam budu na blagoslov i put ka ozdravljenju i duha i tela. Ostavite uvek pravo izbora drugima. Kada neko jede hranu za koju znate da je loša, nemojte da mu držite predavanja niti da ga ugrožavate. Budite im dobar primer.

Ja imam pravilo: nikad ne razgovaram o hrani za vreme obroka. Mnogi me pozovu na ručak. Za vreme jela pričamo o vežbanju, o vodi, ali ne o hrani. Ne želim da mojim domaćinima bude neugodno. Domaćica je uložila trud u to, dala je najbolje što je mogla, i treba da uživamo u tome. Obično kažem da kasnije možemo da razgovaramo o tome.

Nekad moram da ostanem jako čvrst. Odbijam skoro sve slatkiše. Naravno, odbijam alkohol. Odbijam i sir i jaja. Ako ima malo toga u hrani, neću praviti problem, preživeću.

Ključevi uravnoteženog života II

Pogledajmo još neka pravila kako doći do dobrog zdravlja.

Vežbanje

Kad god mnogo hodate, vi već dobro vežbate. Redovno hodanje je veoma koristan oblik fizičke aktivnosti, naročito ako hodate bržim tempom. Za dodatno jačanje srca, pluća i krvnih sudova dobro je povremeno uključiti neku intenzivniju aerobnu aktivnost, kao što su brzo hodanje ili hodanje uzbrdo, vožnja bicikla, plivanje, lagano trčanje, aerobik ili penjanje uz stepenice.

Ako dugo niste vežbali, počnite polako, na primer, sa 10 do 15 minuta laganog ili brzog hodanja, a zatim postepeno povećavajte trajanje i intenzitet. Organizmu su često potrebne sedmice ili meseci da ponovo razvije kondiciju.

Tokom umereno intenzivne aktivnosti disanje i puls treba da budu ubrzani, ali i dalje treba da možete da izgovorite kraću rečenicu. Ako

možete izgovoriti samo nekoliko reči pre nego što morate da udahnete, vežba je veoma intenzivna i trebalo bi usporiti, naročito ako ste početnik.

Cilj može biti oko 30 minuta aktivnosti većinu dana u sedmici, ali se vežbanje može podeliti i na kraće periode. Uz aerobne aktivnosti, korisno je dva puta sedmično raditi jednostavne vežbe snage, kao što su čučnjevi uz stolicu, podizanje na prste, sklekovi o zid i vežbe sa laganim tegovima. Ali najbolje od svega su rad i fizičke aktivnosti u prirodnom okruženju.

Da bi mast iz organizma sagorela i da bismo 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 veoma dobar za naše telo. Izaberite one koje vam se najviše sviđaju. Plivanje, trčanje, aerobik, vožnja biciklom, šetanje, 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 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 duhovnu muziku uz koju vežbam. Imam mnogo različite muzike, pa sam uvek raspoložen za vežbanje. Šetnja je najsigurnija vežba, i za nju je svako od nas sposoban. Želim da vas ohrabrim da počnete sa nekom vrstom vežbanja, što energičnije možete, najmanje 3 puta sedmično.

Sunčanje

Jedan od prirodnih lekara koji nam može pomoći je sunce, ali tu moramo biti oprezni. Ako

imate svetlu kosu, morate da pazite više. Leti pazite više nego zimi, ali je uvek dobro da se izlažete suncu, pogotovo izjutra ili pred veče kada sunce nije toliko jako. Prošlog leta bio sam u Australiji iznad koje je velika ozonska rupa, kako kažu. Primetio sam da sva deca u školskom dvorištu imaju šešire na glavama. Rekli su mi da je to zbog ozonske rupe, i da sva deca nose šešire na putu u školu i u povratku kući, tj. kad god izlaze napolje. U ovom delu sveta to nije naša 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 zašto nam je neophodno da budemo na suncu. Kada se izlažemo sunčevoj svetlosti, broj naših belih i crvenih krvnih zrnaca se povećava, i u koži se stvara vitamin D, rane na koži brže zaceljuju, bakterije se uništavaju, znojimo se i izbacujemo otrove iz našeg tela. To se jako dobro zapaža kod pušača, kad su naizmenično izloženi toploj i hladnoj vodi. Kad ih zatim zamotamo u bele čaršave, onda iz njih kroz znoj izlazi i nikotin, pa beli čaršav postaje žuto-narandžast. Tako naše

znojne žlezde izbacuju otrove iz tela, a boravak na suncu pomaže u tome.

