

# Хранене

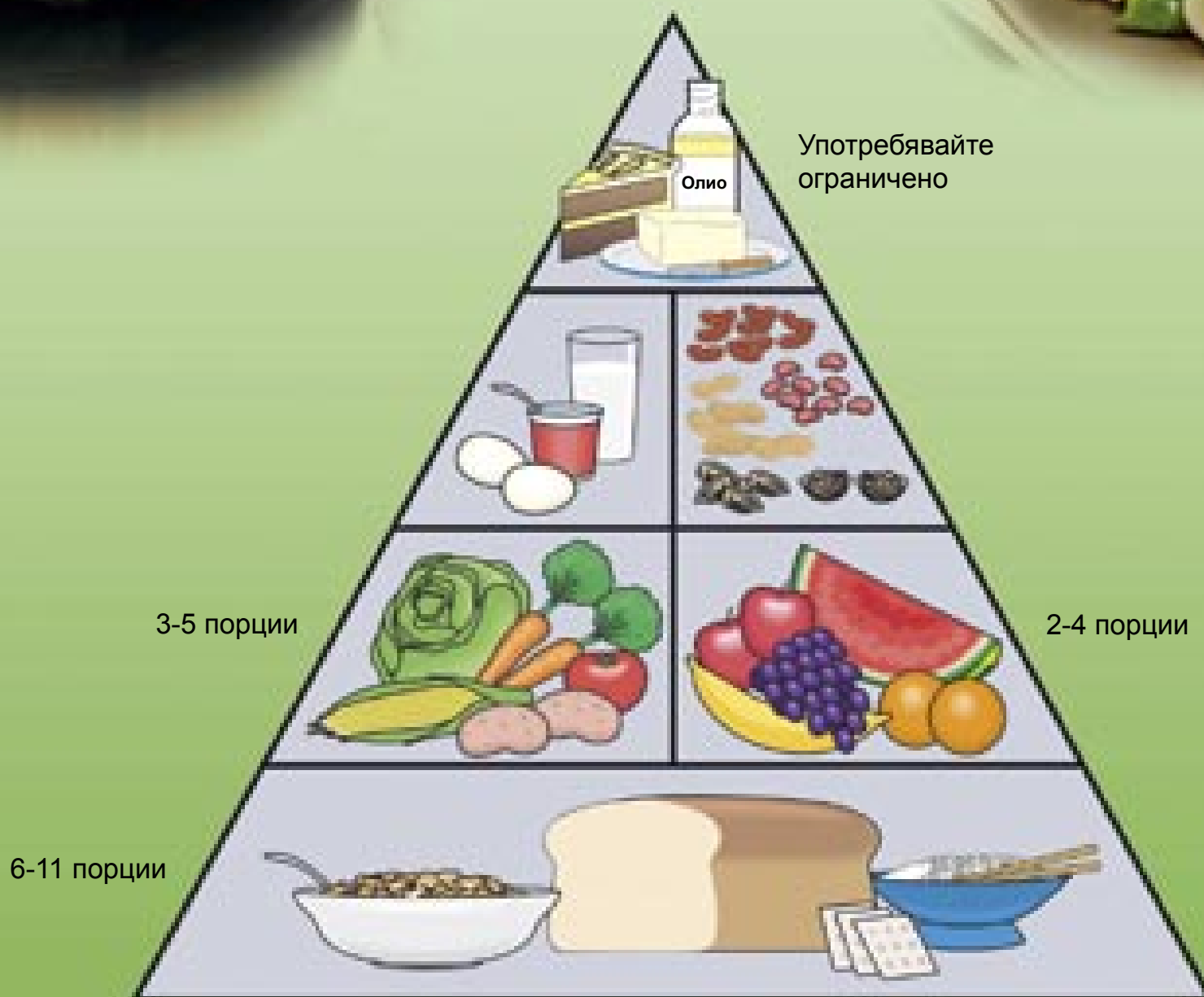
## Проблемът с животинските храни

- ▶ Богати на наситени мазнини и холестерол
- ▶ Излишък от протеини, който отнема калция от костите
- ▶ Повишава риска от инфаркт, рак и паразитни заболявания
- ▶ Липса на фитохимикали



## Предимства на храните от растителен произход

- ▶ Липса на холестерол
- ▶ Богати на влакнини и целулоза
- ▶ Ниска масленост
- ▶ Умерено количество калории
- ▶ Богати на фитохимикали



