

Znanje čuva zdravlje

- **Protegnite se** kad god možete jer to poboljšava cirkulaciju. Zauzmite položaj dok ne osetite zatezanje mišića, zadržite ga 25 sekundi i duboko udahnite.
- **Doručak** će vam pomoći da se bolje koncentrišete, ali i da smršate. Istraživanja pokazuju da se ljudi koji preskaču doručak mnogo lakše debljaju.
- **Izbegavajte mirisne kreme.** Sve što stavite na kožu, ulazi u vaše telo. Losioni sa veštačkim mirisima ubrzavaju starenje kože, slabe imunitet, a kod nekih ljudi izazivaju glavobolje.
- **Svoje kilograme** podelite sa 10 i dodajte dva - toliko vam je čaša vode potrebno svakog dana. Npr. ako imate 66 kg treba vam 8,6 čaša vode - zaokružite na 9 i polako pijuckajte.
- **Borovnice, jagode i maline** sadrže snažne antioksidante koji štite od mnogih bolesti. Crno grožđe, a u umerenim količinama i crno vino, štite od raka i bolesti srca.
- **Vežbe sa opterećenjem** su intenzivnije pa ih treba obaviti na početku, dok ste puni energije. Kardiovaskularne vežbe ostavite za kraj jer poboljšavaju cirkulaciju u umornim mišićima.
- Bavite se **različitim oblicima fizičke aktivnosti** ili povremeno menjajte intenzitet vežbanja. Ne samo što ćete tako sprečiti dosadu već ćete ubrzati metabolizam i brže mršati.
- **Ne držite osećanja u sebi** jer je zdravo ponekad se dobro isplakati. Japanska istraživanja takođe su otkrila da **smeh jača imunitet** i pomaže pri ublažavanju alergijskih reakcija.
- **Paradajz** je bogat vitaminom C, likopenom koji štiti od raka te kvercetinom koji sprečava astmu i plućne bolesti. Paradajz je zdrav i kivan, a najbolji je onaj uzgojen bez pesticida.
- Jedan sat nakon vežbanja **ne jedite hranu bogatu ugljenohidratima** jer će vaše telo sagorijevati njih, a ne masnoće. Možete jesti voće ili piti voćne sokove, a izbegavajte pivo.
- Nakon tuširanja **brišite se** potežući peškirom prema **srcu**. To poboljšava cirkulaciju i čisti limfne žlezde od nakupljenih otrova. Limfnu drenažu nude i u kozmetičkim salonima.
- Pazite da uzimate **dovoljno kalcijuma** jer gustina kostiju počinje da se smanjuje već nakon 30. godine života. Kalcijuma ima u mlečnim proizvodima, od kojih je dokazano **najzdraviji jogurt**.

- **Rak dojke** najčešći je oblik raka kod žena, a šanse za izlječenje znatno su veće ako se uoči na vreme. Samopregled dojke najbolje je obaviti nedelju dana nakon ciklusa.
- **Ako patite u samoći**, to nikome neće doneti ništa dobro. Ne ustručavajte se da zatražite pomoć prijatelja, porodice, lekara, psihologa ili psihijatra. To nije znak slabosti, nego unutrašnje snage.
- **Trčanje** na tvrdom betonu opterećuje zglobove. Takođe, ako trčite na neravnim površinama, trebalo bi da pazite gde stavljate noge, što jača spretnost i koncentraciju.
- **Sprečite pad šećera** u krvi koji izaziva nervozu - redovno jedite i pri ruci imajte voće i povrće. Banane i orašasti plodovi podstiču proizvodnju serotonina, hormona dobrog raspoloženja.
- **Izbegavajte slatka gazirana** pića jer su puna praznih kalorija, a ni zaslađivači ih ne čine zdravijima. Nova istraživanja pokazuju da oni opterećuju metabolizam i dovode do debljanja.
- Povremeno **pođite na posao drugim putem**, operite zube "pogrešnom" rukom, oblačite se zatvorenih očiju. Kad iznenadite svoj mozak neuobičajenim aktivnostima, u njemu se stvaraju nove veze među ćelijama, pa radi bolje.
- **Teretane imaju trenere** koji će vam pokazati kako pravilno da vežbate i dišete. Uz ispravnu tehniku, brže ćete ostvariti rezultate.
- Raspitajte se od čega su болоvali vaši dedovi i bake - znanje o **naslednim bolestima** može vam spasiti život.
- **Zube** treba četkati dva minuta, držeći četkicu kao što držite olovku. Potrebno ih je i čistiti zubnim koncem i redovno odlaziti na zubarske kontrole. Nažalost, mnogi to zaboravljaju.
- **Beli luk, luk i praziluk** sadrže materije koje jačaju srce i pomažu protiv infekcija. One se gube kuvanjem, pa ih jedite sirove.
- Ako uvek dajete, a nikad ne primete, brzo ćete iscrpiti svoje zalihe saosećanja. **Naučite da prihvatite ono što vam se daje.**