

Næring

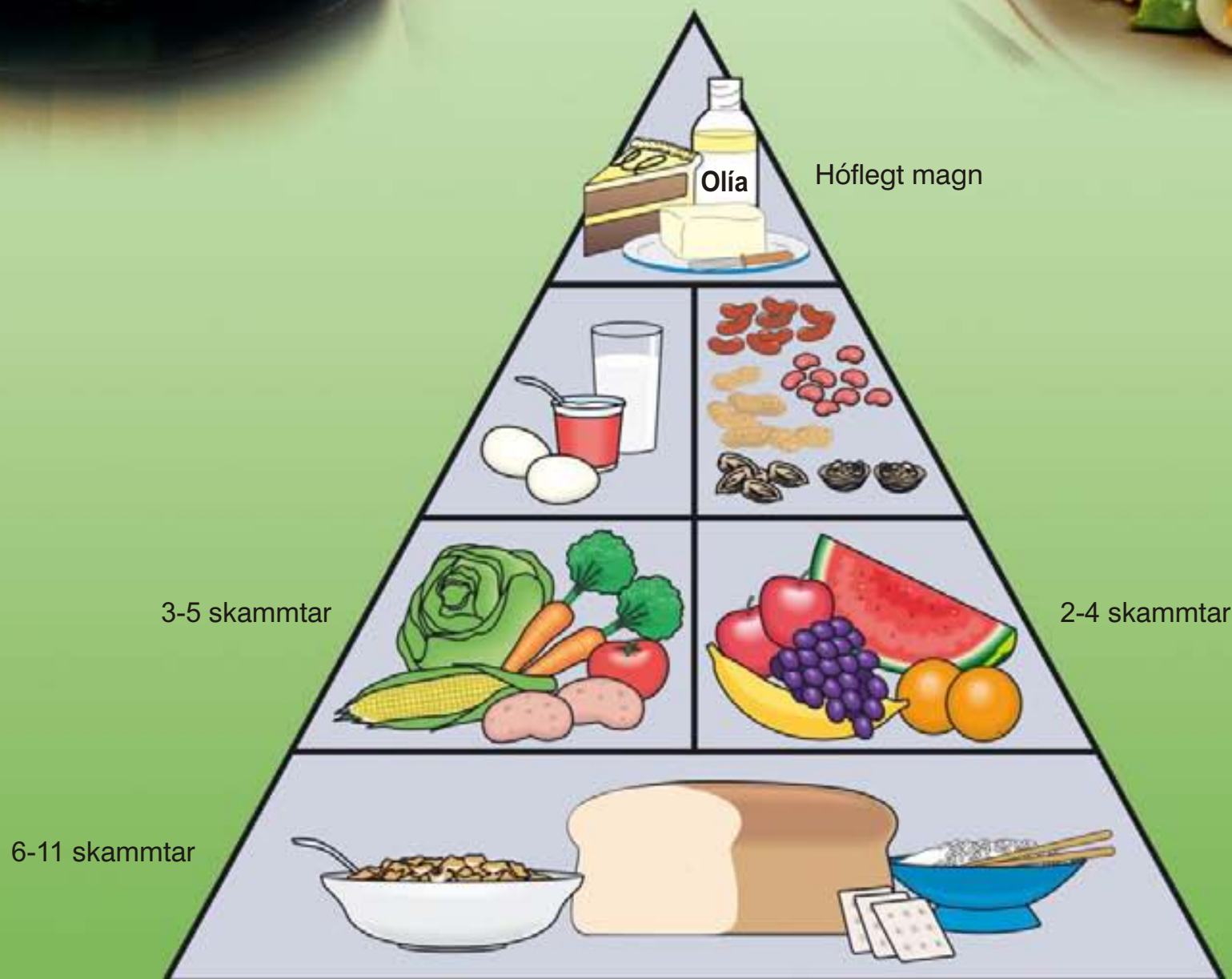
Ókostir fæðu úr dýraríkinu

- › Inniheldur mettaða fitu og kólesteról
- › Ofneysla próteins veldur kalkrýrnun beina
- › Aukin hætta á hjartasjúkdómum, krabbameini og sníklum
- › Engin jurtaefni



Kostir jurtafæðis

- › Ekkert kólesteról
- › Hátt trefjahlutfall
- › Fita í lágmarki
- › Hæfilegt magn hitaeininga
- › Ríkt af jurtaefnum



Fæðupýramíðinn

Grunnflötur pýramíðans er kornmeti. Úr grænmeti og ávöxtum fást vítamín, steinefni og trefjar í ríkum mæli. Belgjurtir og hnetur ásamt mjólk og eggjum eru forðabúr próteina. Olíur og sætindi ætti að nota í hófi.