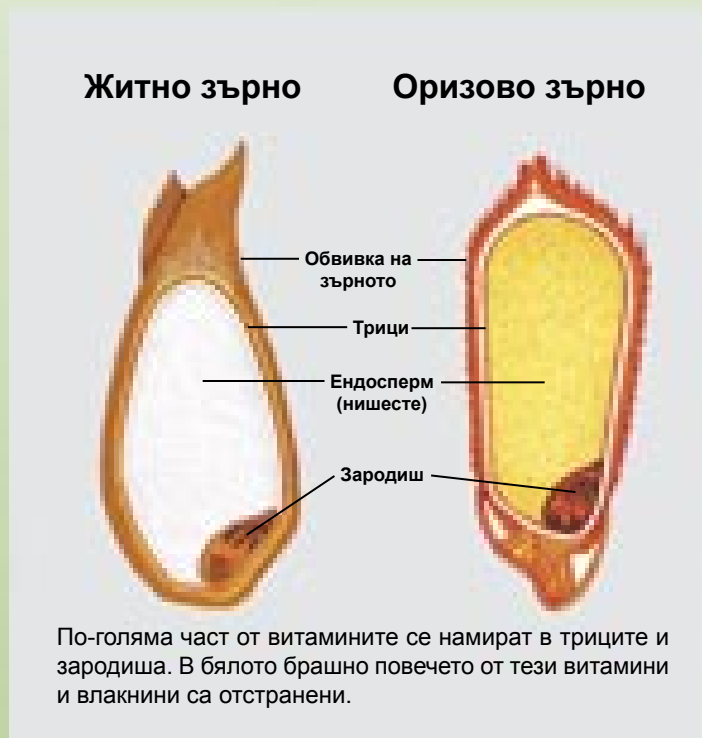
### Пирамида на храненето

В основата на пирамидата са зърнените храни. Зеленчуците и плодовете задоволяват изобилно нуждите ни от витамини и минерали. Ядките и бобовите култури са не по-лош източник на протеини от млякото и яйцата. Сладкото и мазнините трябва да бъдат ограничени.

# Хранене

## Целулозата намалява риска от:

- ▶ Апендицит
- ▶ Заболявания на жлъчния мехур
- ▶ Разширени вени
- ▶ Дивертикулоза
- ▶ Хемороиди
- ▶ Рак на дебелото черво
- ▶ Затлъстяване



### Закуската – начало на деня

Последни изследвания показват, че ученици, които закусват, имат по-високи оценки. Мозъкът има нужда от качествени хранителни вещества през деня. След добра почивка през нощта стомахът е готов да поеме по-голямо количество храна, което е много полезно и нужно за мозъка. Въглехидратите съдържащи се в житните зърна и плодовете са най-добрата храна осигуряваща ни положителни мисли и творческа енергия. Добрата закуска ни зарежда с така нужния ни енергиен запас за върхови постижения на тялото и ума.

## Кърменето

- ▶ е най-добрата храна за бебета
- ▶ предпазва бебето от инфекции – засилва имунитета
- ▶ предпазва от алергии
- ▶ засилва интелекта
- ▶ осигурява на детето добро здраве и за в бъдеще

## Полезни съвети

- ▶ Всеки ден консумирайте пресни плодове и зеленчуци
- ▶ Яжте повече пълнозърнести храни и ядки
- ▶ Яжте по-малко мазнини, захар и сол
- ▶ Яжте повече храни богати на влакнини, а не рафинирани храни
- ▶ Направете закуската свое основно ядене

**“Нека храната бъде ваше лекарство.”**

Хипократ

# Ползата от упражненията

## Циркулация

- ▶ Укрепват сърдечния мускул
- ▶ Намаляват кръвното налягане
- ▶ Намаляват риска от сърдечно-съдови заболявания

## Имунна система

- ▶ Предпазват от инфекции
- ▶ Повишават защитата срещу рак

### Физическата активност ви предпазва

Физическите упражнения дават сила и виталност на имунната ви система. Подобряват циркулацията и разпределението на белите кръвни клетки, които се борят срещу инфекциите и рака. Постоянната физическа активност и добрият хранителен режим ще помогнат на имунната система да поддържа доброто ви здравословно състояние.



## Мускули

- ▶ Повишават енергията и издръжливостта
- ▶ Подобряват тонуса
- ▶ Изгарят калориите

## Нервна система

- ▶ Подобряват реактивността
- ▶ Поддържат доброто настроение
- ▶ Премахват тревожността и депресията
- ▶ Намаляват стреса
- ▶ Подобряват качеството на съня

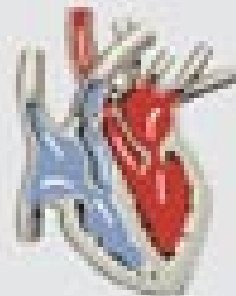
### Сърдечна честота

80 уд./мин.  
4.800 уд./час  
42.048.000 уд./год.

Сравнено с:

70 уд./мин.  
4.200 уд./час  
36.792.000 уд./год.

Спестява **5.256.000**



Упражненията намаляват натоварването на сърцето и осигуряват повече време за почивка.