Sunce opušta i pomaže rad naših mišića. Zagrevanjem i naš krvotok postaje bolji i nivo holesterola se smanjuje. Uvek je dobro prozore držati otvorene tako da sunčevi zraci uđu u kuću. Ako drveće zaklanja prozore, zraci sunca ne mogu da uđu u kuću. Zato dozvolite suncu što je god više moguće da uđe u vaš dom. Trudite se i vi da se izložite suncu što je moguće više. Naravno, sve to mora biti umereno.

Vazduh

Boravak na suncu obično se kombinuje sa drugim prirodnim lekarom, a to je vazduh. Telo privlači negativne jone, a oni su najčešće na visokim planinama i kraj mora. Danas u gradovima ima puno pozitivnih jona, a oni ne prijaju našem telu. Postoje posebne mašine koje mogu da u našoj kući stvaraju negativne jone. Neki misle da je to za njih od velike koristi. Jedan moj prijatelj može tu mašinu da priključi i u automobilu, na mestu gde se pali upaljač. On kaže da kad je uključen taj aparat, onda mnogo bolje

vozi. Zato je važno da živimo tamo gde je dobar vazduh i da pravilno dišemo. Mnogi ljudi dišu pomoću gornjeg dela pluća. Skoro niko ne diše duboko, kako bi stvarno trebalo disati. Zato problemi s plućima najčešće nastaju u donjem delu pluća, jer tu ne dolazi dovoljno kiseonika.

Često dok sedimo zauzimamo loš stav, a ne držimo se pravilno ni kad hodamo. To treba da se vežba i da se na to misli. Evo kako to možemo da vežbamo: lezite na pod na leđa, i stavite tešku knjigu na stomak. Pokušajte da je gurate gore-dole. Tako ćete početi da koristite dijafragmu.

Kako da dišemo duboko? Ustanite, stavite ruke na bokove ili još bolje na potiljak. Pokušajte da podižete svoja rebra. Polako brojite u sebi do 10 dok udišete, i kad dođete do 10, zadržite dah, izbrojte do 10, pa tek onda izdahnite. Posle 3-4 puta, nekom će se zavrteti u glavi, a to je zato što vazdušne vrećice u vašim plućima traže još. Pokušajte da ovu vežbu uradite čim se probudite najmanje 5 puta, a isto i pre spavanja, da biste se opustili, i pre obroka. Tako ćete vežbati kako da unesete više kiseonika u vaša pluća. Zapamtite: uvek treba udisati duboko preko nosa. Nos je stvoren da bi vazduh dok prolazi kroz njega bio

ovlažen pre no što stigne do bronhija. U nosu vazduh dobije odgovarajuću temperaturu i vlažnost, što je korisno za dalje disanje. Zato udišite kroz nos. Kada radite teže vežbe, udišite i kroz usta da biste uzeli više kiseonika.

Odmor

Još jedan način za poboljšanje života je odmor. Trećinu života provodimo u snu, pa zato moramo da naučimo kako da to činimo pravilno. Ako predugo spavamo, skraćujemo ostale dve trećine kada treba biti budan.

Kako pripremiti spavaću sobu da bismo se dobro odmorili?

1) Što je tamnija soba, to bolje. Kada svetlo pada na mrežnjaču oka, onda mozak ispušta jednu hemikaliju koja nas budi. Mi smo stvoreni da se probudimo kad sunce izađe, i da spavamo kad sunce zađe. Mi sebi pravimo dosta problema koristeći veštačko svetlo, jer ostajemo budni do kasno u noć.

Interesantna je studija o broju samoubistava na Severnom i Južnom polu. Tamo je broj samoubistava mnogo veći nego bilo gde na zemlji.

Zaključeno je da za tu pojavu veliku odgovornost snosi neregularno smenjivanje izlaska i zalaska sunca. Svestan sam toga jer sam odrastao na Aljasci, blizu Arktičkog pojasa. Već u februaru ljudi postaju jako nervozni. Zato vam svi preporučuju da odete na Havaje. Mnogi ljudi sa Aljaske upravo to i čine. Šteta što doktori ne mogu to da vam napišu na receptu. Naš organizam teško podnosi kada sunce zalazi već u 3 popodne. Zimi, kada sam polazio u školu, bilo je tamno kao da je mrkli mrak. A i kada sam se vraćao iz škole bio je mrkli mrak. Drago mi je što danas živim mnogo južnije, u državi Vašington. Zato je prvo pravilo za dobar san da vaša soba bude što je moguće tamnija noću dok spavate, a danju da bude što svetlija, da bi sunčevi zraci uništili bakterije u sobi.

