



## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 22

### SUNČEVA SVETLOST I SVEŽ VAZDUH



Danas ćemo da govorimo o sunčevoj svetlosti i svežem vazduhu koji predstavljaju dva važna dara sa Neba. Bez njih život ne bi postojao na ovoj zemlji.

Da počnemo sa **sunčevom svetlošću**.

Sunce zagreva zemlju i prouzrokuje da biljke rastu. Ono održava naša tela zdravim i jakim. Sunčeva svetlost je nama korisna na više načina.

#### **Da li znaš da sunčeva svetlost uništava klice?**

Da, ona uništava klice koje izazivaju razne bolesti.<sup>i</sup> Zbog toga mi treba svakodnevno da otvaramo naše prozore i puštamo sunčeve zrake u naše domove.

Kad peremo naš veš, a zatim ga obesimo napolje na konopac da se suši, sunčevi zraci sa njega odstranjuju klice bolje nego sapun. Svakih nekoliko sedmica je dobro izlagati suncu našu ćebad, jastuke i druge stvari koje ne peremo često, i tako ih ostaviti napolju nekoliko sati da ih sunce prečisti. To će pomoći da se te stvari oslobode od mnogih klica, i da se osveže.

Sunčeva svetlost pomaže osobama koje pate od depresije i tuge.<sup>ii</sup> Ako bilo koja osoba provede neko vreme napolju na suncu, skoro je sigurno da će se ona bolje osećati.

Sunčeva svetlost ojačava naš telesni odbrambeni sistem, a koji predstavlja armiju ćelija u našem telu sposobnih da nas štite od bolesti.<sup>iii</sup>

Potrebna količina sunčeve svetlosti daje koži zdravi sjaj, i čini je mekom i elastičnom.

Kada sunčeva svetlost dotakne kožu, u njoj se proizvodi Vitamin D.<sup>iv</sup> On u našem telu pomaže održavanju zdravih i jakih kostiju. Vitamin D još može da spreči koštane bolesti kao što su to osteoporoza i rahitis. Rahitis je bolest koja doprinosi da kosti postanu meke i iskrivljene, što je posebno primetljivo kod dece. Osteoporoza je bolest koja slabi kosti kod starijih osoba. Zbog toga se one kasnije pogure, dobiju grbu, i mogu da pate od koštanih preloma.

Izlaganje suncu samo **10-15 minuta dnevno** je dovoljno da se u telu napravi potrebna količina Vitamina D.<sup>v</sup>

Sunčeva svetlost je veliki blagoslov biljkama, životinjama i ljudima. Međutim, mi treba mudro da je koristimo. Preterano sunčanje može da proizvede crvenilo i opekotine na koži, a koje mogu vremenom da izazovu rak.

### **Stoga, kako da koristimo sunčevu svetlost, a da u isto vreme izbegnemo takve probleme?**

Najpre treba da znamo koliko sunčeve svetlosti naša koža može da toleriše. Osobe sa svetlijom kožom mogu brže da pocrvene i da se opeku, pa stoga treba da budu opreznije i da se ne izlažu suncu prekovremeno. Tamnija koža je otpornija na sunčane opekotine.

Sunčane i druge opekotine ostavljaju ožiljke koji mogu da pređu u rak na koži. Osobe sa svetlijom bojom kože treba da budu obazrive i da primete takve promene na vreme. Rak na koži obično izgleda kao mala rana koja zatim pređe u krastu. Ali, umesto da se izleči, ona počinje da se širi i uvećava. Ako se rak na koži primeti pre nego što postane suviše veliki, on se često može potpuno odstraniti.

Postoji jedna opasna vrsta raka na koži, a koja se zove **melanoma**. Ona prvo izgleda kao crni mladež koji zatim počne da se uvećava. Ako se on brzo ne otkloni, može da se proširi po telu i usmrti dotičnu osobu. Ako se brinemo za naša tela, to će nam pomoći da sprečimo zadobijanje raka. U slučaju raka na koži, on se može sprečiti sa izbegavanjem zadobijanja sunčanih opekotina, i sa ishranom sa dosta voća i povrća.

Osobe koje provode dosta vremena napolju treba sebe da zaštite šeširima i odelom koje pokriva ruke i noge. Bog namerava da sunčeva svetlost bude blagoslov za nas, ako je umereno koristimo. Ona udeljuje zdravlje i sreću celome svetu.



**Svež vazduh** je drugi dar sa Neba. Mi možemo nedeljama da živimo bez hrane, danima bez vode, a samo nekoliko minuta bez vazduha.

Za naše zdravlje je važan i kvalitet vazduha koji udišemo. Sve više po svetu vazduh postaje zagađen i prljav, posebno u gradovima. Zagađeni vazduh je u stanju da doprinese stvaranju mnogih zdravstvenih problema.

Po svetu se sve češće sreću sledeći disajni problemi: astma, alergije, bronhitis i emfasima. Nama je za zdravlje potreban **svež** vazduh.