**“Движението е законът на нашето съществуване.”**

Елън Уайт, “По стъпките на Великия Лекар”, 237

# Упражнения

## Ключ към успеха

- ▶ Избирайте разнообразни упражнения
- ▶ Правете упражненията на слънце и свеж въздух
- ▶ Започвайте бавно и постепенно увеличавайте темпото



Ходете пеша до работното място



Работете в градината

Не спирайте защото мислите, че сте на възраст

Разхождайте се сутрин

### Забавлявайте се по време на упражненията

Физическата активност трябва да е позитивно изживяване. Изследвания показват, че холестеролът се понижава, когато учениците се забавляват по време на упражненията. Когато не се забавляват, нивото на холестерола не се понижава. Изводът е ясен - не е важно дали сте избрали плуване, колоездене или джогинг, важно е да се забавлявате по време на тренировките.



## Указания за правилно изпълнение на физическите упражнения

- ▶ Трябва да се изпълняват ежедневно
- ▶ Може да се повтарят през деня
- ▶ Минимална продължителност – 30 минути



Прекарвайте повече време сред природата

Децата ще се зарадват!



# Пиене на вода



## Ползата от пиенето на вода

- ▶ Намалява рискът от сърдечно-съдови заболявания
- ▶ Намалява умората
- ▶ Отстраняват се отпадните вещества от тялото
- ▶ Предпазва от бъбречни заболявания
- ▶ Подобрява се мозъчната дейност

Интересни факти за газираните напитки  
Днес хората пият повече газирани напитки, отколкото вода. Една чаша съдържа обикновено 10-12 чаени лъжички захар. Този излишък от захар може да доведе до умора, честа промяна на настроението и потискане на имунната система. Консумацията на газирани напитки повишава също риска от затлъстяване, зъбен кариес, диабет и хипертония. Истинската жажда ще бъде ликвидирана с една освежаваща чаша вода.



## Как да пием вода?

- ▶ Започнете деня с 2 чаши вода
- ▶ Пийте 8-10 чаши вода дневно
- ▶ Избягвайте пиенето на вода по време на хранене
- ▶ Избягвайте газираните напитки, кафето и черния чай



**70%**  
от човешкото  
тяло е вода

**“На жадния ще дам даром от извора на водата на живота.”**

Исус, Откровение 21:6

# Използване на водата



## Контрастни душове

- ▶ Стимулират кръвообръщението
- ▶ Засилват имунната система
- ▶ Добри са при лечение на грип и настинка
- ▶ Подпомагат лечението на рани и инфекции
- ▶ Отпускат бронхите при астматици
- ▶ Ободряват



## Топла вода за краката

- ▶ Намалява главоболието
- ▶ Отпуска
- ▶ Намалява потенето
- ▶ Помага при настинка
- ▶ Намалява болките при болезнена менструация

## Инхалации

- ▶ Отпушват носа
- ▶ Успокояват възпаленото гърло
- ▶ Затоплят и успокояват дихателните пътища
- ▶ Успокояват бронхите при астматици



## Топъл компрес

- ▶ На гърлото - при възпалено гърло и ларинкс
- ▶ На гърдите - при настинка, бронхити и пневмония

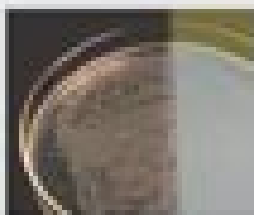


# Слънчева светлина

## Полза за физическото здраве

- ▶ Произвежда витамин Д
- ▶ Убива микробите
- ▶ Нормализира кръвното налягане
- ▶ Засилва имунната система

Слънчевата светлина – убиец на микробите  
Слънчевата светлина е отличен стерилизиращ фактор. Благодарение на ултравиолетовите лъчи бактериите се унищожават ефективно. Гъбичните инфекции и кожните язви могат да се лекуват много успешно със слънчеви бани. Добра практика е прането да се простира на открито и спалното бельо да се проветрява редовно. Когато слънцето влезе в домовете ни и когато се разхождаме навън в слънчево време по-лесно ще се спасим от малките, нежелани нашественици микроорганизмите.



Ефектът на слънчевата светлина върху бактериите

## Полза за мозъка

- ▶ Намалява стреса
- ▶ Подобрява съня
- ▶ Помага при депресия
- ▶ Повишава настроението

### Производство на витамин Д

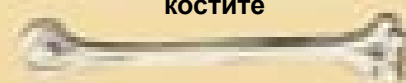
Слънчевата светлина играе много важна роля в производството на вит. Д. Той подобрява абсорбцията на калций, жизнено необходим за изграждането на здрави кости. Когато излагате лицето си на слънчева светлина за 15 минути на ден, вие давате възможност за образуването на необходимата дневна доза вит. Д.