2) Ako je moguće, treba imati i otvorene prozore da bi vazduh strujao u sobu. Ako zatvorite i vrata i prozore, probudićete se umorni, jer ćete iskoristiti sav kiseonik u vašoj sobi. Posebno ako više vas spava u istoj sobi i udiše isti kiseonik. Zato, ako je napolju hladno, bar otvorite vrata. Nemojte zaključavati sav kiseonik u vašim spavaćim sobama.

3) Neka vaša spavaća soba bude što je moguće hladnija, jer se naš um bolje odmara u hladnoj nego u toploj sobi. Neka vaši pokrivači budu lagani, na primer, pernati. Kad na sebe stavite mnogo teških ćebadi, onda je teško pokretati se u krevetu. U toku sna vaše telo se pokrene oko 40 puta. Ako se to ne dogodi, možete dobiti jake bolove, pa čak i modrice. Zato vaše telo mora lako, automatski da se pokreće u toku noći, pa pokrivači moraju biti lagani. Morate imati dosta prostora za pokrete u snu.

4) Spavaća soba mora da bude jako tiha. Ako živite u gradu, u bučnim delovima, to može biti problem. Može se desiti nešto što se zove "beli zvuk". To je kada radio namestite na frekvenciju na kojoj nema prijema, i on samo zuji. Prošao sam kroz to dok sam boravio u gradovima i pokušavao da zaspim. Onda ste izloženi neregularnim zvukovima koji ometaju vaš san. Zato kad uključimo radio da zuji bez prijema, od tog stalnog zujanja ne čujemo onu buku koja dolazi spolja. Možemo uključiti i fen da zuji. To mi je uspelo više puta u velikim gradovima. Nosim i čepove za uši zbog pasa koji mnogo laju. Zato spavaća soba mora da bude što tiša. Postoje i

kasete sa prirodnim zvucima, na primer, kiše ili vetra. I to nas može opustiti, ako nije snimljena i grmljavina.

5) Krevet treba da bude što tvrđi, ali udoban. Ako spavate na leđima, jastuk mora biti jako tanak. Ako spavate na boku, jastuk treba da bude nešto deblji kako bi držao glavu. Ali nemojte spavati na stomaku, to je najgora pozicija za san. Tu poziciju telo ne trpi i automatski se okreće. Najbolje je na leđima ili boku. Ova preporuka je za odrasle, ne odnosi se na bebe.

Koliko sna nam je potrebno? Uopšteno gledano, 8 sati. Deci koja rastu i trudnicama je potrebno više. I kada smo bolesni, potrebno nam je više odmaranja. Tada se ne probudimo ni na zvuk budilnika. Ako se budimo uz pomoć budilnika, onda nešto nije u redu. Ako smo imali dovoljno sna, ako smo odmorni, probudićemo se sami. Ne moraju na silu da nas bude oni grozni zvukovi sata. Nas ne treba da budi budilnik, nego naše telo kada je potpuno odmoreno.

Ponekad se popodne osećamo jako umorno. Ako možete samo da prilegnete na 10-15 minuta, onda je to u redu. Nemojte kasno popodne da pođete na spavanje, jer onda nećete moći noću

dobro da spavate. Treba poći na spavanje između 9 i 11 sati uveče. Ako ostanemo budni do ponoći, stvorićemo probleme svom telu u vezi odmora. Ja obično idem na spavanje u 10 uveče. Spavam oko 9 sati. Zato ustanovite šta je najbolje za vas, umesto da se budite budilnikom.

Kako smršati?

Evo 10 načela za gubitak viška telesne težine. Ako znate nekoga kome je potrebno da malo smrša, 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, žitarice i orašaste plodove. Meso i mlečni proizvodi su jako koncentrisana hrana, i ako ih jedemo unosimo višak kalorija. Zato treba jesti više hrane bogate biljnim vlaknima.

3) Ne uzimajte hranu koja nije dobra za nas - koncentrisanu hranu sa višeg stepena lanca ishrane.

