

ZDRAVLJE ŽENE



Mr sci med
Biljana Maksimović
Doboj, 29.8.2018.

KAKO SE POSTAJE DOBAR ČOVJEK ?



- ☞ Ne postaje se.
- ☞ Dobar čovjek se u svakom od nas oslobađa. Sistemom eliminacije.
- ☞ Nije neophodno učiniti herojsko djelo, otići daleko, potrošiti mnogo novaca, zasaditi drvo... To dolazi poslije. I nekako bez napora, s lakoćom.
- ☞ Prvo čovjek strpljivo otresa nepotreban teret.
- ☞ Prestaje sa cinizmom, odustaje od osuđujućih komentara, ne okreće se za bogaljem, već se pomoli za njega



- ☞ Kad bi da kritikuje, on pokuša da razumije,
- ☞ Kad bi opsovao on umjesto da opsuje Boga ili sunce pomene miša ili peršun, a kasnije ni to.
- ☞ Osjeti li potrebu da se sveti, još jednom se preispita i shvati da osveta povređuje ono najfinije u njemu samom.
- ☞ Tada oprost.
- ☞ I zaboravi.



- ☞ Nema oprostaja bez zaborava.
- ☞ Umjesto da kaže: "Jesam li ti rekao?!" on kaže: "Kako mogu da pomognem?"
- ☞ Poželi li nešto više da ima on zahvali na onome što već poseduje, a vremenom uviđa da ono najvrednije nije oko njega već u njemu samom.
- ☞ I tad, usmjerivši pogled ka unutra, učini ti se da si ugledao svetlosni zrak nečega što bi mogao biti Dobar Čovjek.



- ☞ I sa još više elana nastavi da sa sebe zbacuje samar ispunjen mržnjom, ljubomorom, pohlepom, neznanjem...
- ☞ Dobar čovjek se ne postaje činjenjem dobrog dela.
- ☞ Dobar čovek je najbolje delo koje za života od sebe možemo napraviti.
- ☞ Postati dobar čovjek je osnova zdravlja.

RECEPT ZA ZDRAVLJE



- ☞ Ovo se priprema u posudi nastaloj spajanjem ljubavi i zahvalnosti.
- ☞ Ljubav i zahvalnost je osnovni gradivni materijal koji čini zdravu ličnost: i duh i tijelo.
- ☞ Zdravlje je naše umjetničko djelo nastalo po formuli:

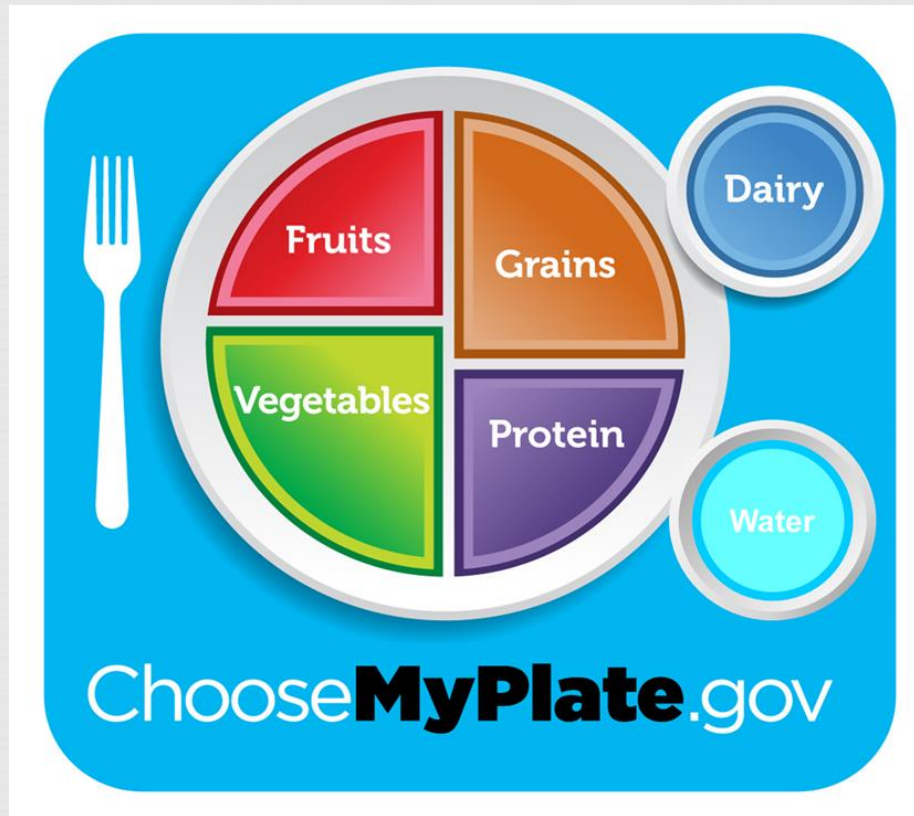
GENETIKA 10%
+PORODIČNO I KULTUROLOŠKO
PROGRAMIRANJE
+ LIČNI IZBORI I RAZVOJ



Za recept za zdravlje vam je potrebno sedam sastojaka:

- ∞ ishrana
- ∞ odmor i san
- ∞ fizička aktivnost (redovna)
- ∞ higijena (tijela, vode, vazduha)
- ∞ životna svrha (vaša)
- ∞ emocionalna ravnoteža (u vama)
- ∞ medicina

ISHRANA





LCHF - PALEO PIRAMIDA PREHRANE

ODMOR I SAN



- ∞ individualno
- ∞ zaspati prije 11h uveče
- ∞ melatonin se stvara u mozgu od ponoći do 4h noću
- ∞ melatonin se stvara u mraku
- ∞ melatonin sprečava starenje cijelog tijela
- ∞ spavajte od ponoći do 4 sata u mračnoj prostoriji da biste sporije starili i čuvali zdravlje

FIZIČKA AKTIVNOST



podrazumijeva svakodnevno
najmanje

20 minuta fizičke aktivnosti:

brzo hodanje, trčanje, ples, rad na
polju ili u bašti, relaksacija
smijehom



HIGIJENA (tijela, vode, vazduha)



- ☞ redovno svakodnevno tuširanje
- ☞ tuširati se naizmjenično jako toplom i potpuno hladnom vodom - masaža krvnih sudova
- ☞ piti najmanje 2 litra obične vode dnevno
- ☞ disati pravilno: puniti cijela pluća vazduhom i izdisati potpuno.
- ☞ šetati na vazduhu posebno u prirodi
- ☞ šume imaju ljekoviti vazduh

ŽIVOTNA SVRHA



- ☞ Čovjek je slobodno biće.
- ☞ Čovjek ima mogućnost izbora.
- ☞ DA LI STE ZADOVOLJNI SVOJIM IZBORIMA
- ☞ Ako niste kako je moguće da ste (ako ste slobodni) izabrali da budete tu gdje ne želite ili u poziciji u kojoj ne želite da budete?
- ☞ Zašto i kada ste odustali od svoje volje?
- ☞ Svako za sebe bira najbolju opciju.
- ☞ Ali i svako u sebi ima sve resurse za promjenu.



- ☞ Da li je čaša poluprazna ili polupuna zavisi samo od našeg fokusa.
- ☞ Vil Bouven „Svijet bez pritužbi“ vježba:
- ☞ 21 dan izbjegavati jadikovanje.
- ☞ Suzdržati se od žalbi, kritikovanja ili prosuđivanja
- ☞ Umjesto jadikovanja uvesti u svoj život zahvalnost.
- ☞ Osjetiti zahvalnost znači zapaziti i cijeniti ono što je u vašem životu dobro.



- ☞ Fokusirajte se na ono na čemu ste zahvalni
- ☞ Kada osjećate zahvalnost vaš nervni sistem oslobađa hemikalije koje vam povećavaju osjećaj uživanja i bezbjednosti u životu.
- ☞ To postižete jednostavnim zapažanjem dobrih stvari koje vas okružuju.
- ☞ Osjećaj zahvalnosti povećava funkcije imunološkog sistema, krvni pritisak se smanjuje, mišići opuštaju, stomak smiruje, rad srca stabilizuje



- ☞ jutarnji ritual zahvalnosti 1 minut
- ☞ kad imate težak dan stanite, napravite pauzu i pročitajte svoj spisak stvari na kojima ste zahvalni
- ☞ u teškoćama primijećujte i mogućnosti koje ta situacija nudi i budite zahvalni na njima
- ☞ Ako vas neko ljuti duboko udahnite i razmislite na čemu ste zahvalni toj osobi a onda joj to i recite