Произвежда витамин Д

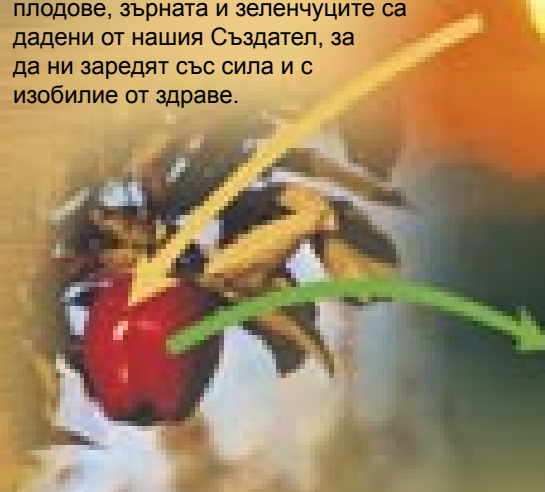
Изключително важен за абсорбирането на калция

Заздравява костите



### Слънчевата енергия

Целият живот на земята зависи от енергията на слънцето. Растенията се нуждаят от слънчева енергия, за да образуват глюкоза. Глюкозата в растенията е по-добър източник на слънчева енергия, отколкото животинските протеини. Пресните плодове, зърната и зеленчуците са дадени от нашия Създател, за да ни заредят със сила и с изобилие от здраве.



# Слънчева светлина

## Защита от слънцето

- ▶ Слънчевите очила предпазват очите
- ▶ Шапките предотвратяват слънчев удар
- ▶ Дългите ръкави предпазват от изгаряне
- ▶ Не се излагайте на слънце между 10 и 12 ч., за да намалите риска от рак на кожата



## Препоръки

- ▶ Достатъчни са 10-15 мин. на ден
- ▶ Пуснете слънцето в стаята си
- ▶ Упражнявайте се навън
- ▶ Избягвайте изгарянията



## Откриване на меланома



Меланома

Кожният рак е между най-често срещаните форми на рак. За щастие той може лесно да бъде открит и лекуван успешно ако това стане навреме. Най-голям рисков фактор за меланомата е прекаленото излагане на слънчева светлина. Даже само едно единствено силно изгаряне в детството удвоява риска от развитие на меланома.

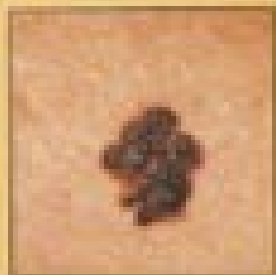


Нормална бемка

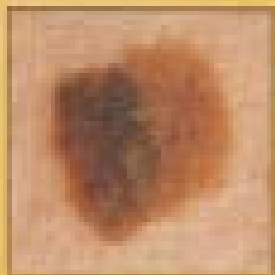
Има четири правила, които ви помагат да разграничите бемка от меланома.



**А. Асиметрия** – Едната половина не съвпада с другата.



**В. Границата е увредена** – Ръбовете са раздърпани, рязки или с неясни очертания.



**С. Цвят** – Пигментацията не е еднаква. Може да има жълто-кафяв, тъмно кафяв или черен цвят.



**Д. Диаметър по-голям от 6 милиметра** – Всяко увеличаване на размера изисква сериозно внимание и проверка.



# Умереност и въздържание

## Знаете ли че...

- ▶ Рискът от рак на белия дроб при мъжете пушачи е 22 пъти по-висок
- ▶ Хората, които употребяват алкохол са 8 пъти по-предразположени към употреба на наркотици
- ▶ Повечето катастрофи по магистралите с фатален край са свързани с употребата на алкохол



**РАК НА БЕЛИТЕ ДРОБОВЕ**



## Признаци на зависимост

- ▶ Честа употреба на наркотици и алкохол
- ▶ Отменяне на други ангажименти заради дрогата
- ▶ Когато човек пие и употребява дрога сам
- ▶ Създаване на толеранс
- ▶ Отричане на проблема
- ▶ Липса на общителност

**МОЗЪЧНИ УВРЕЖДАНИЯ**



**“Виното е присмивател...  
и който се увлича по него  
е неблагоприятен.”**

Соломон, Притчи 20:1

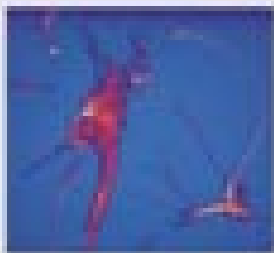
# Умереност и въздържание

## Как да победим зависимостите

- ▶ Помислете за негативните последствия от дрогата
- ▶ Заменете старите навици с нови по-добри
- ▶ Борете се с изкушенията
- ▶ Дори да се провалите, не се предавайте
- ▶ Избягвайте ситуации, които разпалват зависимостта ви
- ▶ Осигурете си подкрепата на роднини и приятели
- ▶ Вярвайте в помощта на божествената сила в борбата с лошите навици



Нервните синапси и промяната на навиците  
Всеки път, когато мозъкът изгражда нов навик, той го прави чрез формиране на нови връзки (синапси). Нервните клетки се свързват, за да изградят нов път и така се появява новият навик. Пушенето е много добър пример за това. Всеки път, когато човек пали цигара, пътеката в мозъка се утвърждава, докато идва момент, когато пушачът пали цигара без дори да мисли за това. Създадената пътека в мозъка е като забита следа, която не може лесно да се премахне. Затова е важно да се формират нови позитивни навици, които да заместят старите. Бъдете творци и намерете нещо по-добро в замяна на лошия стар навик.