4) Koristite više neprerađene hrane. 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 žitarica. Ljudi jedu upravo suprotno. Za doručak malo pahuljica ili šolju kafe, a kad se uveče vrate kući obilno se najedu. Tako dobijaju kalorije koje ne mogu više da prerade niti potroše, jer za par sati idu na spavanje. A ako ne sagorite te kalorije, onda se kalorije uskladište u depoe - masne ćelije. Mast je u stvari uskladištena energija. Zato ujutro jedimo hranu bogatu energijom, da bismo mogli da je sagorimo u organizmu. Ako visokokaloričnu hranu jedemo uveče, nećemo se osloboditi tih kalorija, nego ćemo ih samo uskladištiti.

7) Jedite više niskokalorične hrane, izbegavajte masnoće i ulja.

8) Post - odaberite jedan dan u sedmici da postite. Tokom vremena posta nemojte ništa jesti, ni piti. Na primer, danas ručate u 14 sati, pa tek sutra u 14 sati ponovo ručate i uzimate vodu. Ako ne možete da izdržite, uzimajte vodu tokom posta. Možete, takođe, za početak, da "preskočite" samo jedan obrok tokom dana posta.

9) Ne budite opterećeni svojom težinom i željom da smršate, nego vodite više računa o zdravlju. Ne mislite o onom što ne možete da uradite, nego o onome što možete.

10) Klonite se lekova i ne držite hirovite dijete. Načela 2 i 6 su najvažnija. Uvek ih naglašavam ljudima. Kada jedemo hranu onakvu kakva raste, u njoj nema previše kalorija, već ima puno vlakana koja će vas zasititi i zadovoljiti. Ako je vaša hrana ista kao što je u prirodi, imaćete manje problema sa telesnom težinom.

Kad sam jednom govorio o ovome, u prednjem redu je sedeo jako debeo čovek. Imao je oko 160 kg. Rekao je: "Pol, moja žena je na meni isprobala sve dijete koje su ikad smišljene i nijedna mi nije pomogla." Ja sam rekao: "Da, to mogu da zaključim čim te pogledam." Onda je on rekao: "Pol, uradiću sve što kažeš i ako to ne uspe,

trčaću za tobom dok te ne stignem." Rekao sam: "Nema problema, znam da sam brži od tebe." Zato naglašavam: jedite hranu onakvu kakva se nalazi u prirodi - šargarepe, krompir, kupus, banane, narandže, breskve, karfiol, grašak. Jedimo prirodnu hranu baš onakvu kakva jeste. Nemojte dodavati ni ulje, ni šećer, ni maslac. Neke namirnice ćemo morati da kuvamo, pa je bolje kuvati ih na pari. Nemojte ih pržiti, niti prelivati pavlakom ili drugim sosovima. Jedite najveći obrok ujutro, a uveče samo voće i pahuljice, ili ništa.

Taj čovek je odlučio da pokuša ovo da bi se oslobodio viška kilograma. Sa 160 kg čovek mora mnogo da smrša. Video sam ga mesec dana kasnije. Prošao 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, grašak 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 uveče. Nikad nisam bio srećniji nego kad sam gledao sebe kako gubim kilažu. Osećam se divno i izgledam fantastično. Pole, idi i pričaj svima o ovome." Rekao sam: "Pa ja to već radim. Ti treba da ideš i da o tome posvedočiš 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.

Žvakanje hrane

Drugo važno načelo je da polako žvaćemo hranu. To je dobro za svakoga. Da bismo pojeli obrok, potrebno nam je 30-45 minuta. Možda nekad morate da žurite, ali ako hranu pojedete brzo, samo ćete nadražiti svoj želudac. Zato vežbajte da jedete polako.

Za vreme studiranja, stekao sam lošu naviku da jedem brzo. Da bih se uvežbao da jedem polako, morao sam da radim neobične stvari. Svaki put kad sam stavio zalogaj u usta, odložio sam viljušku i čekao neko vreme. Vidim da kod mnogih ljudi dok jedu, ruka stalno ide gore-dole. Sigurno teško dišu kad tako natrpaju usta.

Žvaćimo zalogaj hrane najmanje pola minuta. Zatim progutajmo hranu i neka naša usta ostanu prazna par sekundi. Meni su trebale sedmice da u tome uspem. Bilo je jako teško. Ali ako stalno vežbamo, onda možemo stvoriti nove navike. Znao sam da sa ovim moram da se borim. Kada pojedete obrok za 30-45 minuta, vaš želudac se oseća mnogo ugodnije.

