

8 soli

CELĀ 'UZ
VEŠELĪBU



UZTURS,
kas spēcina



ŪDENS
līdzsvars
organismā



ATPŪTA
dzīves karuseļa
miera ostā

GAISS

palielini enerģijas
kapacitāti!

SAULE
imunitātei
& kauliem



AKTIVĪTĀTES
vingrumam & spēkam



KAS MĒS ESAM?

Biedrība „Latvijas Veselības Misija” (LVM) dibināta 2009. gada maijā. Tā apvieno medicīnas darbiniekus, veselīga dzīvesveida speciālistus un entuziastus.

KAS IR NEW START?

NEW START programma darbojas jau vairāk nekā 150 gadus. To izmanto ārsti, profesori, medicīnas darbinieki un entuziasti.

NEW START ideja balstās uz dabā valdošo likumību ievērošanu, rūpēm par savu veselību un atbildīgu apkārtējās vides pārvaldīšanu.

N - nutrition (angl.) - uzturs

E - exercise (angl.) - kustības

W - water (angl.) - ūdens

S - sunlight (angl.) - saules gaisma

T - temperance (angl.) - atturība

A - air (angl.) - gaiss

R - rest (angl.) - atpūta

T - trust (angl.) - uzticība

MŪSU MĒRĶIS

Veicināt veselās un izglītotas personības attīstību, uzlabojot indivīda un Latvijas sabiedrības dzīves kvalitāti, izmantojot NEW START programmu.

PRAKSE

Programma ir plaši pārbaudīta un tiek izmantota praksē daudzos veselīga dzīvesveida centros, sanatorijās un slimnīcās. Tur šī programma ir atklājusies kā veiksmīgs līdzeklis, lai:

- atbrīvotos no liekā svara,
- uzlabotu sirdsdarbību un asinsriti,
- normalizētu asinsspiedienu,
- atgūtu spēkus un nostiprinātu muskuļus,
- pazeminātu holesterīna līmeni,
- atbrīvotu no zālēm otrā tipa diabētiķus,
- līdzsvarotu nervu sistēmu,
- veicinātu imūnsistēmas darbību,
- mazinātu sāpes locītavās,
- cīnītos pret audzēju,
- sakārtotu gremošanas sistēmu un iekšējo orgānu darbību.



Kādu degvielu Jūs izvēlētos DĀRĢAI automašīnai?

Mūsu ķermenis ir brīnišķīgi radīts. Tam ir nepieciešama degviela, kas sniedz enerģiju un spēku. Sabalansēts uzturs dod organismam nepieciešamās barības vielas, kas vajadzīgas augšanai, organisma uzturēšanai un kustībām.

UZTURS

Pilvērtīgai funkcionēšanai mūsu ķermenis ir jāapgādā ar sabalansētu uzturu pietiekošā daudzumā. Cilvēka uzturu pārsvarā būtu jāveido dažādiem graudaugu produktiem. Līdz ar tiem baudiet dažādu nokrāsu dārzeņus un augļus, kuros ir vitamīni, minerālvielas un šķiedrvielas, kā arī neaizmirstiet par riekstiem, kuros ir nepiesātinātās taukskābes, kas pasargā no aterosklerozes. Uzņemiet kaulus veidojošo kalciju no vājpiena vai bagātinātā sojas piena, kā arī veselīgās olbaltumvielas no pupām, zirņiem un lēcām, kas viss atbilstoši sezonai tiek papildināts ar zaļumiem, mazliet sāls un augu eļļas. Esiet piesardzīgi, uzņemot taukvielas, sāli un cukuru. Par daudz šo uzturvielu daudzumos tās ir nepieciešamas.



Veselai miesai un dzīvības pārpilnībai ēd lielu dažādību labas pārtikas pēc iespējas dabīgākā veidā un mērenā daudzumā. Lai uzturs sagādā Tev patiesu baudījumu!

KATRAM PRODUKTAM SAVA FUNKCIJA

Daudziem šķiet, ka izvēlēties pareizo uzturu ir grūti. Tomēr tas nemaz nav pārāk sarežģīti, ja vien ir vēlšanās to saprast. Mūsu organismam ir nepieciešamas noteiktas vielas, un tās ir sekojošās:



OGĻHIDRĀTI

Tieši ogļhidrāti ir galvenais enerģijas avots, tādēļ tiem būtu jāpārņem lielākā ēdienkartes daļa. Vislabākajam rezultātam priekšroka dodama mazāk rafinētiem produktiem! Labākie avoti ir pilngraudu produkti, pupas, augļi un dārzeņi.