Нервните клетки се свързват чрез синапси

## “Ако Синът ви освободи, ще бъдете наистина свободни.”

Исус, Йоан 8:36



Системите за положителна подкрепа в мозъка се стремят към позитивна награда. Когато помагаме на другите, когато се молим, когато поддържаме значими взаимоотношения ще почувстваме тази награда. Наркотичните вещества могат за известно време да стимулират центъра на удоволствието в мозъка, но скоро след това чувстваме пустота. Търсенето на по-добра награда ще ни доведе постепенно до истинско удовлетворение, което ще продължава много повече от един момент.

# Свеж въздух

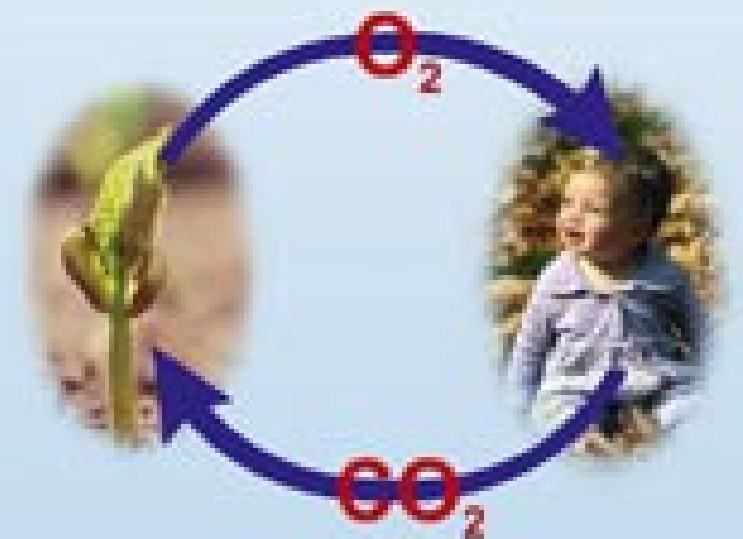
## Свежият въздух

- ▶ Повишава жизнеността на кръвта
- ▶ Помага за почивката на мозъка
- ▶ Убива микробите
- ▶ Изчиства белите дробове
- ▶ Засилва имунната система

## Вредата от градския смог

- ▶ Кашлица
- ▶ Бронхити
- ▶ Синусит
- ▶ Емфизем
- ▶ Рак

## Въздушен кръговрат



Въздушният кръговрат е чудесен пример на даване и получаване. Растенията приемат въглеродния двуокис от въздуха и в процеса на обмяната отделят кислород. Така осигуряват за нас свеж въздух за дишане. Нашите клетки използват кислорода, за да получат енергия от глюкозата. Накрая се отделя въглероден двуокис, който чрез белите дробове се издишва навън.

## Рисковете от тютюнопушенето



**“Можем да живеем седмици без храна, дни без вода, но само минути без въздух.”**

# Свеж въздух

## Как да си набавим свеж въздух

- Дишайте през носа
- Избягвайте тесните дрехи
- Избягвайте замърсения въздух
- Избягвайте активното и пасивното пушене
- Тренирайте на открито
- Дръжте отворени прозорците в спалнята

## Ползите от дълбокото дишане

- Помага за отпочиването на тялото
- Снабдява мозъка с кислород
- Превенция срещу респираторни инфекции
- Предизвиква здрав сън

### Инфекции на дихателните пътища

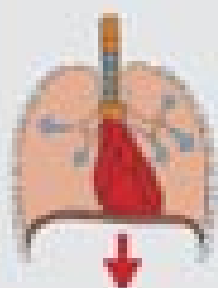
Трите най-често срещани инфекции на дихателните пътища са грипът, бронхитите и пневмонията. Те се причиняват от вируси и микроби, които се разпространяват чрез въздуха и преминават от един човек на друг. За да предотвратите разпространението на тези инфекции често мийте ръцете си, пийте 8-10 чаши вода дневно, яжте здравословна храна с изобилие от пресни плодове и зеленчуци и ежедневно спортувайте на открито.