Næring

Neysla trefja dregur úr líkum á:

- ▶ Hægðatregðu
- ▶ Æðahnútum
- ▶ Pokamyndun í ristli
- ▶ Gyllinæð
- ▶ Krabbameini í ristli
- ▶ Offitu

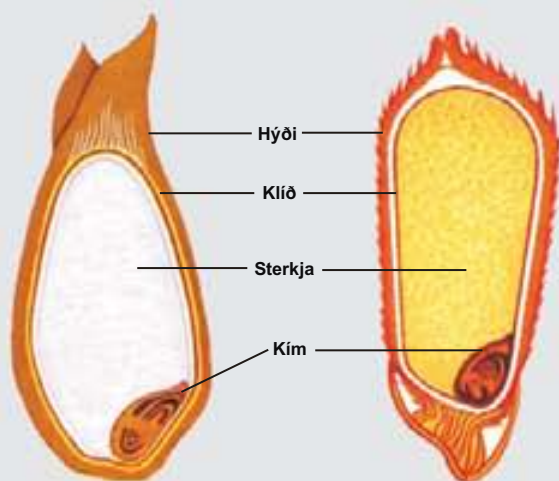
Brjóstgjöf

- ▶ Ver barnið gegn sýkingum
- ▶ Er besta fæðan fyrir barnið
- ▶ Hamlar gegn ofnæmi
- ▶ Eykur greind
- ▶ Stuðlar að betri heilsu í framtíðinni



Heilhveiti

Hrísgrjón



Flest vítamín eru í hýði og kím korntegundarinnar. Það er búið að fjarlægja flest vítamínin og trefjarnar úr hvítu hveiti.

Góð ráð

- ▶ Neytið ferskra ávaxta og grænmetis daglega
- ▶ Neytið heil-kornmetis og hneta í ríkum mæli
- ▶ Dragið úr notkun fitu, sykurs og salts
- ▶ Snæðið á matmálistímum, ekki milli mála
- ▶ Neytið meiri trefja, dragið úr notkun unninna matvæla
- ▶ Gerið morgunverðinn að aðalmáltíð dagsins

Morgunverður markar upphaf nýs dags

Nýlegar rannsóknir sýna að meðaleinkunn nemenda sem neyta morgunmatar er yfir meðallagi. Heilinn þarfnast góðrar næringar daglangt. Eftir góða næturhvíld er maginn tilbúinn að melta góða fæðu sem gagnast heilastarfseminni vel. Kolvetni úr ávöxtum og kornmeti eru hin besta næring fyrir hugsun og sköpunargáfu. Staðgóður morgunverður veitir orkuskammt til hámarksathafna hugar og handa.

„Gerðu holla næringu að lækningameðali þínu.“

Hippocrates



Ávinningur hreyfingar

Fyrir blóðrás

- › Styrkir hjartavöðvann
- › Lækkar háan blóðþrýsting
- › Minnkar líkur á hjartasjúkdómum

Fyrir vöðva

- › Eykur þeim orku og þol
- › Eykur þeim styrk
- › Þeir brenna aukahitaeiningum

Fyrir ónæmiskerfi

- › Eykur vörn gegn sýkingum
- › Eykur vörn gegn krabbameini

Fyrir taugar

- › Skerpir athyglisgáfu
- › Almenn vellíðan
- › Dregur úr kvíða og depurð
- › Minnkar streitu
- › Svefninn verður betri

Regluleg hreyfing eflir varnir líkamans

Líkamsþjálfun styrkir ónæmiskerfið verulega. Bætur blóðrásina og þar með dreifingu hvítra blóðkorna sem berjast á móti sýkingu og jafnvel krabbameini. Regluleg hreyfing ásamt góðri næringu gera ónæmiskerfinu færft að halda líkamanum heilbrigðum.



Hjartaslög

80 slög á mínútu

4800 á klst.

42.048.000 á ári

Borið saman við:

70 slög á mínútu

4200 á klst.

36.792.000 á ári

fækkar um **5.256.000**



Líkamsþjálfun veldur fækkun hjartaslaga í hvíldarstöðu. Þá fær hjartavöðvinn meiri tíma til að nærast og hvílast.