OLBALTUMVIELAS

Mūsu organisma katru šūnu veido olbaltumvielas. To atjaunošanai, augšanai un funkcionēšanai ir nepieciešamas olbaltumvielas. Gandrīz visos produktos ir kaut nedaudz olbaltumvielu, tomēr visvairāk to ir pienā, olās un gaļā. Priekšroku labāk būtu dot augu valsts izcelsmes produktiem: pupiņām, zirņiem, sojai, riekstiem. Dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielas tomēr ir sekundāras izcelsmes, jo dzīvnieks vispirms apēd zaļos augus, lai tos pārvērstu gaļā. Tomēr katra paša ziņā ir izvēlēties, kas būs viņa uztura pamatā – augu valsts izcelsmes olbaltumvielas vai dzīvnieku. Pieņemot lēmumu, nevajadzētu vadīties no ieraduma vai zināmiem aizspriedumiem, bet pievērst uzmanību galvenajam – kas ir labs veselībai? Un veselības speciālistu vairākums izsakās par labu augu izcelsmes olbaltumvielām.



TAUKI

Tie ir koncentrēts enerģijas avots. Mēs bieži vien uzņemam par daudz tauku, jo tie uzlabo ēdiena garšu. Piemēram, ūdenī vārīti kartupeļi vai eļļā ceptās kartupeļu šķēlītes? Garšas ziņā par izvēli nav ilgi jādomā. Tomēr, ja domājam par veselību, labāk izvēlēties uzturu, kurā ir mazāk taukvielu. Jāņem vērā arī, ka ir dažādu veidu tauki. Piesātinātie tauki pārsvarā ir sastopami dzīvnieku izcelsmes produktos, bet nepiesātinātie – augu valsts produktos. Piesātinātie tauki cilvēka organismam ir kaitīgi, savukārt nepiesātinātie, tieši otrādi, ir nepieciešami, jo pasargā asinsvadus no holesterīna un triglicerīdu izgulsnēšanās un aterosklerozes rašanās, kā arī samazina infarkta risku. Sevišķi vērtīgas ir omega-3 taukskābes, kas atrodamas linsēklās, valriekstos un zivīs.



VITAMĪNI, MINERĀLVIELAS, ANTIOKSIDANTI

Visi šie svarīgie komponenti ir sastopami augu valsts izcelsmes produktos. Pētījumā ar redzes nervu šūnām, tās indēja ar peroksīdiem. Pievienojot flavonoīdus gan pirms, gan pēc indēšanas, atklājās, ka šūnu var izglābt. Tikai un vienīgi augu valsts uzturā mēs varam iegūt vielas ar fantastisku organisma aizsardzības un ārstēšanas efektu.



VEĢETĀRS UZTURS?

Kādas ir veģetārā uztura priekšrocības, salīdzinot ar dzīvnieku valsts produktiem? Tās ir: **zems tauku saturs**, īpaši maz piesātināto taukvielu, **nav holesterīna**, **daudz šķiedrvielu**, **zems rafinētā cukura daudzums**, **bagāts vitamīnu un minerālu saturs**, **satur antioksidantus un citas organismam nepieciešamās aktīvās vielas**.

Izvēloties veselīgu uzturu, jāņem vērā, ka tam jābūt **daudzveidīgam**. Jāizvērtē, kuras no produktu grupām savstarpēji ir saderīgas. Tad, izvēloties pārtiku no bagātās augu valsts, veidot ēdienus, kuros apvienotas dažādas garšas, krāsas, kas sniedz baudu. Arī kvalitātei ir liela nozīme. Izvēlieties produktus, ņemot vērā to satura vērtības, nevis tikai kaloriju daudzumu.



KUSTĪBAS

Kādai Amerikā dzīvojošai kundzei Greisai ir 91 gads, taču viņa vēl joprojām spēlē tenisu, cilā svarus un staigā, lai gan pirms 51 gada viņas stāvoklis bija pilnīgi citādāks. Greisas kundze smagi bija savainojusi savu muguru kritienā ar slēpēm, un, gadiem ejot, sāpes tikai pieauga. Ārsts atteicās kaut ko palīdzēt tik vecam cilvēkam. Vēlāk Greisas kundzei tika konstatēta plaušu emfizēma. Elpot kļuva arvien grūtāk. Viņa ātri nogura, baidoties, ka vairs nespēs uzkāpt pa kāpnēm. Ārsts nesniedza nevienu cerības stariņu.

Tomēr Greisa kundzei bija stipra griba nepadoties un viņa izlēma doties vingrot uz vietējo medicīnas centru, ko sešas nedēļas viņa arī cītīgi darīja, dodoties turp trīs reizes nedēļā un vingrojot 2-3 stundas, cilājot svarus, staigājot pa kustīgo celiņu, braucot uz stacionārā velosipēda un veicot elpošanas vingrinājumus. Pat arī tad, kad viņa izjuta sāpes un nejutās labi, viņa nepārtrauca vingrot. Pamazām viņas elpošana uzlabojās un sāpes mugurā mīlējās. Viņa spēja noiet noteiktas distances kājām un vienlaikus saglabāt enerģiju. Viņas ārsts atzinās, ka nekad iepriekš nav redzējis šādu uzlabojumu veselībā pie saviem pacientiem. Greisas kundze uzlaboja savu veselību ar vingrošanu.

Veselības uzlabojumus, ko sniedz fiziskās aktivitātes, spēj sasniegt gandrīz ikviens. Svarīgi saņemties iesākt un apņemties turpināt!