Грипен вирус

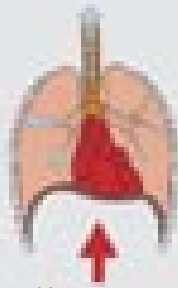
### Дълбоко дишане

Правилното дишане е важно за оптималното здраве. За нещастие повечето хора имат навика да дишат повърхностно без да използват коремното дишане. Неправилното дишане води до умора, изтощение, анемия и депресия. Упражненията по дълбоко дишане са много полезни за изграждането на правилен навик за дишане. Легнете на земята и поставете ръката си или книга върху корема. Дишайте дълбоко, докато книгата започне да се повдига нагоре при вдишване и да слиза надолу при издишване. Повторете това няколко пъти през деня, докато ви стане навик да дишате така през цялото време.



Вдишване

Правилното дишане включва и диафрагмата. Забележете движението на диафрагмата при коремното дишане.



Издишване

# Почивка



## Ритмите на съня

Нашият сън има цикличен характер. Когато заспиваме мозъкът ни плавно се отпуска. След около половин час той достига до фазата на ритмичните бавни вълни, наречени делта вълни. През тази фаза мускулите са отпуснати, отделя се хормонът на растежа, който помага да се възстановят клетките от предишния ден. Средно на всеки 70-90 мин. мозъкът се превключва във фаза на готовност, наречена REM-сън. Тази фаза се характеризира със съновидения и чести движения на очните ябълки. Възрастен човек се нуждае от 4 до 6 такива цикли всяка нощ. Създавайки си навици за редовен сън ще можем да прекараме живота си без хапчета за сън и и без дневни стимуланти като кафе.

## Знаете ли, че...

- ▶ Ефектът от преумората върху мозъка е подобен на този от алкохола
- ▶ Умората настъпва по-бързо при нередовно работно време
- ▶ Рискът от злополуки е седем пъти по-висок между полунощ и 8 ч. сутринта
- ▶ Вечерното гледане на телевизия затруднява съня

## Ползата от съня

- ▶ Дава ни енергия за през деня
- ▶ Подобрява способностите ни за възприемане
- ▶ Повишава имунитета
- ▶ Помага ни в преодоляването на болката



## Биологичният часовник

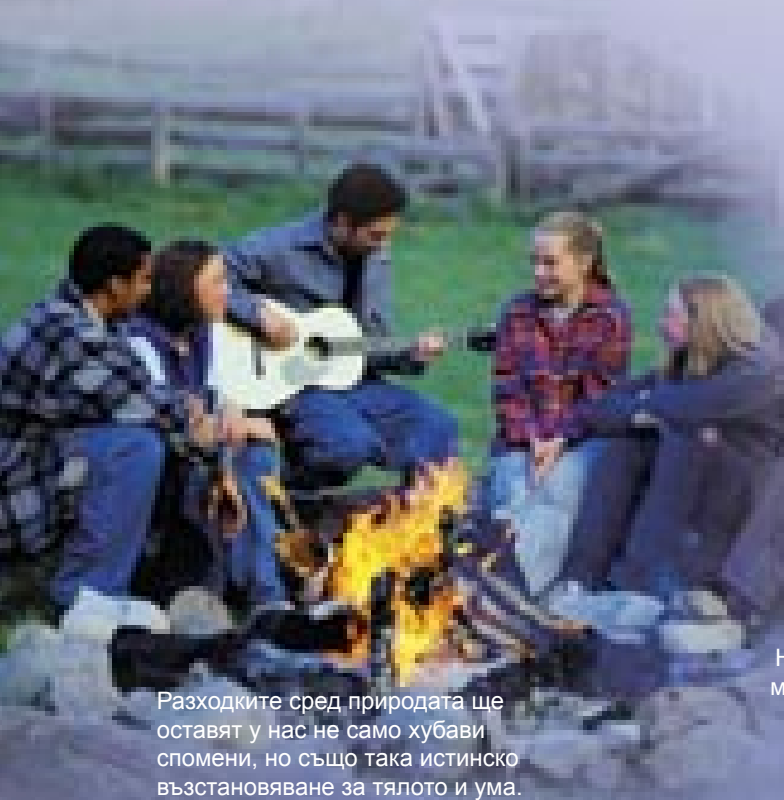
Много функции на тялото като телесна температура, ниво на кръвна захар и други имат денонощен цикъл. Ставането всеки ден в едно и също време помага на тялото да поддържа вътрешния часовник в добро състояние. Лягането по-рано, в едно и също време, помага на този вътрешен часовник да ви събужда всеки ден в необходимото време без да използвате будилник. Два часа сън преди полунощ са по-полезни за вас от четири часа сън след полунощ. Ритмичността позволява на тялото да работи при оптимални условия.