„Athafnasemi er okkur eðlislæg.“

Ellen White, The Ministry of Healing, 237

Hreyfing

Lyklar að árangri

- ▶ Veljið margvíslegar æfingar
- ▶ Þjálfnið í fersku lofti og sólskini
- ▶ Byrjið rólega og aukið þjálfunina smátt og smátt



Gangið í vinnuna



Ræktaðu garðinn þinn

Látið aldurinn ekki stöðva ykkur

Njóttu hreyfingarinnar

Njóttu líkamsiðkunarinnar. Tilraun nokkur leiddi í ljós verulega lækkun kólesteróls hjá nemendum sem höfðu ánægju af æfingum sínum. Þegar fólk hafði ekki ánægju af æfingum sínum lækkaði kólesterólið ekki. Skilaboðin eru skýr. Engu skiptir hvort þú velur sund, hjólréiðar, skokk eða göngu. Finndu eitthvað sem þú nýtur að gera.



Fáðu þér morgungöngu

Líkamsþjálfun

- ▶ Ætti að iðka daglega
- ▶ Ætti að vara minnst hálf klst. á dag
- ▶ Iðkunarskeið yfir daginn má leggja saman



Njótið útivistar

Börn njóta hreyfingar



Vatn



Kostir vatnsneyslu

- › Dregur úr tíðni hjartasjúkdóma
- › Minnkar síþreytu
- › Hreinsar úrgangsefni úr líkamanum
- › Minnkar líkur á nýrnasjúkdómum
- › Eykur andlega skerpu

Góð ráð

- › Byrjið daginn með tveimur vatnsglösum
- › Drekkið 8-10 glös á dag
- › Forðist að drekka með mat
- › Sniðgangið gosdrykki, te og kaffi

Staðreyndir um gosdrykki

Neysla gosdrykkja er meiri en neysla vatns nú á dögum. Sykurinnihald gosdósa er um 10-12 teskeiðar. Þessi umframneysla sykurs getur valdið offitu, síþreytu, geðsveiflum, tannátu, sykursýki og blóðþrýstingshækkun. Svölum þorstanum með glasi af fersku tæru vatni.



70%
mannslíkamans
er vatn

„Ég mun gefa þeim ókeypis, sem þyrstur er, af lind lífsins vatns.“

Vatn



Víxlbað

- › Örvar blóðrásina
- › Styrkir ónæmiskerfið
- › Góð meðferð við kvefi og flensu
- › Stuðlar að bata í meiðslum og sýkingum
- › Slakar á lungnapíplum asmasjúklinga
- › Endurnærir



Heitt fótabað

- › Dregur úr höfuðverk
- › Veitir slökun
- › Framkallar svita
- › Minnkar líkur á kvefi
- › Dregur úr tíðaverkjum



Innöndun gufu

- › Losar um nefstíflu
- › Dregur úr særindum í hálsi
- › Mýkir og yljar öndunarveginn
- › Slakar á lungnapíplum asmasjúklinga



Heitur bakstur

- › Lagður á hálsinn við háls og barkakýlisbólgu
- › Lagður á brjóstið við hósta, berkju- eða lungnabólgu



Sólskin

Líkamleg áhrif

- ▶ Framleiðir D vítamín
- ▶ Drepur sýkla
- ▶ Kemur jafnvægi á blóðþrýstinginn
- ▶ Styrkir ónæmiskerfið

Bakteríudrepandi sólskin

Sólarljósið er frábært til sótthreinsunar, þökk sé útfjólubláum geislum þess, sem drepa auðveldlega bakteríur. Sveppasýkingu og húðsár má auðveldlega lækna með sólböðum. Það er góð regla að hengja fót til þerris utandyra og viðra rúmföt. Útivera í sólskini og það að hleypra sólargeislunum inn í vistarverur veitir okkur frábæra vörn gegn bakteríum.