Līdzsvarota un labi saplānota kustību programma ir viens no visgudrākajiem jauninājumiem, kurus tu vari ieviest. Izvēlies aktivitātes, kuras tev patīk, atvēli tām laiku katru dienu un, veicot tās, esi neatlaidīgs. Priecājies un jūties labāk katru dienu!

VINGROŠANA

Vingrošana ir noteikta kustību un aktivitāšu forma, kas atkārtojas un tiek veikta ar nolūku uzlabot savu veselību. Lai gan visi vingrinājumi ir fiziskā aktivitāte, ne visas fiziskās aktivitātes ir vingrinājumi.

KĀDĒĻ MAN TAS VAJADZĪGS?

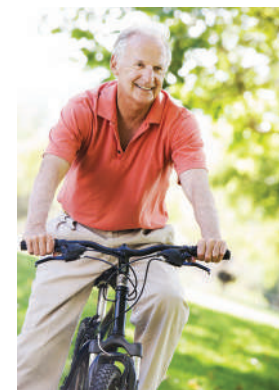
Regulāri vingrojumi ir domāti ne tikai, lai sevi pasargātu no slimībām, bet to nolūks ir veicināt veselību. Pētījumos ir secināts, ka piedalīšanās fiziskajās aktivitātēs sniedz daudz uzlabojumu veselībā. Sirds saslimšanas ir viens no galvenajiem nāves iemesliem pasaulē. Pētījumi pierādījuši, ka šo risku ievērojami samazina fiziskās aktivitātes vismaz divas ar pusi stundas nedēļā. Ja fizisko aktivitāšu nedēļas laikā ir vairāk, tad risks samazinās vēl vairāk.

Fiziskās aktivitātes samazina arī kaulu blīvuma zudumu, kas pamazām notiek, cilvēkam novecojot. Regulāras fiziskās aktivitātes vismaz pusotru stundu nedēļā samazina arī locītavu nolietojšanās risku.

Liekais svars rodas, ja uzņemto kaloriju skaits pārsniedz izlietotās enerģijas daudzumu. Pētījumi rāda, ka gada laikā ir iespējams panākt svara stabilitāti, ja cilvēks pastaigājas divas ar pusi līdz piecas stundas nedēļā ar ātrumu seši kilometri stundā. Šāda fiziskā aktivitāte ir būtiska veselīga svara saglabāšanā.



Cilvēks, kurš ir fiziski aktīvs vismaz 7 stundas nedēļā, **par 40% samazina risku mirt priekšlaikus**, salīdzinot ar cilvēku, kurš ir aktīvs vien 30 minūtes nedēļā. Pat pusotra stunda fizisko aktivitāšu nedēļā uzlabo veselību un samazina priekšlaicīgas nāves iespējamību.



IZVĒLIES SEV PIEMĒROTĀKO!

- 1 Stiepšanās vingrojumi, kas nostiprina muskuļus, saites un locītavas;
- 2 Pastaigas, nūjošana, izbraucieni ar velosipēdu, peldēšana, pārgājieni, tenisa spēlēšana un līdzīgas aktivitātes, kas stiprina asinsrites sistēmu un palielina kaulu blīvumu;
- 3 Svaru celšana, kas palielina muskuļu spēku un kaulu blīvumu.

ŪDENS

DZĪVĪBAS ELIKSĪRS

Ūdens ir ārkārtīgi svarīgs dzīvības uzturēšanai. Pēc svara jaundzimušo zīdaiņi veido 75% ūdens. Pieaugušu cilvēku pēc svara veido 70% ūdens. Smadzeņu kopējo masu veido 85% ūdens, bet asins masu – 83% ūdens. Pat kaulus 20% no to svara veido ūdens. Ikvienu organisma šūna un dzīsla ne tikai satur ūdeni, bet burtiski atrodas šķidrumā, un ūdens kalpo par svarīgu to funkciju uzturētāju.

Ūdens cilvēka organismā kalpo par transporta sistēmu, „kustību eļļotāju”, gremošanas veicinātāju, lieko vielu izvadītāju, temperatūras regulētāju un asinsrites svarīgāko veidotāju.



CIK DAUDZ NEPIECIEŠAMS?

Būtu labi izdzert vismaz 6 – 8 glāzes ūdens dienā. Šķidrums ir jāuzņem gan fiziskās aktivitātes laikā, gan arī pēc tam. Par to, vai vesels cilvēks uzņem pienācīgu ūdens daudzumu dienas laikā, liecina urīna krāsa. Ir labi, ja rīts tiek iesākts ar ūdens dzeršanu, jo nakts laikā organisms ir zaudējis noteiktu šķidruma daudzumu. Arī pa dienu ir nepieciešams regulāri uzņemt šķidrumu.



Viena no pazīmēm, ka ķermenim trūkst ūdens, ir galvassāpes! Atceries - ūdens ir vitāli savrīgs! Lieto to bagātīgi, lai būtu vesels un možs!

