

Máte zdraví?

Zdraví je jednou z největších hodnot našeho života. Díky dobrému zdraví můžeme svůj život prožít naplno – fyzicky, psychicky, společensky i duchovně. Bible to nazývá životem „v hojnosti“ (Jan 10,10). Bohu velmi záleží na tom, aby lidé byli šťastní. Dává jim víc, než kolik potřebují k udržení svého zdraví. A přece si jeho darů lidé neváží a nevyužívají je ke svému dobru.

I když není možné ovlivnit všechno, co způsobuje nemoci nebo nehody, lze výrazně snížit riziko, že nás tyto negativní jevy ohrozí. Níže najdete osm jednoduchých kroků k posílení vašeho zdraví, které vám pomohou žít „život v hojnosti“.

Krok 1: Zlepšete stravování

Jídlo ovlivňuje to, jak se cítíme, a také naši schopnost radovat se ze života. Původní strava, kterou dal Bůh člověku, se skládala z ovoce, obilovin, ořechů a semen. K tomu byly přidány byliny a kořeny (kořenová zelenina). Je zajímavé, že ve výčtu nebyly zahrnuty tučné živočišné produkty, které zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Pokud by se dnes západní země přeorientovaly na vegetariánskou stravu, rozšíření smrtelných nemocí, jako je rakovina a srdeční onemocnění, by se dramaticky zmenšilo. Mnoho vysoce hodnocených studií prokázalo, že rostlinná

strava daná člověku při stvoření (Genesis 1,29.30) je pro člověka tím nejlepším.

Krok 2: Více cvičte

Tělo bylo sestrojeno k pohybu. Být v dobré fyzické kondici jednoduše znamená schopnost dělat všechnu denní práci a ještě si uchovat energii pro rodinu a volný čas.

Každodenní pohybová aktivita nebo fyzicky zaměřená záliba vám pomůže dosáhnout uspokojivé úrovně fyzické kondice. Pro začátek je nejlepší chůze. Začněte pomalu a postupně zvyšujte intenzitu a čas, který pohybu věnujete. Možná jste už slyšeli anglické rčení: „No pain, no gain.“ – „Bez bolesti není zisku.“ Tento princip ale vždy neplatí. Bolest při cvičení může znamenat, že jste překročili hranici svých tělesných schopností. Při cvičení dýchejte zhluboka, ale dejte pozor, aby vám nedošel dech. Bohatě stačí třicet minut pohybu denně. Raději cvičte v krátkých úsecích třikrát až pětkrát týdně než jednou týdně, ale o to déle.

Obvyklou výmluvou je věta: „Rád bych cvičil, ale nemám čas!“ Nejde přitom o to, že bychom vůbec neodpočívali, spíše svůj volný čas vyplňujeme mnoha druhy pasivní zábavy. Když tyto aktivity omezíte a budete se místo nich věnovat zdraví prospěšnému cvičení nebo chůzi, začnete se lépe cítit. Zjistíte, že cvičení má mnoho výhod, jako jsou kontrola váhy,

odolnost vůči stresu, posílení imunitního systému a snížení rizika onemocnění. Pohyb přidá více let vašemu životu a více života do vašich let.

Krok 3: Pijte dostatečné množství vody

Voda je nutnou podmínkou pro život člověka. Mnoho lidí chápe pocit žízně jako vodítko k tomu, kolik vody by měli vypít, ale žízeň je vlastně prvním signálem o dehydrataci, které nám tělo vysílá. Vodu ztrácíme močí, potem, zažíváním a dýcháním. Dospělí by měli vypít asi šest až osm sklenic vody každý den, více v horkém počasí nebo během cvičení. Voda je životně důležitá pro funkci ledvin, regulaci tělesné teploty a udržování proudění krve. Takže pijme více – voda je potřebná a nezatěžuje nás kaloriemi!

Káva, slazené nápoje a alkohol nejsou dobrou náhradou za vodu. Našemu zdraví škodí. Káva z těla odčerpává více tekutin, než mu dodává, alkohol je jed, který poškozuje orgány a oslabuje schopnost rozumného úsudku, a slazené nápoje jsou plné nežádoucích chemikálií a kalorického cukru.

Krok 4: Nevyhýbejte se slunci

O slunečním světle se v poslední době hovoří jako o nebezpečném jevu, který ohrožuje naše zdraví. A přitom je sluneční svit nezbytnou podmínkou nejen našeho zdraví, ale i veškerého života! Všimli jste si,

jak během podzimních a zimních měsíců, kdy jsou dny krátké, počasí často deštivé a obloha zamračená, snadno upadáme do depresí?