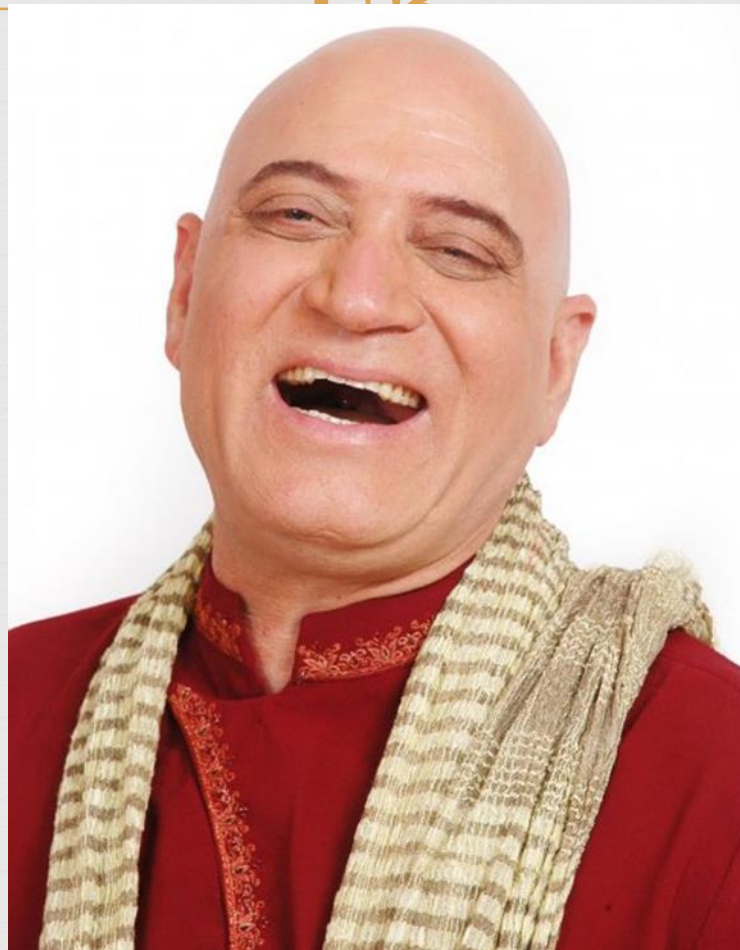


- ☞ budite prvenstveno svjesni onoga što imate a ne onoga što nemate
- ☞ sjetite se da budete zahvalni samom sebi, na svemu što jeste i na svemu što ste do sada učinili.
- ☞ čestitajte sebi na uspjehu, pohvalite se
- ☞ napravite prvi korak: zapitajte se na čemu ste upravo sada zahvalni.
- ☞ UŽIVAJTE U OSJEĆAJU ZAHVALNOSTI.
IZUZETNO JE LJEKOVIT.

RELAKSACIJA SMIJEHOM

YOGA SMIJEHA

Dr Madan Kataria





Dr William Fry, psihijatar, Stanford University,
California:

- ❖ 20 sekundi snažnog smijeha udvostruči broj otkucaja srca za 3 do 5 minuta
- ❖ smanjuje infekciju disajnih puteva
- ❖ tijelo proizvodi endorfine – hormone sreće i prirodne “ubice boli”

Dr Lee Berk, psihoneuroimunolog,
Loma Linda University Medical Center



2 grupe srčanih bolesnika:

- I grupa pod standardnim tretmanom je nakon godinu dana imala 2,5 puta više ponovnih srčanih udara
- II grupa je uz standardni tretman gledala pola sata humora na videokasetama svaki dan i nakon godinu dana imala manje aritmija, niži krvni pritisak, niži nivo stres hormona i trošili su manje doze lijekova



- ☞ Dr Kataria je razvio niz vježbi smijanja uključujući vježbe dubokog disanja, plesa i igranja uloga
- ☞ To vježbanje izaziva razdraganost
- ☞ Danas je smijeh svjetski fenomen
- ☞ Više od 6000 Klubova smijeha u 55 zemalja



HAJDE
DA SE
SMIJEMO