Kada čovek brže jede, onda pojede više i ne obraća pažnju na količinu hrane koju pojede. U SAD postoje mnogi restorani brze hrane. Čak i automobilom možete proći kroz njih. Preko mikrofona naručite hranu, dođete do prozora, uzmete hranu i platite. Takva hrana je obično bogata masnoćama, jako je slana i ima mnogo kalorija. Nutritivna vrednost takve hrane je veoma niska.

Posle jela

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

Jedan od razloga zašto muškarci češće od žena obolevaju od srčanog udara je zato što pojedu

obilan obrok, odu u sobu i izvale se na kauč. Bolnička kola često na tom mestu pronađu čoveka sa ozbiljnim srčanim udarom. Žene bolje vare hranu jer se kreću nakon jela. I mala šetnja posle jela pomoći će da bolje svarimo hranu.

Uz jelo

Spomenuo sam da dok jedemo nije loše slušati lepu, ugodnu muziku. Imam veoma ugodnu muziku na harfi. Ljudi ne jedu tako brzo i tako naglo dok slušaju laganu muziku, kao dok slušaju rok-en-rol. Zato slušajte laganu muziku i to će vam pomoći da imate bolje varenje u želucu.

Dobro je da cela porodica zajedno jede, što je češće moguće. Vreme obroka je možda jedino vreme kada cela porodica može da bude na okupu. Sećam se da mi je uvek bilo drago kad dođe vreme obroka. Roditelji bi me uvek pitali kako je tog dana bilo u školi, a brat i ja bismo razgovarali s njima o svemu što se tog dana događalo. Uživali 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.

Reč "kompanjon" (drug) dolazi od latinske reči koja znači "jesti hleb zajedno". Zato ljudi sa kojima jedete postaju vaši kompanjoni, drugovi. Jesti 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 veći izbor u jednom obroku, našem telu je teže da se zasiti. Ako jedemo 10-15 različitih stvari za jedan obrok, naše telo ne registruje da se nečeg najelo. Ako jedemo 3-5 stvari za jedan obrok, naše telo će se osećati zasićenim. Kada ima puno razne hrane, teže je dobiti osećaj da je dosta, a telo je stimulisano raznovrsnošću i pojede se više. Raznovrsnost hrane potrebna je u toku sedmice, ali ne u istom obroku.

Jednostavna hrana

Volim da jedem jednostavno. Recepte koje možete nabaviti ja nikad ne koristim u svojoj ishrani. Koristio sam ih u vreme dok sam prelazio na bolji način ishrane. Sada jedem tako

jednostavna jela, tako da ne treba ni pisati nikakav recept. Sve što je potrebno je oprati hranu i poslužiti je. Nešto možete i da skuvate, ali želim da imamo više vremena da se bavimo drugim stvarima, a ne da se opterećujemo receptima sa 27 raznih postupaka. Neka naša hrana bude jako jednostavna. Na nesreću, to ne daje veliku slavu onome ko kuva, jer ta kuvarica zaista ništa posebno nije spremila.

Postoje važnije stvari koje možete da radite umesto dugog pripremanja komplikovanih recepata u kuhinji. Ponekad je dobro neko malo iznenađenje. Ali ako to činite 2-3 puta dnevno, postaćete rob svojih recepata i kuhinje. Morate biti slobodni od toga. Morate dozvoliti svom čulu ukusa da isproba te divne ukuse koji postoje u prirodi. Potrebno je vreme da se naše čulo ukusa probudi.

U zdravstvenom centru u kojem sam nekada radio, neki pacijenti su ostajali na mesec dana. Svake večeri imali su švedski sto. Prve večeri se posluživala samo jedna supa. Skoro svi su se žalili na tu supu. Skoro nikome se nije svidela. Rekli su: "Umrećemo ovde od ove užasne hrane. Ovo je najgora supa koju smo ikada jeli."