ŪDENS LĪDZSVARS ORGANISMĀ

Ideāli, ja ķermenī pastāv līdzsvars starp izvadīto un uzņemto ūdeni. Katru dienu cilvēks zaudē šķidrumu, un tā daudzums ir atkarīgs no klimata apstākļiem un fiziskām aktivitātēm. Zaudētais šķidrums ir jāpapildina. Ja tas netiek darīts, tad šķidruma trūkums sāk ietekmēt organisma funkcijas: asinis kļūst biezākas, samazinās gremošanas sistēmas aktivitāte, tiek traucēta ķermeņa temperatūras līdzsvarošana. Šī iemesla dēļ karstā laikā ir nepieciešams daudz dzert papildus šķidrumu. Viena no pazīmēm, ka ķermenim trūkst ūdens, ir galvassāpes. Aktīvi kustoties, strādājot, cilvēks svīst un zaudē šķidrumu. Tādēļ ir nepieciešams pievērst uzmanību šķidruma uzņemšanai. **Ilgstoši neuzņemot pietiekošu šķidruma daudzumu, veidojas nierakmeņi, žultsakmeņi un urīnpūšļa akmeņi, palielinās trombu veidošanās risks.**

IEKŠĒJAI UN ĀRĒJAI ATJAUNOŠANAI

Ūdenim ir jābūt tīram. Ja tas tiek papildināts ar cukuru, kofeīnu vai alkoholu, tad uzņemtajam ūdenim ir jākalpo arī par šo papildus vielu izvadītāju un pārstrādātāju, nesniedzot atvieglojumu. Uzņemtajam ūdenim ir jāizvada no organisma liekie sāļi un citi vielmaiņas galaprodukti - nekas cits tā vietā to nedarīs.

Ūdens tiek lietots mazgāšanai un tīrībai. Nekas cits nespēj labāk nomazgāt ķermeni kā ūdens. Mazgājot rokas ar ziepēm un ūdeni, samazinās risks saslimt ar infekcijas slimībām. Ūdens tīra un atjauno.



SAULES GAISMA

DZĪVĪBAS STARI

Dzīvībai uz zemes ir nepieciešama saules gaisma. Saule dāvā siltumu, gaismu un arī veselību. Saules gaisma spēj iznīcināt daudzus mikrobus. Tādēļ ir svarīgi vēdināt dzīvojamās telpas un ļaut tajās iekļūt saules gaismai. Saules gaisma spēj būt vienlaikus gan dziedinoša, gan arī iznīcinoša. Viss ir atkarīgs no tā, cik daudz to lietojam. Ja baudām to piesardzīgi, tad tā uzlabo veselību un dāvā dzīvesprieku.



KAS PAR DAUDZ, TAS PAR SKĀDI

Saules gaisma ir nepieciešama cilvēka organismam, bet svarīgi ir kontrolēt laiku, kuru pavadām tiešo saules staru ietekmē. Gaišai ādai saulēšanās laikam ir jābūt īsākam nekā tumšai ādai. Arī mitra āda iedeg ātrāk. Saules ultravioletie stari var sagādāt ādai iedegumu pat mākoņainā dienā, atstarojoties no sniega un ūdens. Atceries, ka ādas apdegumi, kas rodas no saulēšanās, var veicināt ādas vēzi.

STIPRIEM KAULIEM, IMUNITĀTEI, MOŽAM GARASTĀVOKLIM

Saules gaismas ietekmē organisms ražo D vitamīnu, kas sekmē kalcija uzsūkšanos zarnās. Rezultātā tiek samazināts risks saslimt ar rahītu un osteoporozi, jo kalcijs stiprina kaulus un zobus. Saules gaisma aktivizē organisma imunitāti, t.i., spēju pretoties infekcijām. Sarkanajiem asins ķermenīšiem tiek palielināta spēja pārnēsāt un atdot skābekli organisma šūnām. Tas vairo enerģiju un organisma izturību.

Saules gaisma uzlabo cilvēka labsajūtu un garastāvokli. Katru dienu baudot dabīgu saules gaismu, tiek saņemts vairāk melatonīna, kas uzlabo miega kvalitāti. Saules gaisma kopā ar kustībām svaigā gaisā pasargā no depresijas.

ATTURĪBA

MĒRENĪBAS VĒRTĪBA

Atturība nozīmē līdzsvarotu dzīvi. To var dēvēt arī par mērenību visās lietās, tomēr daudzos gadījumos atturība no kaut kā nozīmē nelietot attiecīgo kaitīgo lietu vispār. Atturība neattiecas vienīgi uz alkohola, tabakas vai narkotisko vielu lietošanu.

ALKOHOLA ĀKIS

Miljoniem cilvēku lieto alkoholiskos dzērienus. Žurnālos un televīzijā tos ļaudis, kuri lieto alkoholu, attēlo kā bezrūpīgus, priekpilnus un jautrus. Varbūt sākumā tā arī tas šķiet, tomēr sekas no alkohola lietošanas nemaz nav tik vilinošas. Cik daudzi pamazām kļūst par nožēlojamiem alkoholiķiem! Cik daudz avāriju tiek izraisītas alkohola reibumā! Vardarbība, noziegumi, slepkavības, vieglprātīga rīcība, kas noved ieslodzījumā, konflikti ģimenē, negribēta grūtniecība, pašnāvības... šīs alkoholisma izraisītās sekas, var uzskaitīt vēl un vēl.