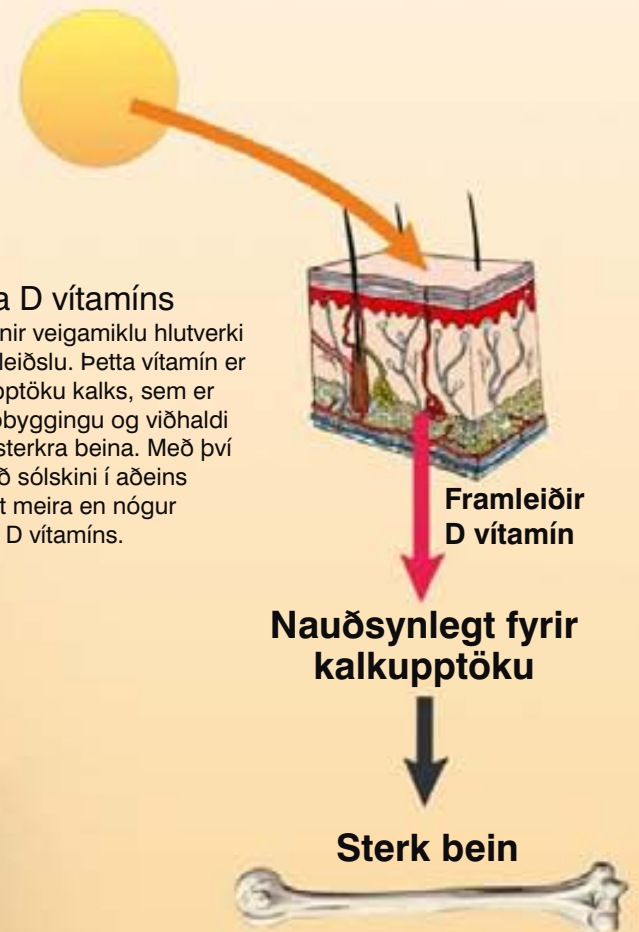
Áhrif sólarljóss á sýklagróður

Andleg áhrif

- ▶ Minnkar streitu
- ▶ Stuðlar að betri svenfi
- ▶ Vinnur gegn depurð
- ▶ Stuðlar að vellíðan

Framleiðsla D vítamíns

Sólarljósið gegnir veigamiklu hlutverki í D vítamínframleiðslu. Þetta vítamín er nauðsynlegt upptöku kalks, sem er lykilþáttur í uppbyggingu og viðhaldi heilbrigðra og sterkra beina. Með því að baða andlitið sólskini í aðeins 15 mínútur fæst meira en nógur dagsskammtur D vítamíns.



Sólarorka

Allt líf á jörðinni er háð orku sólarinnar. Plöntur þarfnast sólarorku til að framleiða þrúgusýkur. Þrúgusýkurforði plantna skilar sólarorkunni til líkama okkar á hollari hátt en kjötmæti eða dýraprótein. Með því að notfæra okkur þessa góðu eiginleika ávaxta, kornmetis og grænmetis úr hendi skaparans, öðlumst við meiri þrótt og betri heilsu.



Sólskin

Sólvörn

- ▶ Sólgleraugu vernda gegn skýi á auga
- ▶ Hattar draga úr hættu á sólsting
- ▶ Rétt notkun sólvarnarkrems og fatnaðar fyrirbyggir sólbruna
- ▶ Forðist sólskinið yfir hádegið til að minnka líkur á húðkrabbameini



Góð ráð

- ▶ Stundið líkamsþjálfun utandyra
- ▶ Hleypið sólargeislunum inn
- ▶ Gætið þess að sólbrenna ekki



Sortuæxlisathugun



Sortuæxli

Húðkrabbamein er algengasta tegund krabbameins. Sem betur fer er hægt að uppgötva það fljótt og meðhöndla í flestum tilvikum. Helsti orsakavaldur sortuæxlis er of mikil viðvera í sólskini. Jafnvel einn sólbruni á æskuárum getur tvöfaldað líkurnar á krabbameini seinna á ævinni.



Eðlilegur fæðingarblettur

Það eru fjórar reglur sem hjálpa þér að greina á milli fæðingarbletts og sortuæxlis:



A. Óregluleg lögun – Annar helmingurinn samsvarar ekki hinum.



B. Óreglulegur jaðar – jaðrarnir eru skörðóttir óreglulegir eða máðir.



C. Litaeinkenni – Liturinn er ekki samfelldur. Litir eins og brúnt og svart skjóta upp kollinum.



D. Þvermálið meira en 6 mm – Skyndileg stækkun ætti að setja okkur í viðbragðsstöðu.



Bindindi

Vissir þú....

- ▶ Að karlmanni sem reykir er 22-falt hættara við lungnakrabbameini
- ▶ Að víndrykkja unglunga 8-faldar líkurnar á að þau verði eiturfjóm að bráð
- ▶ Að flest banaslys á þjóðvegnum má rekja til vinnesu



**LUNGNA-
KRABBAMEIN**



EYÐNI

Vísbendingar um fíkn

- ▶ Sífelld tíðara vímuástand
- ▶ Öðrum áhugamálum fórnað
- ▶ Neysla í einrúmi
- ▶ Sífelld stærri skammtar
- ▶ Afneitun
- ▶ Viðvaranir hundsaðar