Sluneční svit spouští v lidském těle tvorbu vitamínu D. Tento nezbytný prvek kontroluje hormony v organismu a růst buněk; pomáhá vstřebávat a využívat vápník, který potřebujeme pro pevné kosti a zuby; udržuje zdravý imunitní a nervový systém. Naopak příliš mnoho slunečního světla může být škodlivé, protože se stává příčinou rakoviny kůže. Nevystavujte se proto dlouhodobě ostrým slunečním paprskům. Je také dobré nosit klobouk a oblečení, které kůži ochrání před spálením, a použít opalovací krém.

Krok 5: Žijte vyváženě a přiměřeně

Vyvážený životní styl je zdraví prospěšný. Neznamená však totéž jako oblíbené rčení „všeho s mírou“. Spíše jde o to, abychom si osvojili všechny dobré návyky a abychom se naopak vyhnuli všemu, co naše zdraví podkopává. Důležitým principem je přitom vyrovnanost. Například přejídání vede k otupělosti, zaživačím problémům a k obezitě. Hladovění způsobuje podvýživu. Prepracovanost přispívá k vyčerpání nebo k úrazu. Příliš málo práce naopak podporuje lenost a vede k ochabování svalů. Vyváženost je klíčem ke zdravému a šťastnému životu.

Krok 6: Zhluboka dýchejte

Vzduch má pro náš život rozhodující význam – vždyť bez dýchání můžeme žít jen několik minut. Neméně důležitá je však kvalita vzduchu, který dýcháme. Znečištění ovzduší může způsobit různé nemoci, dokonce i smrt. Pobyt v prostředí, kde se po několik dní či týdnů vyskytuje v ovzduší zvýšená koncentrace škodlivin, představuje nebezpečí zejména pro malé děti a starší lidi, ale i pro ty, kdo trpí poruchou srdečního rytmu nebo chronickým onemocněním plic.

Pravděpodobně nejničivější vliv má na lidský organismus vzduch znečištěný kouřením. Škodlivé účinky kouření jsou v dnešní době všem dostatečně známy. Nikdo nepochybuje o tom, že kouření zhoršuje zdraví, způsobuje nemoci a předčasnou smrt. K udržení dobrého zdraví je třeba zhluboka dýchat čistý vzduch.

Krok 7: Dostatečně odpočívejte

Studie ukazují, že většina dospělých potřebuje osm hodin kvalitního nočního spánku, aby byli během následujícího pracovního dne dostatečně výkonní. Ochuzování se o část spánku vede v dnešní uspěchané společnosti k vážným problémům.

V životě potřebujeme nejenom dostatek spánku, ale také čas na rekreaci. Třeba jen jeden den venku v přírodě, procházka lesem nebo brouzdání ve vodě u

břehu jezera nás osvěží a pomohou nám zvládat stres. Bůh naplnil naši potřebu odpočinku tím, že oddělil z každého týdne jeden den pro odpočinek. Tímto dnem je sedmý den, sobota (**Exodus 20,8–11**).

Krok 8: Rozvíjejte důvěru v Boha

Často zanedbávaná duchovní dimenze našeho zdraví je pro šťastný život stejně důležitá jako všechny ostatní. Stres, starosti a pocity viny postupně z našeho života vysávají sílu a mohou přivodit i vážné nemoci. Důvěra v Boha dává životu smysl a cíl, který pomáhá překonávat starosti a pocity viny.

Důvěru v Boha je možné posilovat každodenním čtením Bible (**Římanům 10,17**). Bůh zaslubuje: „Ale ti, kdo očekávají na Hospodina, nabývají nové síly, vznášejí se na křídlech jako orli; běží, a neunaví se, chodí, a neochabnou.“ (**Izaiáš 40,31**). Důvěra v Boha je životně důležitou podmínkou dobrého zdraví.

Závěr

Možná se vám zdá, že tyto kroky pro lepší zdraví jsou až příliš jednoduché. Mají však obrovský vliv. Pokuste se je uvést do praxe již dnes a uvidíte ten rozdíl!

Nabídka NEWSTART pobytů:
www.magazinzdravi.cz – zizka@pramenyzdravi.cz
www.czeden.cz - czeden@seznam.cz
www.zdraviarodina.cz - tel. 732 267 771
Najděte si Klub zdraví ve Vašem městě: www.zivotazdravi.cz

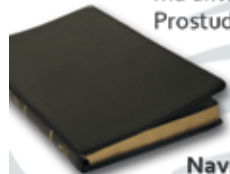


Zajímají Tě i jiná témata?

Prohlédni si další letáčky s životně důležitými tématy!

Chceš poznat Bibli více?

Nejprodávanější kniha všech dob má aktuální poselství i pro Tebe. Prostuduj Bibli ještě dnes!



Navštiv náš web
nebo využij kontaktní informace níže:

www.GLOWONLINE.org/CZECH
E-mail: info@glowonline.cz

