

**Како живети здравије у јесен
и решавати јесење тегобе**

Аутор:

Георгиј Назаров

Издавач:

НИП „Здрав живот” Земун

Палмира Тољатија 64

<http://www.zdravzivot.com>

e-mail: redakcija@zdravzivot.com

Штампа:

„Драслар партнер” Београд

ISBN 86-85403-13-8

Београд, 2006.

**КАКО ЖИВЕТИ ЗДРАВИЈЕ У
ЈЕСЕН
и решавати јесење тегобе**

Георгиј Назаров

Београд, 2006.



У овој књизи износим моја искуства стечена вишегодишњим радом на пољу природне медицине, као и релевантне податке из истраживања других који су се бавили овом темом. Књига је намењена за опште упознавање са овим животно важним темама. У исто време она не може послужити за давање индивидуалних савета, за које су потребни индивидуални рад и приступ.

КАКО СЕ ИЗБОРИТИ СА ЈЕСЕЊОМ ПОТИШТЕНОШЋУ

Свако интелигентно биће има у себи страх од старења. Многи се плаше и стално траже барем неки знак да су их „стигле године” и тиме поприлично расипају своју енергију. Врло чест случај тзв. слабе концентрације у 30-им, 40-им или 50-им годинама, многи тумаче као сигуран знак старења. Да ли је баш тако?

Наметнут, а са наше стране масовно прихваћен, пребрз и поприлично деструктиван начин живота, изазива сталну заокупљеност мозга битним, али и небитним стварима. Добро је познато да је женама тешко, а мушкарцима готово немогуће да квалитетно размишљају о две, а да и не говоримо о више ствари истовремено. Ово је последица разлике у грађи и функционисању женског и мушког мозга. С обзиром на то да је мозак већине људи стално заокупљен истовременим решавањем неколико сложених ситуација, није ретко да се зато јавља доста хаоса у мислима. Зато у мозгу често не остаје места за добру концентрацију на оно на шта желимо да усмеримо своју пажњу. Тај феномен се јавља како у 20., тако и у 80. години старости - и не мора имати никакве везе са старењем. Ствар је једино у томе што већина људи током времена све више нагомилава нерешене проблеме - а то у све већој мери заокупља њихов мозак.

Најбољи лек за ту врсту „старења” је сређивање свог живота и својих мисли, као и прихватање по нас пријатнијег и реалнијег ритма функционисања.

Уз то, ако здравије живимо, што значи - редовно користимо омега 3, морске алге, као и друге корисне додатке, воће и поврће, пијемо цеђене сокове, комбуху и зелени чај, а повремено поједемо здраву чоколаду од какаоа и меда, уз редовније кретање на свежем ваздуху, омогућићемо свом мозгу да задржи младалачке способности током целог нашег живота, који ћемо уједно продужити и улепшати.

Како започети дан

Да би вам ово врло важно питање било што јасније, ево једног примера.

П *Током целе године, а посебно у јесењем и зимском периоду, нарочито како долазе хладнији и тмурнији дани, почела сам да мрзим јутро. Имам страх од звоњења сата који прекида мој кратак сан, потом трчим обављајући много послова за кратко време. Покушавам да се разбудим и да дођем себи уз помоћ јутарње кафе. Да ли постоји боље решење?*

О Најбоље је ујутро будити се не уз помоћ будилника, него помоћу нашег унутрашњег сата - који је изузетно тачан и квалитетан. Овај природни сат, који свако од нас поседује (само што се већина нас плаши да га користи, показујући тако неповерење према сопственим способностима) идеалан је и пријатан будилник за добро јутро.

Међутим, како научити да се будимо без сата, и да се осећамо веома лепо и одморно, независно од времена које смо преспавали, и како унапред програмирати цео свој дан, тема је коју ћу детаљно разрадити у једној од наредних књига, а овде ћу дати један предлог за добро јутро.

Да бисмо се ујутро пробудили свежи и одморни, важно је такође да ваздух у просторији буде свеж,

што можемо постићи постепеним навикавањем на спавање са одшкринутим или отвореним прозором - током сваког годишњег доба.

Важно је да ујутру не планирате своје време до у минут, покушавајући да одспавате што дуже, а онда трчите и у грчу обављате јутарње активности.

Много је боље решење да се пробудите раније и протежући се и уживајући у кревету још једном размотрите како желите да вам прође дан. А након тога предлажем да устанете пола сата раније од уобичајеног и освежите своје тело и мозак контрастним туширањем.

Након тога, на миру, уз неку тиху, за вас пријатну музику, уживајте у испијању топлог чаја (према вашем омиљеном рецепту) или чак и топле чорбе, са мало јабуковог сирћета, наравно само њеног течног дела. Ово посебно важи за хладно доба године.