HEILASKAÐI



**„Vinið er spottari,...
og hver sá, er drukkin
reikar, er óvitur.“**

Bindindi

Brotist úr viðjum fíknar

- ▶ Hugleiddu neikvæðar afleiðingar ávanans
- ▶ Endurskoðaðu líferni þitt og venjur
- ▶ Veittu freistingum mótspyrnu
- ▶ Ekki gefast upp þótt þú fallir
- ▶ Forðastu allar kringumstæður sem ýta undir neyslu
- ▶ Fáðu vini og vandamenn til að styðja við bakið á þér
- ▶ Leitaðu ásjár Guðlegs máttar til að sigrast á fíkninni



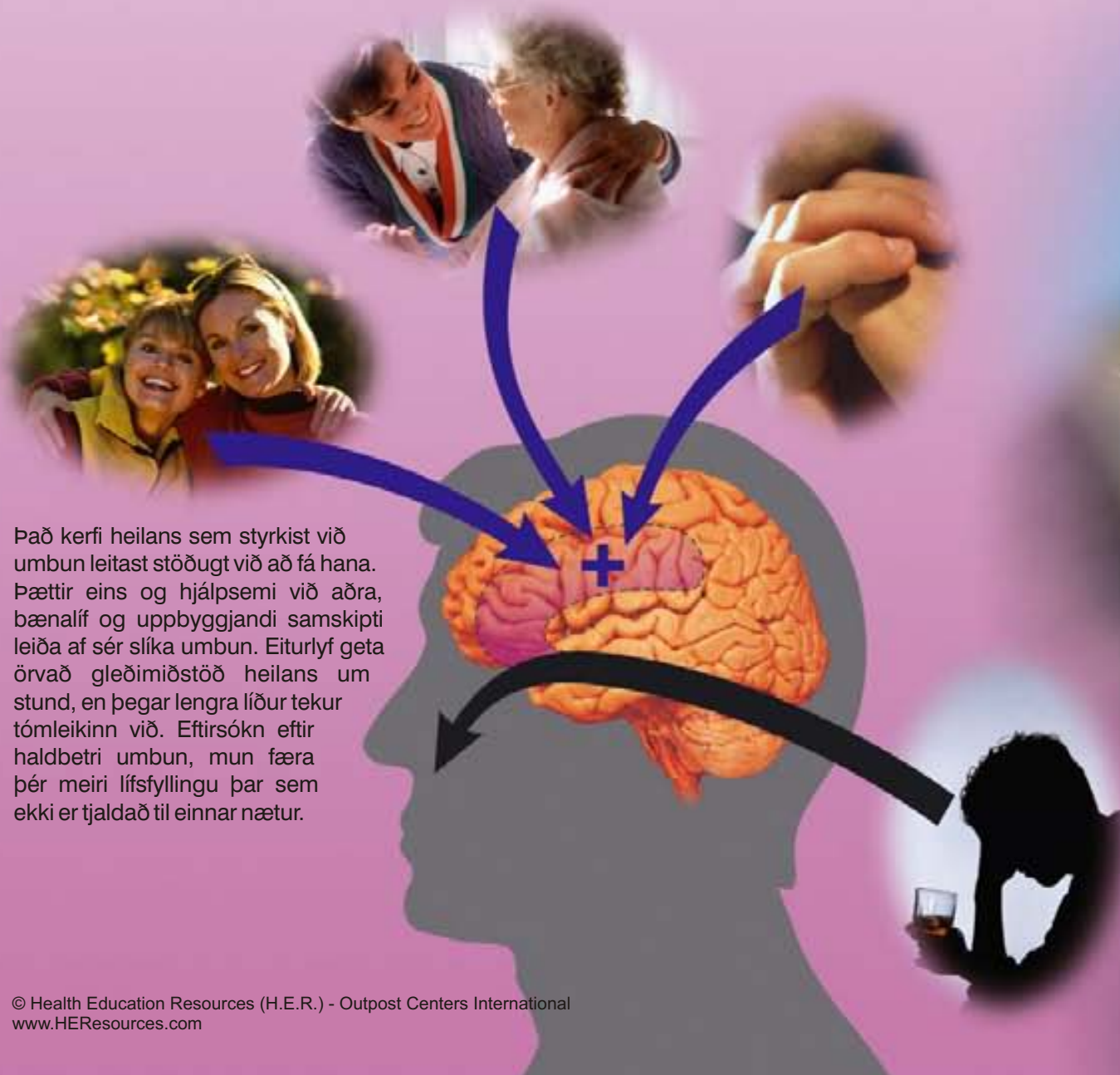
Tengistaður frumna og ávanabreytingar Heilinn framkallar nýjar venjur með því að tengja saman taugafrumur. Þannig myndast ný taugabraut þegar ný venja haslar sér völl. Reykingar lýsa þessu vel. Við hvern reyk styrkist taugabrautin, þar til reykingarnar verða nánast ósjálfráður vani. Gamlar taugabrautir eru eins og troðnar slóðir sem skorða mann af. Þess vegna er gott að mynda nýjan vana sem kemur í stað hins gamla. Beittu sköpunargáfu þinni til að mynda nýjan vana í stað þess slæma. Taugar tengjast um taugamót.