Neke osobe se iznenade kad čuju da pušenje uveliko zagađuje vazduh. Stoga, ne dozvoli nikome da puši u tvojoj kući. Zašto? Udisanje dima od cigareta je skoro isto tako štetno kao i samo pušenje. Taj dim sadrži dosta štetnih hemikalija i otrova.

Pored pušenja mogu da postoje i drugi zagađivači vazduha u kući. Ako imaš peć, kamin, ili šporet u kući, budi siguran da čunak iz njega izbacuje sav dim napolje. To je posebno važno ako se za gorivo upotrebljava gas, ugalj, ili kerozin, u dodatku na drva. Otvorena vatra u kući proizvodi dim i zagađuje vazduh koji udišemo. Zbog toga bi bilo sigurnije da se kuva napolju.

Mi treba još da izbegavamo suviše mnogo hemikalija u kući. Špricevi za bube, kristali a moljce, i druge hemikalije za čišćenje i pranje mogu da oštete naše zdravlje ako ih nepravilno i preterano koristimo.

U kući treba vazduh da bude čist preko cele godine. Čak i po hlandom vremenu treba otvarati prozore, bar delimično. Ako se ne radi tako, osobe u kući se biti primorane da udišu isti vazduh svo vreme, a koji postepeno gubi svežinu i postaje zagađen. Mnogi ljudi nisu ni svesni da se u velikom broju prostorija stalno udiše isti vazduh. U takvim okolnostima ljudi mogu da se osećaju pospani, spori, i da dobijaju glavobolju.

**Svež vazduh je dah života.** Mi potpuno zavisimo od vazduha da nas snabde kiseonikom potrebnim za svaku životnu funkciju u našem telu. Svaka od 100 triliona ćelija naših tela mora da ima postojani priliv svežeg kiseonika, ili će da odumre. **Kiseonik** se preuzima u plućima iz vazduha koga udišemo, a zatim se isporučuje našim telesnim ćelijama posredstvom crvenih krvnih zrnaca. Sve ono što smanjuje dostavku kiseonika plućima ili ćelijama našega tela škodi našem zdravlju.

Evo dva laka načina na koja možeš da dobiješ više kiseonika za tvoje telo, da se bolje osećaš:

1. **Vežba za pluća:** Uzmi malu pauzu od posla koji obavljaš, a zatim postepeno duboko udahni vazduh u tvoja pluća. Ponovi to nekoliko puta dnevno. To će tvoje telo snabdeti sa malo više dodatnog kiseonika.
2. **Fizička aktivnost:** Ona povećava cirkulaciju kiseonika kroz tvoje telo. To se može postići svakodnevnim hodanjem.

Dovoljno svežeg vazduha i kiseonika za telo znači i bolje zdravlje, uključujući tu i

- snažniji um,
- bolje varenje hrane, i
- više fizičke energije.

Na početku je Bog rekao: „**Neka bude svjetlost. I bi svjetlost.**” stih 3

„**A svod nazva Bog nebo.**” stih 8

„**Tada pogleda Bog sve što je stvorio, i gle, dobro bješe veoma.**” stih 31

1. Mojsijeva 1.

Prema tome, kad god je moguće, otvori prozore i ispuni tvoj dom sa svežim vazduhom i sunčevom svetlošću. Oni će u tvom domu uništiti dosta klica, osvežiće atmosferu i popraviti zdravlje tvoje porodice.

---

<sup>i</sup> Hesperian Fondacija, Voda za Život, Bezbednost Vode za Zajednicu, Jeff Conant (Pregledano Marta, 2015), [http://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/environmental/ehb\\_water\\_EN\\_watermark.pdf](http://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/environmental/ehb_water_EN_watermark.pdf); James Bolton, Christine Colton (2008). Priručnik za Ultravioletnu Dezinfekciju. Američko Udruženje za Održavanje Vode. s. 3–4. ISBN 978 1 58321 5845, [http://en.wikipedia.org/wiki/Ultraviolet\\_germicidal\\_irradiation](http://en.wikipedia.org/wiki/Ultraviolet_germicidal_irradiation)

<sup>ii</sup> Nauka Dnevno, Niski nivoi Vitamina D povezani sa depresijom kod mladih žena (Mart, 2015), Izvor: Državni Univerzitet u Oregonu, <http://www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150318145501.htm>

<sup>iii</sup> Doktor u Centru Grada, Da li i Ti Dobijaš Dovoljno Vitamina D? (Februar, 2013), <http://freemanmedicalclinic.com/tag/flu-season/>

<sup>iv</sup> Harvardska Zdravstvena Publikacija, Vitamin D i Tvoje Zdravlje: Uklanjanje starih pravila, uzdizanje nove nade (Juni, 2009), <http://www.health.harvard.edu/mens-health/vitamin-d-and-your-health>

<sup>v</sup> Vitamin Koncil, Kako da Snabdem Svoje Telo Potrebnim Vitaminom D? (Pregledano Marta, 2015), <https://www.vitaminCouncil.org/about-vitamin-d/how-do-i-get-the-vitamin-d-my-body-needs/>

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.