Prijalo im je da jedu hleb, krompir i druge stvari. Nakon mesec dana imali su svečani obrok. Kada su im poslužili tu istu supu, oduševili su se njome. Svima se svidela i tražili su recept za nju. "Zašto nam ovo niste češće posluživali, jako je dobra i ukusna!" A mi im kažemo: "O, pa mi smo vam već ponudili ovu supu." "Ne, mi to nikad nismo jeli." "O, da. Prvog dana kada ste došli. To je isti recept." "Nemoguće, ta supa je bila užasna. Sećamo se te supe." "Ne, u pitanju je isti recept, ali se vaše čulo ukusa promenilo. Vaše čulo ukusa uživa u divnim ukusima koji su bili sakriveni u zdravoj hrani."

Zato ako žvaćemo hranu polako i sažvaćemo je dobro, dobićemo u ustima sve te divne ukuse koji postoje. Taj ukus nećemo dobiti ako hranu zagrizemo 3 puta i progutamo. Nikad nećemo dobiti taj ukus ako hranu zamaskiramo čokoladom, uljem, sirćetom, solju ili nečim drugim. Ti ukusi koje dodajemo veoma su različiti od ukusa koje sadrži zdrava hrana. Ukusi zdrave hrane predstavljaju mala blaga koja jedva čekaju da se otkriju u vašim ustima. Pokušajte ponekad tako i videćete. Verujem da ćete biti oduševljeni.

So

Pogledajmo neka načela u vezi soli. Mnogi ljudi, čim sednu za sto, odmah uzmu slanik i sole jelo, a da nisu ni probali jelo. Mi moramo prvo da probamo našu hranu. Setite se: u zdravoj hrani ima tako divnih ukusa, ali ako dodamo naše ukuse i začine, mi to pokrivamo. Ako dodajemo u hranu so, biber, šećer, čokoladu i slično, onda više ne osećamo pravi ukus zdrave hrane. Čulo ukusa ostaje uspavano i ne može više da uživa u svim tim ukusima. Zato ako volite više soli u hrani, držite se ovih načela sledećih par sedmica.

Kada se oslobodite soli, počećete da uživate u pravim prirodnim ukusima hrane. Nećete više kao mnogi morati da stavite puno soli u hranu. Kada jedem kod nekih ljudi, osetim so u hrani, a oni je ne osećaju. Zato, ovo može pomoći vama ili vašim prijateljima koji vole više soli.

Ne brinite se, budite srećni

Brige i pesimizam

"Ne brinite se, budite srećni", to je lepa misao, zar ne? Ali nekad smo u iskušenju 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 žalimo.

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 polupuna!" Kako vama izgleda ta čaša, polupuna

ili poluprazna? Nadam se da ćete za par dana reći da je polupuna 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 uzbudljiv eksperiment. Prolijte ispred nekog čašu vode. Šta će se desiti ako sipate vodu u čašu i ona počne da se preliva? Sve ćete jako iznenaditi. A život je pun ovakvih iznenađenja kao što je prelivanje čaše. Zato neka vaša čaša bude polupuna i neka raste dok ne počne da se preliva.

Moj brat je jedan od ljudi koji negativno razmišljaju. 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 počneš 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. Zašto 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 kiši." 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 zakočite, pokušajte da ne kažete ništa negativno. Budite zahvalni što vam kočnice dobro rade. Nađite 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 stručnjak za pitanje stresa je Dr. Hans Selije iz Kanade. Mnogo knjiga je napisao o stresu. Mnoge knjige ni vi ni ja ne možemo čitati jer su jako stručne. Ali napisao je i par knjiga za jednostavne ljude. On razmatra stres na jednostavan način. On nam kaže da je stres bilo šta što vrši neki pritisak na nas, bilo mentalno ili fizički.

Stres može biti i dobar i loš. To zavisi od naše reakcije na pritisak. Ako koristite svoj um i odvojite malo vremena, svaki stres se može pretvoriti u pozitivno iskustvo. Ali ukoliko pokušate da odgovorite odmah, brzo, vi ćete samo još više da povećate taj stres. Dr Selije kaže da svako živo biće, uključujući i biljke i životinje, pati od stresa. Ljudi su i ovde specifični, jer mogu da kontrolišu situaciju umesto da okolnosti vladaju njima. Mi imamo logiku i sposobnost razmišljanja. Ne moramo samo da se prilagođavamo okolini. Bila to situacija ili pojedinac, mi biramo kako ćemo reagovati.