Ikviens alkoholisks dzēriens neatgriezeniski bojā smadzeņu šūnas. Lai gan cilvēka smadzenēs ir miljoniem šūnu un sākumā alkohola lietošanas sekas netiek izjustas, tomēr to var manīt vēlāk, ja alkohols tiek lietots ilgstoši. Alkohols neatgriezeniski bojā dendrītus, kas ir smadzenes veidojošo nervu šūnu izaugumi. Tie nodrošina šūnu savstarpējo sazināšanos, t.i., signālu pārvadīšanu. Alkoholiķa personības degradācija liecina, ka šūnu bojājumi notiek atbaidošā formā.

Alkohola izraisītās slimības, tai skaitā **hronisks pankreatīts un aknu ciroze,** katru gadu neskaitāmus tūkstošus noved nāvē. Pētījumos ir atzīts, ka pat alkohola mērena lietošana palielina iespēju saslimt ar sirds asinsvadu saslimšanām, neraugoties uz populāro viedokli, ka glāze vīna pie pusdienām nekaitē.



Atturība attiecas uz visiem dzīvesveida aspektiem. Pārāk liels uzņemtais barības apjoms un regulāra pārēšanās kaitē veselībai. Par daudz darba un pārstrādāšanās, par daudz izklaides, par daudz trokšņu, par daudz... te var būt jebkas, kas pats par sevi var būt labs, bet kļūst kaitīgs, ja tā ir par daudz.





TABAKA - LĒNAIS SLEPKAVA

Tabakas dūmi satur vairāk nekā 2000 dažādas ķīmiskas vielas, no tām 250 ir kaitīgas veselībai un 50 ir kancerogēnas jeb izraisa vēzi. Šīs vielas rada visdažādākās saslimšanas, sākot ar plaušu vēzi, asinsrites slimībām un beidzot izraisa smēķētāja nāvi. Ik dienas tabakas smēķēšana ir iemesls tūkstošiem nāves gadījumu.



Dažu cigarešu izsmēķēšana nespēj izraisīt nāvi, un tas iedrošina smēķētājus domāt, ka ar viņiem nekas slihts nenotiks. Smēķēšana var būt nāves cēlonis, no kura var izsargāties visvieglāk – pārstāt smēķēt vai atturēties no tabakas izstrādājumiem. Tas gan ir katra paša izvēles jautājums – **attaisnot savu smēķēšanu vai no tās atturēties, tomēr paša veselības dēļ ir vērts sekot gudram padomam: atturieties no visa, kas ļauns.**

NARKOTIKAS

Neraugoties uz zināšanām par narkotiku lietošanas kaitīgumu, to lietotāju skaits nepārtraukti pieaug. Daudzi aizraujas ar tām ziņkāres dzīti, citi - lai izpatiktu draugiem, lai aizbēgtu no realitātes un izvairītos no dzīves jautājumu risināšanas. Tomēr narkotiku lietošana neko neatrisina, bet tieši otrādi – tā padziļina problēmas un noved pie atkarības. Narkotiku lietošana spēj novest to lietotāju līdz noziegumam, personības degradācijai un pat pašnāvībai.



Visvieglāk no narkotikām izvairīties, tās nekad nelietojot! Atturēties no tām pat ziņkāres priekšā ir gudrība!

Izraisītā atkarība ir ārkārtīgi smaga. Lietotājs vairs ar saviem spēkiem nespēj pārtraukt lietot šīs vielas, jo tas izraisa nepatīkamas sajūtas un pat sāpes. Kad organisms jau pats pieprasa konkrēto ķīmisko vielu, tad atkarība ir kļuvusi ne tikai psiholoģiska, bet arī fizioloģiska. Līdz pat 70% ieslodzīto nonāk cietumā par noziegumiem, kas saistīti ar narkotikām.

! Saprātīgas izmaiņas dzīvesveidā var pievienot tavai dzīvei gadus, varbūt pat gadu desmitus. Bez tam — tava dzīves kvalitāte var ievērojami uzlaboties. Plāno jau tagad, lai tavi turpmākie dzīves gadi būtu līdzsvaroti un kvalitatīvi!