**“Днешният сън осигурява утрешната енергия.”**

# Почивка

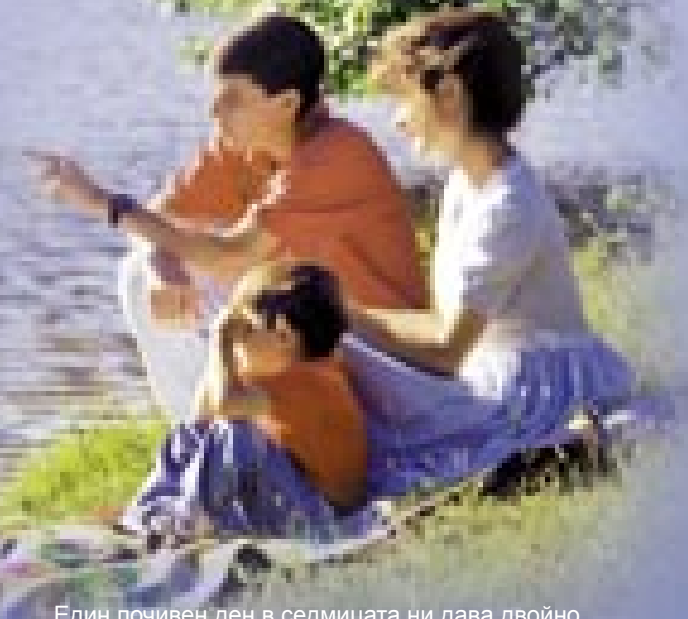
## Почивка

- ▶ Кратките почивки през деня повишават трудоспособността и чувството за сигурност
- ▶ Четенето на любима книга и разходките отпускат мозъка
- ▶ Много е важно да има поне един ден за почивка през седмицата



Разходките сред природата ще оставят у нас не само хубави спомени, но също така истинско възстановяване за тялото и ума.

Не само децата се нуждаят от почивка. Само няколко минути отпускане на всеки час работа може да събуди неочакван прилив от телесна и умствена енергия.



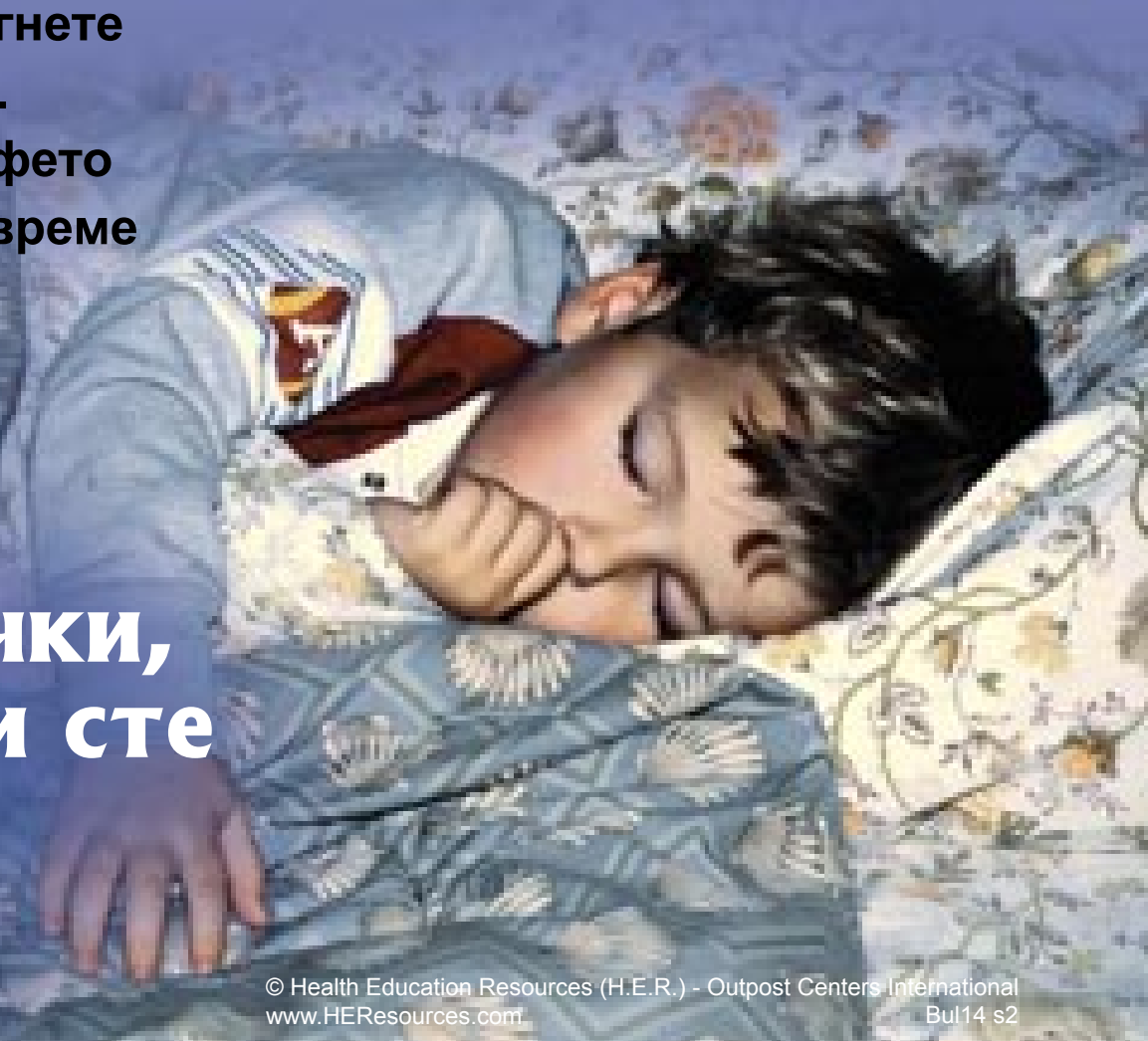
Един почивен ден в седмицата ни дава двойно повече енергия и по-добра мотивация за всичко, което ни предстои.