Taugar tengjast um taugamót

„Ef sonurinn gjörir yður frjálsta, munuð þér sannarlega verða frjálsir.“

Jesús, Jóh 8:36



Það kerfi heilans sem styrkist við umbun leitast stöðugt við að fá hana. Þættir eins og hjálpssemi við aðra, bænalíf og uppbyggjandi samskipti leiða af sér slíka umbun. Eiturlyf geta örvað gleðimiðstöð heilans um stund, en þegar lengra líður tekur tótleikinn við. Eftirsókn eftir haldbetri umbun, mun færa þér meiri lífsfyllingu þar sem ekki er tjaldað til einnar nætur.

Ferskt Loft

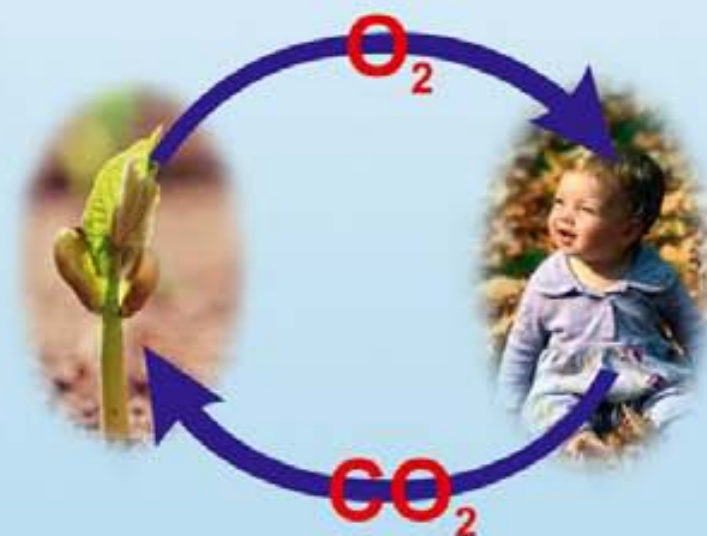
Ferskt loft

- ▶ Endurnærir
- ▶ Veitir hugarró
- ▶ Drepur sýkla
- ▶ Hreinsar lungun
- ▶ Bætir ónæmiskerfið

Afleiðingar loftmengunar

- ▶ Hósti
- ▶ Berkjubólga
- ▶ Ennis og kinnholubólga
- ▶ Lungnaþemba
- ▶ Krabbamein

Lofthringrásin



Hættur af völdum reykinga



Lofthringrásin er fallett dæmi um gildi þess að gefa og þiggja. Plöntur taka til sín koltvíldi andrúmsloftsins, og í þeim efnaskiptum verður til súrefni sem gefur okkur ferskt loft til innöndunar. Frumurnar nota síðan súrefnið til brennslu þrúgusykurs, sem veitir líkama okkar orku. Við brennsluna myndast aftur koltvíldi sem sleppt er gegnum lungu út í andrúmsloftið.

„Við getum komist af svo vikum skiptir án matar, daga án vatns, en aðeins mínútur án lofts.“

Ferskt loft

Hvernig tryggjum við lungunum hreint loft?

- › Andið gegnum nefið
- › Forðist þröng föt
- › Forðist loftmengun
- › Forðist beinar og óbeinar reykingar
- › Stundið líkamsrækt utandyra
- › Sofið við opinn glugga

Kostir djúpöndunar

- › Líkaminn slakar á
- › Súrefnisflæði til heilans eykst
- › Minnkar öndunarfærasýkingar
- › Stuðlar að værum svefni

Öndunarfærasýkingar

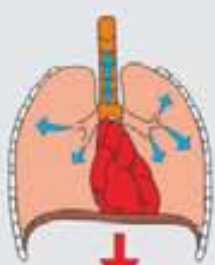
Helstu sýkingar sem herja á lungun eru þrjár: kvef, flensa og lungna-bólga. Orsakir þeirra eru sýklar í andrúmsloftinu sem berast manna á milli. Til að koma í veg fyrir að þeir hasli sér völl eru þessi ráð góð: Þvoðu þér oft um hendurnar. Drekktu 8-10 glös af vatni á dag. Neyttu heilsusamlegra ávaxta og grænmetis og stundaðu líkamsþjálfun daglega úti við.