SVAIGS GAISS

SKĀBEKĻA SPĒKS

Skābeklis ir vitāli svarīgs dzīvības uzturēšanai. Cilvēks spēj izdzīvot vairākas dienas bez pārtikas, dažas dienas bez ūdens, bet tikai īsu brīdi (5 minūtes) bez gaisa, jo **cilvēka organismā ir uzkrāti vien nepilni 2 litri skābekļa.** Cilvēkam pie mērenas slodzes ir nepieciešams aptuveni 2000 litri gaisa ik dienu. Asinsrites sistēmā esošie sarkanie asinsķermenīši nogādā skābekli līdz katrai organisma šūnai, tajā pašā laikā paņemot prom no šūnām lieko ogļskābo gāzi. **Skābeklis piedalās pilnīgi visās organisma bioloģiskajās reakcijās,** tajā skaitā enerģijas producēšanā. Ar skābekli piesātināts gaiss veicina arī efektīvāku pārtikas pārstrādi, kā arī sekmē toksīnu un šlakvielu izvadīšanu. Mūsu plaušas ir aprīņojami radītas. Tajās iekļūstošais skābeklis jau pēc minūtes cirkulē visā ķermenī. Svaigs gaiss ir sevišķi nepieciešams smadzeņu darbībai.



Aktīvi kustoties, plaušās nonāk līdz 100 litriem gaisa minūtes laikā, savukārt miera stāvoklī plaušās apgrozās vien 3,5 litri.

GAISA PIESĀRŅOJUMS

Gaiss pilsētās ir piesārņots. Turklāt telpas netiek pietiekami vēdinātas. **Virtuvēs, lietojot gāzes plīti, gaiss satur maz skābekļa.** Piesārņots gaiss grauj veselību, tas spēj izraisīt plaušu un sirds saslimšanas. Pasīvā smēķēšana, kad cilvēks tiek pakļauts smēķētāju dūmiem, palielina risku saslimt ar plaušu vēzi. **Tabakas dūmi būtiski samazina sarkano asinsķermenīšu spēju pārnēsāt skābekli.** Lielākais labums, ko smēķētājs varētu sagādāt pats sev, – atmest šo kaitīgo ieradumu un sākt brīvi elpot kvalitatīvu gaisu, kas sniedz organismam tik ļoti nepieciešamo skābekli.



Ir aprēķināts, ka 90% no visa atmosfēras skābekļa saražo okeāna aļģes. Pārējos 10% saražo zaļie augi un koki. Turklāt koki izdala gaistošas vielas - fitoncīdus, kas nomāc patogēno baktēriju vairošanos.

LUTINI SEVI AR TĪRU GAISU!

Ko darīt, lai iegūtu pietiekošu daudzumu svaiga gaisa katru dienu? Izvairieties no tabakas dūmiem un uzturēties telpās, kas tiek regulāri vēdinātas. Turklāt ir svarīgi iemācīties elpot pareizi. Seklā elpošana apzog organismu, jo netiek izmantots viss plaušu tilpums. Ir jāiemācās elpot dziļi, izmantojot diafragmu, kas ieelpā palielina krūškurvja tilpumu un ļauj plaušām pilnīgi izplesties. Pareiza elpošanas tehnika un pastaigas svaigā gaisā ļaus sasniegt maksimālu efektu. Ir svarīgi elpot caur degunu, jo deguna dobumā gaiss tiek attīrīts, samitrināts un sasildīts, pirms tas nonāk plaušās. Elpojot caur degunu, 50% putekļu tiek aizturēti augšējos elpceļos, kas vēlāk izdalās klepojot vai šķaudot.



Visvairāk no skābekļa trūkuma organismā cieš smadzenes. Smadzeņu šūnas sāk neatgriezeniski atmiņā, ja tām nepieklūst skābeklis četru minūšu laikā. Tas ir dzīvības un elpošanas jautājums. Smadzenes ir cilvēka saprāta, intelekta, spriešanas un gribasspēka centrs. Skābekļa trūkums nelabvēlīgi ietekmē cilvēka spriešanas spējas un lēmumu pieņemšanu. Žāvāšanās dienas laikā ir viens no signāliem, ka sāk trūkt skābekļa.

IETEIKUMI ELPOŠANAI

Ap mums ir brīnišķīga atmosfēra, kas nodrošina nepieciešamo skābekli elpošanai. Katru dienu izdariet maksimāli dziļas ieelpas un izelpas. Nodarbojieties ar fiziskajām aktivitātēm līdz elpošanasbiežums piekāršojas (ja ārsts jums šādas aktivitātes nav aizliedzis).

Mācieties elpot ar diafragmu – elpojot kustas vēders nevis pleci – izdariet caur degunu spēcīgas diafragmālās ieelpas. Izdariet 4, 8 vai 16 šādas ieelpas pēc kārtas. Diafragmālā elpošana atvieglo saspringumu plecu daļā, efektīgi mazina stresu, palielina uzņemtā skābekļa daudzumu organismā, attīra plaušas.

ATPŪTA

Noguris prāts var pielaist nopietnas kļūdas. Noguris cilvēks kļūst lēnāks, neveiklāks un nespējīgs noturēt savu uzmanību. Kad mēs samazinām savu miega laiku, mēs iegūstam tā saukto „miega parādu”, kas pamazām uzkrājas mūsu organismā. Jo lielāks kļūst šis „miega parāds”, jo mazāka kļūst mūsu efektivitāte un darba ražīgums. Turklāt nervu sistēma atpūšas tikai miegā. Miega trūkums sāk izraisīt arī organisma darbības traucējumus. Viens no iemesliem liekā svara iegūšanai ir tieši miega, un, protams, arī kustību trūkums, jo miega un enerģijas trūkumu cilvēki nereti kompensē ar papildus ēdiena uzņemšanu.