## Съвети за съня

- ▶ Спете по 7-8 часа на денонощие
- ▶ Не се хранете 4 часа преди да си легнете
- ▶ Най-добре е да си лягате около 22 ч.
- ▶ Избягвайте алкохола, никотина и кафето
- ▶ Отваряйте прозорците от време на време
- ▶ Лягайте си спокойни

**“Елате при Мен всички, които се трудите и сте обременени, и Аз ще ви успокоя.”**

Исус, Матей 11:28



# Вярата в Бог

## Силата да прощаваме

Връзката между нашия ум и сърце е по-дълбока, отколкото си мислим. Нашето здраве зависи от това да бъдем в мир с околните. Ако ние мразим някого, или ако не можем да простим, това ще ни изяде отвътре. Когато имаме силата да простим, особен мир се разпространява в цялото тяло. Вярата, че съществува един обичащ Бог, който е готов да ни прости и ни дава сила да прощаваме на другите, оказва положително влияние върху нашето здраве.

## Неразрешените проблеми

- ▶ Могат да доведат до безпокойство, депресия и безсъние
- ▶ Да отслабят имунната система
- ▶ Да предизвикат психични заболявания
- ▶ Да причинят емоционален стрес

## Вярата в божествената сила

- ▶ Води към вътрешен мир и спокойствие
- ▶ Дава ни сила да прощаваме
- ▶ Внася любов в дома
- ▶ Помага ни в трудни моменти
- ▶ Помага при решаването на проблемите

## Вярващите хора имат...

- ▶ По-добро психично здраве
- ▶ По-лесно се справят с болестите
- ▶ По-редки депресии и тревожност
- ▶ По-рядка поява на зависимости
- ▶ По-добри бракове

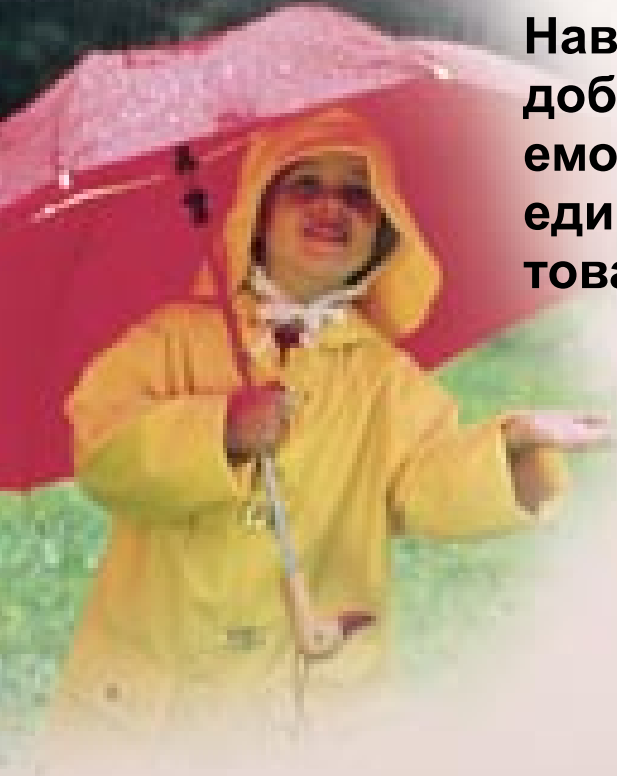
**“Веселото сърце  
е благотворно  
лекарство.”**

Соломон, Притчи 17:22

# Вярата в Бог

## Гледайте позитивно

Навикът да виждаме нещата в добра светлина ни дава по-добър емоционален баланс. Вярата, че имаме един грижовен Баща в небето, прави това поведение възможно.



## Молитвата е...

- ▶ Дишането на душата
- ▶ Предаване на собствения ни товар на Исус
- ▶ Разговор с Бог като с приятел
- ▶ Споделяне на трудностите и радостите
- ▶ Нашата сила да се справим с предизвикателствата в живота



## Една връзка на основата на вярата

- ▶ Вярата расте в опитностите
- ▶ Сбъднатите молитви изграждат нашата вяра
- ▶ Бог е грижовен баща
- ▶ Бог никога няма да ни изостави