Lungnabólguvírus

Djúp innöndun

Rétt öndun er nauðsynleg til að ná hámarksafköstum. Það er ólán að þorri fullorðinna hefur tamið sér grunna öndun án aðstoðar kviðarholsins. Ónóg öndun leiðir af sér síþreytu, máttleysi, blóðleysi og kvíða. Gott er að temja sér djúpöndunaræfingar til að komast upp á lag með rétta öndun. Leggstu á gólfíð og leggðu hendur eða bók á kviðinn. Æfðu öndun þar til bókin hreyfist upp við innöndun. Endurtaktu þessa æfingu nokkrum sinnum á dag, þar til þessi öndunarmáti verður eðlilegur.



Innöndun

Við rétta öndun notum við magann. Takið eftir hvernig þindin hreyfist við rétta innöndun.



Útöndun

Hvíld



Reglubundin svefnstig

Svefninn samanstendur af endurteknum mismunandi stigum. Þegar við leggjumst til hvíldar færast smám saman rósemi yfir heilann. U.þ.b. háltíma síðar kemst hann venjulega á stig rólegra reglubundinna deltasveifna. Á þessu stigi slaknar á vöðvum og vaxtarhormón losnar úr viðjum, til þess að bæta frumuskaða liðs dags. Á 70-90 mín. fresti skiptir heilinn yfir í svokallað REM stig. Það sem einkennir þetta stig eru draumar og hröð augnhreyfing. Á hverri nóttu þarfnast fullorðinn maður þess að fara 4-6 sinnum í gegnum ofangreind stig, sem næst með 7-8 klst. svefni. Reglubundinn svefn veitir okkur aukið jafnvægi í lífinu, og vinnur á móti þörf fyrir notkun svefnlyfja eða örvandi efna.

Vissir þú að....

- ▶ Áhrif þreytu á heilann líkjast áhrifum vínanda
- ▶ Þreyta er algengari hjá þeim sem vinna óreglulegan vinnutíma
- ▶ Slysálíkur aukast sjöfalt frá miðnætti til kl. 8 árdegis
- ▶ Sjónvarpsáhorf að kvöldi er aðalástæða svefnleysis

Helstu kostir svefns

- ▶ Eykur árvekni
- ▶ Bætir lærdómsgetu
- ▶ Styrkir ónæmiskerfið
- ▶ Styrkir menn í að takast á við sársauka



Líkamsklukkan

Ýmsir þættir líkamsstarfseminnar eins og líkamshiti og blóðsykur lúta sólarhringsbundnu hringferli. Ferlið endurstillist á hverjum morgni við sólarupprás. Reglubundinn fótaferðartími hjálpar líkamanum við að stilla þessa klukku rétt. Sama gildir ef gengið er reglubundið og snemma til náða, þá nær þessi innbyggða klukka að vekja okkur á tilteknum tíma og við getum jafnvel sleppt vekjaraklukkunni. Tveir svefntímar fyrir miðnætti gagnast okkur betur til hvíldar en fjórir eftir miðnætti. Reglufesta er líkamanum nauðsynleg til að ná hámarksafköstum.