Gandrīz visi eksperti ir vienprātis, ka pieaugušajam cilvēkam diennaktī ir nepieciešams 7-8 stundu miega.

Viena stunda miega līdz pusnaktij ir divreiz vērtīgāka nekā stunda pēc pusnakts.

Miega bads nevar ilgi darboties bez apdraudējuma mūsu veselībai!

ŠĪ VAKARA MIEGS VEIDO RĪTDIENAS ENERĢIJU!

DIENNAKTS TUMŠĀ PUSE

Mūsu organisms ir radīts diennakts ritmam, jo, iestājoties dienas tumšajai pusei, caur acs radzeni tiek dots signāls noteiktu hormonu izstrādei, kas veicina miegu.

SVAIGS GAISS UN KUSTĪBAS

Veselīgu miegu nodrošina pastaigas svaigā gaisā, pietiekošs kustību daudzums dienā, mierīga atmosfēra, kuru neizjauc TV vai datora radītais depresīvais vai satraucošais noskaņojums.

VAKARIŅAS

Vakariņas vajadzētu ēst vismaz 4 stundas pirms gulētiešanas, jo tukšs kuņģis palīdzēs gūt kvalitatīvāku atpūtu. Tāpat veselīgu miegu neveicina arī kofeīna un alkohola lietošana pirms gulētiešanas.



UZTICĪBA

Ziņas par katastrofām, kariem, teroru un visām iespējamām negācijām masu saziņas līdzekļos cilvēkos rada nedrošības sajūtu un neuzticību. Straujajā dzīves ritmā cilvēki jūtas nospiesti, uzvilkti, sāpju, bezcerības un vilšanās apņemti.

Bez uzticēšanās cilvēks nespēj dzīvot. Tā ir mūsu dzīves sastāvdaļa pat mazās un ikdienišķās lietās. Ja mēs kāpjām vilcienā, tad mēs nepārbaudām, vai vadītājs ir spējīgs vadīt lokomotīvi. Mēs viņam vienkārši uzticamies. Bez šīs pamata uzticības mūsu dzīve būtu neiedomājama. Tomēr daudzi saka: „Es esmu pazaudējis uzticību, jo tik bieži esmu pievilts.”

VAI PROBLĒMAI IR RISINĀJUMS?

Ja mēs sēžamies uz krēsla, ar domu, ka tas izturēs, bet tas pēkšņi saplīst, vai nebija pareizi, ka mēs uzticējāmies šim krēslam? Nē, ne jau uzticībā bija problēma, bet gan objektā, kuram uzticējāmies. Tāpat ir arī dzīvē. Tā nav ticība, kas ir nepareiza, bet gan lieta vai persona, kam uzticamies.

ILGSTOŠA EMOCIONĀLA SPRIEDZE ORGANISMĀ RADA:

- paaugstinātu assinsspiedienu,
- paaugstinātu adrenalīna izdalīšanos,
- paaugstinātu holesterīna līmeni asinīs,
- gremošanas traucējumus,
- pavājinātu imūnsistēmu,
- miega traucējumus,
- galvassāpes.



Savukārt, pozitīvas emocijas kā mīlestība, miers, prieks, ticība un uzticēšanās veicina aizsargvielu ražošanu organismā un uz fizisko veselību atstāj dziedinošu ietekmi.



VAI KĀDS ŠAJĀ PASAULĒ IR PILNĪGI UZTICAMS?

“Tas Kungs ir uzticams.”

/Bībele, 2. vēstule Tesalonīķiešiem 3:3/

Pat tad, kad mēs atkal un atkal piedzīvojam vilšanos jeb varbūt pat piedzīvojam vilšanos sevī, ir Kāds, kuram mēs vienmēr un visur varam uzticēties.

Vai Tu vēlies tādu draugu, kas vienmēr ir ar Tevi, nekad Tevi neatstāj, kurš ar Tevi priecājas un kurš arī sāpēs un dzīves grūtajos brīžos Tevi neatstāj? Tāds Draugs ir atrodams un tas ir Dievs.

Uzticēšanās Dievam, kas nekad nepievil, piepilda mūsu sirds ilgas! Šī uzticība sniedz piepildījumu un cerību nākotnei.

AR KO SĀKT?

Lai uzticētos Viņam, mums jāiepazīst Viņš un Viņa raksturs. Daba liecina par savu Dizaineri un Radītāju. Dabā mēs redzam Dieva brīnuma darbus...