Poznati afroamerički vođa u SAD pre mnogo godina je rekao: "Možete mi učiniti šta god hoćete, ali me nikad ne možete tako uniziti da vas zamrzim." Meni se sviđa ovaj savet. Ne dozvolite

nikome da vas toliko unizi da ga mrzite. Mržnja je otrov. I vama smeta isto koliko i onome koga mrzite. Ne dozvolite da vas iko tako degradira. Niko vas na to ne može naterati. Dr Selije je rekao da je najbolje rešenje za stres, ili za sreću, u jednoj reči: "Zahvalnost". Budite zahvalni. Uvek imajte nešto bolje u životu od drugih.

Jedan čovek je rekao: "Žalio sam se jednom što nisam imao cipele, sve dok nisam video čoveka koji nije imao stopala." Mi imamo dosta toga za šta možemo biti zahvalni, nešto što drugi nikad nisu imali, niti će 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. Šta 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: "Podašna ruka biva bogatija, i ko napaja, sam će biti napojen." Kad god dajete, uvek ćete i primiti. Zato se kaže da je "blaženije davati nego primati".

Možete doći u situaciju da pomažete ljudima kojima baš i ne biste želeli da pomognete. Kad pomažete nekom, morate da odvojite svoje vreme, a mi smo sebična stvorenja i želimo da vreme potrošimo na sebe ili na svoju porodicu. Ne volimo da trošimo vreme na druge. Ako imate vreme samo za sebe i svoju porodicu, onda živite u veoma malom svetu i umrećete kao veoma usamljena osoba. Vaš svet treba da bude mnogo veći od vas i vaše porodice. Nikad nećete biti srećni služeći samo sebi. Vaša najveća sreća doći će ako pomažete drugima. To može biti izazov, jer je za to potrebno vreme, a vreme je dragoceno. Ovo je jako važno za vaše zdravlje jer danas većinu bolesti dobijamo zbog lošeg duhovnog stanja.

Naš život se sastoji od vremena. Kada nekome pomažete, vi mu dajete deo svog života. Isto tako mi za druge možemo dati deo svog života - naše vreme, pomažući im. Bez obzira ko su i odakle su, treba da im pomažemo.

Bio sam po zatvorima i ustanovama za bolesti zavisnosti. Pričao 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 zaista voli. Zato pokušavaju da pronađu ljubav i sreću, a kriminal i droga čine se kao jedini način da do toga dođu. Zato kad im stvarno pokažemo 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 pomaže kao lek, a duh žalostan suši kosti", kaže Solomon. Veselo srce je zaista izvrstan lek. Bez obzira u kakvoj ste situaciji, sigurno možete da pronađete nešto veselo u svom životu.

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

Nekad zaista upadamo u veliki stres i jako smo nervozni. Postoji jedna laka vežba koju možemo izvesti da bi nam bilo lakše. Ova vežba oslobađa pozitivni endorfin u mozgu. To je hemikalija koja čini da se dobro osećate. Ona se oslobađa u mozgu kad kažete: "Molim vas",

"Hvala" i "Volim te". Naš mozak može da luči i negativni endorfin kada vičemo ili psujemo. To sprečava imuni sistem da radi kako treba, pa možemo postati jako bolesni. Stručnjaci su uspeli da izoluju pozitivni endorfin i počeli su da ga daju ljudima koji su depresivni ili imaju želju za samoubistvom. Ta injekcija je jako skupa, košta hiljade dolara, a ja ću vam pokazati kako da je dobijete besplatno.

Pomaganje drugima

Jedna od najvažnijih stvari da bismo pomogli sebi jeste, dakle, da misli sa sebe pomerimo na razmišljanje kako da pomognemo drugim ljudima. Ustanovio sam da kad god pomažem 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 ništa što ljudi govore ili čine ne spreči da ih volite. Volite ljude, ali ne morate voleti ono što oni rade i pričaju. 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 propuštamo naš život. Razlog nesreća 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 liči na leptira koga je teško uhvatiti. Ali ako znamo gde se leptir nalazi, onda ga možemo uhvatiti i uživati u njemu.

Zato ne mislimo samo na sebe i na naše probleme, nego budimo zahvalni za ono što imamo u životu. 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 samo cvetove ruže. Možete uživati u njenim bojama i izgledu. Možete da je mirišete. To sam ja izabrao pa predlažem i vama.

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

Evanđelje po Mateju 6:34: „Ne brinite se dakle za sjutra; jer sjutra brinuće se za se. Dosta je svakom danu zla svoga.“