Ако је време топло, то може бити и комбуха или свеже цеђен сок. Предлажем да овај напатак попијете на сламчицу - продужавајући себи задовољство.

Ако више волите јутарњу био-кафу, и она је свим прихватљива. Чак и јутарња кафа, ако сте одлучили да је и даље користите, попијена на миру и уз пријатну музику, пре ће деловати позитивно него негативно на ваш организам.

Након тога, своје јутарње активности обавите са што већим миром, прилагођавајући распоред тако да увек имате одређену резерву времена, а никако да време буде кнап. Ако још и изађете из куће нешто раније и прошетате део пута до посла, наравно, што мањим улицама где нема много саобраћаја, рачунајте да сте изврсно започели дан, стварајући врло повољну основу за квалитетно функционисање ваше душе и тела током целог дана.

САДРЖАЈ

КАКО СЕ ИЗБОРИТИ СА	
ЈЕСЕЊОМ ПОТИШТЕНОШЋУ	5
Како започети дан.....	6
Како се ослобађати зависности од хране.....	8
Чорба као еликсир.....	9
С.О.С оброци	
– корак ка решавању неконтролисаног једења	
на нервној бази.....	10
Здрави вечерњи оброци.....	11
Релативно здрави вечерњи оброци.....	11
КАКО САСТОЈЦИ ХРАНЕ УТИЧУ НА	
ПСИХИЧКО СТАЊЕ?.....	13
Исхрана може да промени личност.....	13
Како исхрана утиче на психу.....	14
Како и да ли се хранити када смо	
под стресом.....	15
Шта утиче на нашу невољну поспаност.....	16
Кратак одмор пре основног оброка.....	18
Колико хране појести?.....	19
Шта после оброка?.....	19
Време узимања хране.....	20
Табела комбиновања намирница.....	22
Организму је потребна наша помоћ.....	22
Важна правила у комбиновању хране.....	23
Табела – минимално време у коме се треба	
уздржати од конзумирања хране и напитака	
након оброка.....	24
КАКО ОРГАНИЗОВАТИ СВОЈУ ИСХРАНУ	
У ТОКУ ДАНА.....	25

Два основна оброка дневно.....	25
Један основни оброк дневно.....	27
Три основна оброка дневно.....	28
А шта ако.....	29
Зашто су нам потребни угљени хидрати.....	30
Како да користимо угљене хидрате?.....	31
Табела бр. 2: Здрава и релативно здрава храна која се препоручује.....	32
ШТА ЈЕ ТО ЗДРАВО ВЕГЕТАРИЈАНСТВО.....	33
Препоруке за увод у здравије вегетаријанство...	34
ПОСТ КАО ВАЖАН КОРАК У УСПОСТАВЉАЊУ ПСИХОФИЗИЧКЕ РАВНОТЕЖЕ.....	35
Како можемо ићи на славе и славља, а поштовати принципе здравијег живота.....	37
Како се сналазити у ресторану.....	40
Како направити сопствено славље	41
Како са окружењем.....	41
ШТА ПОБОЉШАВА, УБРЗАВА И ОЛАКШАВА ПРОЦЕС ВАРЕЊА.....	43
Под којим условима чак и најквалитетнија храна не може добро да се свари.....	43
ЗАШТО БОЛЕСТ?.....	45
Како смањити број прехлада.....	46
Методе за лечење и јачање грла.....	48
ПОЗИТИВНО ДЕЈСТВО АДАПТОГЕНИХ БИЉАКА НА НАШ ОРГАНИЗАМ.....	53
РЕАГОВАЊЕ НА ПРОМЕНУ ВРЕМЕНА.....	56
Свеж лимун и нана за радним столом, за бољу концентрацију.....	57
Ђумбир у функцији бољег интелектуалног рада.....	58
ТРУДИТЕ ЛИ СЕ ОКО ЗИМНИЦЕ?.....	59

Релативно здрава зимница	60
Здрава зимница	60
Да ли је кисели купус здрав?.....	61
Штете од употребе соли.....	61
Вишак соли ремети равнотежу натријума и калијума.....	63
ЧАРОВНЕ КУПКЕ.....	65
Правилна примена купки.....	66
ПРИМЕРИ ИЗ ЖИВОТА.....	69
Чишћењем организма до излечења алергије...	69
Прича М. Г.....	71
Штефицина прича.....	72
Љиљина прича.....	73
Златиборка Ари.....	74
ЧИШЋЕЊЕ И КОРЕКЦИЈА	
ФУНКЦИЈЕ ЗГЛОБОВА.....	76
ПРИМЕРИ ИЗ ЖИВОТА.....	79
Бора из Панчева.....	79
РЕЦЕПТИ.....	80
ЈЕСЕЊИ ЈЕЛОВНИК.....	107
ПОДСЕТНИК ЗДРАВИХ НАВИКА.....	110
БИБЛИОГРАФИЈА.....	112