

С Е Р И Я • З Д Р А В Е •



ЛИДИЯ КОВАЧЕВА

ДИШАНЕ,
ХРАНЕНЕ,
ЗДРАВЕ

Непубликувани размисли

НОРМАЛНОТО ТЕГЛО

ПО ВЪПРОСИТЕ НА ЕЛЕМЕНТАРНАТА ПРОФИЛАКТИКА

През последно време в медицинската литература настоятелно се коментира въпросът за излишните килограми, който предизвиква основателни тревоги.

Казва се, че човек трябва да бъде винаги с нормално тегло. Но кое е това нормално тегло, учените все още не са изяснили и дори да не искаме от тях да подхождат „аптекарски“, редно е да дадат поне някакви приблизителни цифри.

Старата норма за изчисляване на килограмите беше сантиметрите във височината без 100. Цифрата, която се получава, се е смятала за нормално тегло. Но според по-новите изчисления, от тази последна цифра трябва да се извадят още 10%. И това е също приблизително, тъй като всеки трябва да се съобрази с костната си структура, дали е дребна или едра, при което съответно и цифрата варира. Всичко, което

се явява в повече, трябва да се отчете като наднормени килограми.

Често наднорменото тегло започва още от детските години за радост на „грижливите“ родители. Обикновено натрупването на килограмите започва след 25–30-годишна възраст, а понякога и по-рано, като с напредването на възрастта се увеличават и килограмите, и в старческите години се получава една безформена маса.

Разяснителната информация около този проблем е не само недостатъчна, но често и невярна, поради което в много случаи се идва до това гротескно състояние. Дори хора, които се интересуват, не могат да се ориентират.

Да се допуска трупане на наднормени килограми говори за нехайно и невежествено отношение към собствената личност. Увлеченията по хапването често са скъпо платени. Не току-така големият руски учен Иля Мечников казва, че 80 % от болестите идват от корема, т. е. от това, което е сложено в него. А има и други учени, за които този процент е сто: те твърдят, че всички болести идват от лошо подобранията и прекомерна храна.

Непрестанните реклами на напитки, храни, ресторанти, новости в кулинарното изкуство и в хранителната промишленост и същевременно лицемерните препоръки на медицината относно калориите и хранителния режим като че ли дружно хипнотизи-

рат човека, който твърдо е повярвал, че най-важното нещо в живота му е точно яденето. Безспорно този въпрос е важен и заслужава внимание, но тук се получава покваряване на човешката психика.

Не познавам човек, който да отложи обяда си заради работата, но всекидневно виждам хора, които оставят работата си само защото е „дошло време за обяд“. В канцелариите, в предприятията още преди часовниковата стрелка да е дошла до 12, всички стават неспокойни и бързат да затворят папки и работни кабинети. Точно в 12 часа е вече напреварата в стола и местата за ядене... А има и други, които още със ставането си сутрин започват да мислят какво ще се готви днес въщи и проблемът с храната се коментира през целия ден. Броят на тези хора е много по-голям, отколкото се предполага.

Има семейства, където ще видите цяла библиотека с готварски книги. Там ще забележите и книги за витамините и за гъбите, за киселото мляко, за рибата като храна и т. н. Да се знаят тези неща не е лошо, но когато това стане център на всекидневието, то води до изразждане и на начина на живот, и на храненето.

Ако човек има правилно насочена култура в това отношение, той никога няма да допусне натрупване на излишните килограми и не ще си позволява при всяко хрумване да сяде на масата, изкушавайки се от всяка по-пикантна и вкусничка храна. Преди всичко той

трябва да се научи да си дава преценка дали в момента е уместно да се яде, или не. Трябва да се научи да се вслушва в себе си – в своя вътрешен разум – разума на самата природа.

ВРЕМЕ ДА СЕ ЯДЕ Е САМО ТОГАВА, КОГАТО СЕ ЧУВСТВА ИСТИНСКИ ГЛАД.

Но не да се търси нещо по-пикантно, за да възбуди апетита, а поставеното да бъде най-простичкото. Търси ли се нещо по-апетитно, има ли избиращост, апетитът не е истински. Естественият природен апетит предизвиква отделянето на слюнка не само при сервиране на най-простичката храна, но дори само при мисълта за нея.

Ако храненето се коригира и се формира природосъобразно, целият ни живот ще добие съвсем друг вид, всичко ще се промени.

Ако в нас заживее мечтата за красотата и хармонията, за стройна и красива фигура, мисълта ще се насочи и към формирането на тази красота. Под въздействието на тази мисъл ще се формира и храненето. Живата мисъл за красотата ще насочи целия ни начин на живот, за да бъде постигната.

Много от артистите, които гледаме с възхищение на екрана, са още по-популярни със своите диети, в резултат на които те постигат своята грация, кра-

сота и очарование. Този, който живее с отпусната психика и върви по течението на своите прищевки, като си похапва от всичко, на което се спре окото му, може само да очаква нежеланите гости: натрупване на патологични тъкани, болестни състояния и накрая лекарски кабинети и болнични заведения.

Ако е добре изяснен въпросът и човек е наясно колко големи са пораженията в организма с всеки натрупан килограм, никой не би допуснал този пропуск.

Здравият човек не може да запази здравето си, ако не следи за поддържане на нормалното си тегло. Увеличаването на теглото само до един килограм вече нарушава вътрешното единство на организма – вътрешната хармония.

Формирането на човешкия организъм продължава много години, като се започне от неговото раждане и се стигне до пълното му израстване и формиране. Стремешът на вътрешните сили е да формира здраво и добре сложено тяло с добре действащи функции. Ако е подхождано с разбиране към изискванията на детето, резултатът е винаги здрав, красив, чаровен млад човек с пълноценни функции. В този човек всичко е хармония с пулсиращите скрити вътрешни сили, бликащи като извор.

Човекът в този вид е в пълната си физическа готовност. При него всеки орган е дошъл до максималното си развитие. Дробове, стомах, черен дроб, бъбреци – всичко работи с пълния си капацитет.