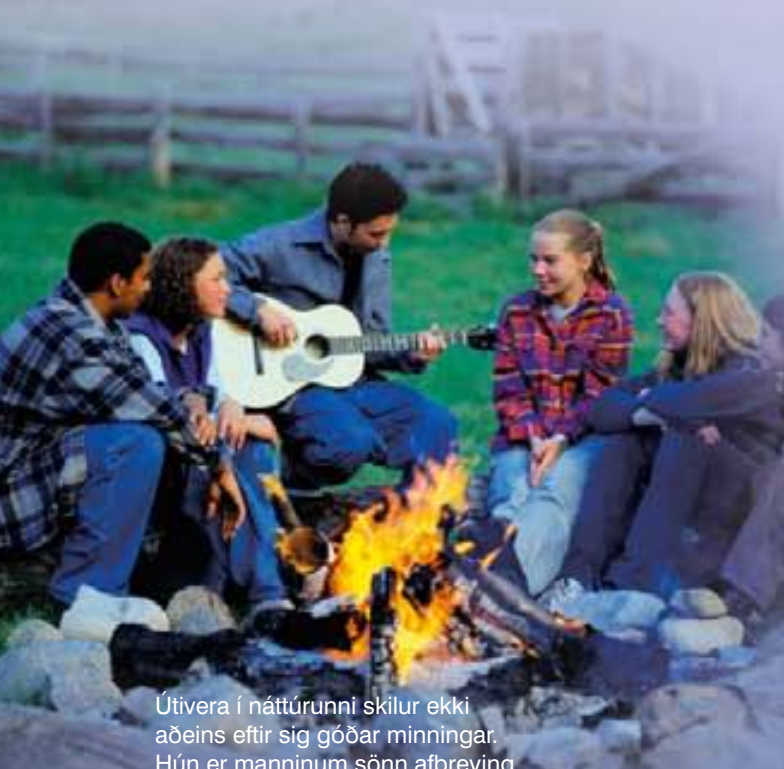


„Nætursvefninn veitir dagsorkuna.“

Hvíld

Slökun

- ▶ Fáein stutt hlé í dagsins önn auka afköst og öryggi
- ▶ Lestur góðrar bókar eða göngutúr veita huganum hvíld
- ▶ Vikulegur hvíldardagur er grundvallaratriði



Útvera í náttúrunni skilur ekki aðeins eftir sig góðar minningar. Hún er mannum sönn afþreying.

Hvíld er ekki aðeins ætluð börnum. Stutt hvíld að lokinni klukkutíma vinnu getur dregið fram áður óþekkta líkamlega og andlega orku.



Einn hvíldardagur í viku hverri tvöfaldar orku þína og færir hvatningu sem dugar vikulangt.

Góð ráð

- ▶ Sofið 7-8 klst. á hverri nóttu
- ▶ Neytið síðustu máltíðar dagsins a.m.k. 4 tímum fyrir svefn
- ▶ Mestur ávinningur næst ef gengið er til náða um kl. 22:00
- ▶ Sniðgangið áfengi, nikótín og kaffi
- ▶ Sofið við opinn glugga
- ▶ Gangið til náða með ró í huga

„Komið til mín, allir þér sem erfiði hafið og þungar byrðar, og ég mun veita yður hvíld.“

Jesús, Matt 11:28

Traust á Guði



Kraftur fyrirgefningarinnar

Samband milli hugar og heilsu á sér dýpri rætur en við ætlum. Góð heilsa er undir því komin, að lifa í sátt við aðra menn. Ef við leggjum hatur á einhvern, eða getum ekki fyrirgefið, tærumst við innan frá. Þegar við fyrirgefum, geislar friðurinn um allan líkama okkar. Ef okkur gefst sú víska, að til sé kærleiksríkur Guð, sem er tilbúinn að fyrirgefa okkur, veitist okkur kraftur til að fyrirgefa öðrum. Við þetta hjótum við sanna lækningu meina okkar.



Óleyst vandamál

- Orsaka kvíða, depurð og svefnleysi
- Veikja ónæmiskerfið
- Orsaka geðvefræn vandamál
- Valda tilfinningaspennu

Traust á Guðlegan mátt

- Veitir innri frið og stöðugleika
- Veitir kraft til að fyrirgefa
- Fyllir heimilið kærleika
- Veitir styrk í áföllum lífsins
- Hjálpar við úrlausn vandamála



Trúað fólk býr að...

- Betri geðheilsu
- Betri batahorfum í veikindum
- Minni líkum á depurð og kvíða
- Betri hjónaböndum
- Minni líkum á fíkniefnaneyslu

„Glatt hjarta veitir
góða heilsubót.“

Salómon, Ok 17:22

Traust á Guði

Jákvætt viðhorf

Aukið andlegt jafnvægi hlýst af þeim vana að sjá jákvæðu hliðar tilverunnar. Hin jákvæða afstaða ræðst af fullvissunni um kærleiksríkan föður á himnum.



Bænin er...

- ▶ Andardráttur sálarinnar
- ▶ Að varpa byrðum okkar á Jesú
- ▶ Að opna hjartað fyrir Guði líkt og fyrir vini
- ▶ Að deila með Honum áhyggjum okkar og gleði
- ▶ Stoð okkar í lífsbaráttunni

Trúnaðarríkt samband

- ▶ Traust eykst með reynslunni
- ▶ Bænheyrsla eykur traust
- ▶ Guð ann okkur sem faðir
- ▶ Guð yfirgefur okkur aldrei