Vēl lielāku atklāsmi mēs atrodam Bībelē – Dieva Vārdā, kas mums atklāj Dieva raksturu:

„Es tevi mīlēju ar mūžīgu mīlestību, tādēļ Es pret tevi tik uzticīgi esmu saglabājis Savu žēlastību.” /Bībele, Jeremija 31:3/

Kristus mums atklāj vēl vairāk, - Viņā mēs varam redzēt Dieva sirdi. Universa Radītājs kļūst par cilvēku, - vai tas nav brīnums? Viņš ir gatavs mums piedot un atbrīvot no grēka saitēm. “Ja nu Dēls jūs darīs brīvus, jūs patiesi būsiet brīvi.”

/Bībele, Jāņa evaņģēlijs 8:36/



Pārliecība, ka mums ir Tēvs Debesīs, kas par mums rūpējas, palīdz iegūt pozitīvu attieksmi pret apkārtesošu un palīdz mums būt emocionāli līdzsvarotākiem. Ir brīnišķīgi apzināties, ka Kāds ir ar mani! Dievs dāvā man iespēju uzticēties!

„NEBĪSTIES, JO ES ESMU AR TEVI! NEATKĀPIES, JO ES ESMU TAVS DIEVS! ES TEVI STIPRINU, ES TEV ARI PALĪDZU, ES TEVI UZTURU AR SAVAS TAISNĪBAS LABO ROKU!”

/ Bībele, Jesaja 41:10/

Attiecības ar Dievu, mūsu Radītāju, ir cilvēka veselības pamats! Viņš ir Tas, kas izaudzē cilvēkam pilnvērtīgu uzturu, dāvina tīru ūdeni, dziedinošos saules starus un gaisu, ko elpot! Uzticība Viņam mūsu dzīvei piešķir jēgu un vērtību!



LATVIJAS VESELĪBAS MISIJA

UZZINI VAIRĀK PAR MUMS!

Biedrība "Latvijas Veselības Misija" veido un piedalās dažāda veida veselības veicinošās un veselīga dzīvesveida popularizējošās aktivitātēs. Galvenās no tām:



VESELĪBAS KLUBI

Veselības klubi tiek organizēti dažādās Latvijas vietās, sadarbībā ar pašvaldību, citām biedrībām vai pēc pašu iniciatīvas. Klubi ir regulāras interesentu tikšanās reizes, kurās iespējams klausīties dažādu speciālistu, ārstu un veselīga dzīvesveida praktizētāju padomus un ieteikumus, iespēja apgūt veselīgu maltīšu pagatavošanas knifus, kā arī piedalīties dažādās kopējās fiziskās aktivitātēs, kā piemēram, vingrošana, nūjošana un kopīgās ekskursijas.



ĀRSTU – VESELĪGA DZĪVESVEIDA SPECIĀLISTU KONSULTĀCIJAS

Veselības izstāžu, klubiņu un citu LVM aktivitāšu laikā ir iespējams saņemt ārstu, fizioterapeitu un veselīga dzīvesveida speciālistu konsultācijas. LVM kanclerējā iespējams noskaidrot, kā sazināties ar šiem speciālistiem citos laikos.



VESELĪGA DZĪVESVEIDA SEMINĀRI LAUKU VIDĒ

Seminārs lauku vidē ir 10 dienu profilaktiskas atveseļošanās kurss ar konsultācijām, veselīgu uzturu, masāžām, zāļu tēju terapiju, pastaigām svaigā gaisā u.c. aktivitātēm.



KULINĀRIJAS KLASES

Kulinārijas klasēs ir iespējams apgūt ārstnieciska ēdiena pagatavošanas pamatprincipus un gūt iedvesmu spert pirmos soļus šo zināšanu praktizēšanā. Nodarbības tiek organizētas citu pasākumu ietvaros vai arī kā atsevišķs pasākums.



VESELĪBAS NEDĒĻAS

Veselības nedēļa ir tematiska astoņu dienu veselības veicināšanas programma, kurā iespējams praktiski apgūt un izbaudīt 8 veselīga dzīvesveida pamatprincipus. Veselības nedēļā tiek ietvertas terapeita konsultācijas, kustību programmas, fizioterapeitiskās procedūras, lekcijas, kulinārijas klases un ekskursijas.



VESELĪBAS EXPO

Veselības izstāde ir vienas vai vairāku dienu publisks veselīgu dzīvesveidu popularizējošs pasākums, kurā ir iespējams iepazīties ar NEWSTART programmas pamatprincipiem, veikt vienkāršus veselības testus, saņemt ārstu – veselīga dzīvesveida speciālistu konsultācijas. Piedāvājam arī speciāli bērniem pielāgotas veselības izstādes.



JA VĒLATIES VESELĪBAS IZSTĀDI

savā skola, ciemā, pilsētā vai pasākumā, sazinieties ar mums!

Kanceleja: Inga Vītola-Saliete

✉ veselibasmisija@gmail.com

☎ 261 854 02

Valdes priekšsēdētājs: Agris Bērziņš

✉ agris.b@inbox.lv

☎ 283 585 32





LATVIJAS VESELĪBAS MISIJA

BIEDRĪBA "LATVIJAS VESELĪBAS MISIJA"

Reģ. Nr. 40008140553

Ģimnastikas 43-7, Rīga LV-1004



veselibasmisija@gmail.com



283 585 32