**4.5 METODE IN NAČINI ZA DOSEGO CILJEV**

**So vsi načini, s katerimi koristimo sebi in ne škodimo drugim ter pripomorejo k povečanju zadovoljstva.**

**V glavnem gre za zamenjavo škodljivih in nekoristnih navad z navadami, ki izboljšajo kvaliteto življenja.**

**1. Na fizični ravni je to skrb za telo:**

- **Vnašanje čistejše in bolj zdrave hrane, vode in zraka.**

**- Rekreacija in/ali fizično delo.**

**- Skrb za bioritem, ustrezna količina spanja, urejeno spolno življenje...**

**2. Za večjo stabilnost na čustveni ravni razvijamo čustveno inteligenco in ustrezno zadovoljujemo psihološke potrebe:**

**Učimo se ustreznega ravnanja s svojimi čustvi in odzivanja na čustva drugih, razvijamo sposobnost komunikacije in reševanja konfliktov, razvijamo odgovornost, čustveno samostojnost, osebno celovitost in tako izboljšujemo odnose z ljudmi ter izbiramo aktivnosti, ki nas zadovoljujejo.**

3. Na mentalni ravni zamenjujemo negativne in toge misli ter prepričanja z bolj pozitivnimi in odprtimi.

4. Na duhovni ravni izvajamo različne duhovne prakse, kot so pomoč sočloveku, meditacija, molitev, predanost, transcendenten pogled na svet, prebiranje duhovne literature, poglabljanje razumevanja, sprejemanje življenja... in odpiramo srce.

Metoda ni hlastanje po užitkih, niti odrekanje le teh, ampak ohranjanje čim bolj trajnega in stabilnega zadovoljstva z zmernostjo, samodisciplino in samonegovanjem (nežnost in sprejemanje samega sebe).

**POGOJ za uresničitev navedenih ciljev: da smo pripravljeni spreminjati nezadovoljujoče navade in navade, ki nam škodijo.**

**Kako?**

1. **NEGOVANJE TELESA PROSTI RADIKALI IN ANTIOKSIDANTI**

Kaj pravi o zdravju, upočasnjevanju staranja in izboljšanju počutja sodobna znanost v zvezi z biokemičnimi procesi v telesu.

**Mnenje zdravnikov je, da še nihče ni umrl zaradi starosti, ampak vsi umremo zaradi poškodb ali bolezni.**

Torej ne umremo zaradi starosti, ampak smo ubiti.

Kaj nas ubije? Kaj je vzrok »naravne« smrti?

**Umiramo zaradi škode, ki je povzročena našim celicam.**

**Celice po vsem telesu in v vseh organih poškodujejo prosti radikali in ostale telesu škodljive snovi.**

Prosti radikali nastajajo pri izgorevanju hranil v celicah.

Ob tem je potreben kisik, ki smo ga pridobili z dihanjem. Okoli 5 % tega kisika pa se pretvori v škodljive kisikove spojine – proste radikale.

Prostim radikalom manjka v zgradbi kakšen elektron, ali pa imajo kakšnega preveč in so zato nestabilni. So visoko reaktivni in nasilno reagirajo z vsako snovjo, s katero pridejo v stik. Tako poškodujejo celice.

Imunski sistem sicer razkroji poškodovane celice, vendar se ob tem ponovno sprosti nekaj prostih radikalov, ki delajo škodo še naprej.

Prosti radikali nastajajo tudi zaradi kajenja, sonca, radiacije, celo čustveni stres povzroči nastanek prostih radikalov.

**Proste radikale nevtralizirajo tako imenovani antioksidanti, ki jih proizvaja telo samo, nekatere pa dobimo s prehrano.**

Najpomembnejši antioksidanti so:

Vitamini: E, C, beta karoten,

minerali: selen, železo, cink, baker, magnezij

in spojine: CoQ10, L-glutation, N-acetil cistein, alfa lipoična kislina, melatonin, silimarin...

**Zelo pomembna v boju proti prostim radikalom sta vitamina E in C.**

Problem je v tem, da telo v večini primerov po petindvajsetem letu proizvaja vse manj antioksidantov, s prehrano pa jih ne dobimo dovolj, saj je hrana osiromašena vitaminov in mineralov zaradi masovne proizvodnje in izčrpane zemlje, pa tudi jedilniki so praviloma slabo sestavljeni.

Obroki vsebujejo premalo sadja in zelenjave in preveč maščob.

Visoko kalorična hrana poveča število prostih radikalov, saj je potrebno veliko kisika, da se ta hrana predela v energijo ali v maščobo.

**Zato je potrebno uživati nizkokalorično hrano.**

Več kot pojemo, več kisika potrebujemo in več prostih radikalov nastane.

**Tudi zato je prekomerno uživanje hrane škodljivo.**

Če prekomerno povečamo telesno težo še dodatno obremenimo organe, hrbtenico, zamastimo žile z odvečno maščobo, ki se kopiči v telesu...

**Vitki živijo dlje in bolj zdravo.**

Pri predelavi in obdelavi hrane se uniči veliko hranilnih snovi, tudi antioksidantov.

**Zato je potrebno uživati čim bolj naravno, nepredelano hrano.**

Ogromno prostih radikalov se sprošča tudi pri prekomerni fizični obremenitvi telesa, saj se količina porabljenega kisika lahko poveča tudi do dvajsetkrat.

Bolečine v mišicah po prekomernih naporih nastajajo zaradi škode, ki so jo ustvarili prosti radikali.

**Z neustrezno prehrano in nezdravim načinom življenja slabimo naš imunski sistem, ki vedno težje nevtralizira proste radikale v telesu in popravlja škodo, ki so jo že povzročili.**

**Zaradi stresa, psihofizičnih naporov, bolezni, vnesenih strupov, prekomernega sončenja..., antioksidanti ne zmorejo več zadostne obrambe pred prostimi radikali, ki se podajo na uničujoč pohod po organizmu.**

**Tako se ustvari začaran krog in propadanje telesa je vse hitrejše.**

Tkiva se starostno spreminjajo.

Videz in funkconalnost organov se poslabšata.

Suha in neelastična koža, izpadanje las, so le nekateri zunanji pokazatelji, seveda se tudi v telesu in notranjih organih dogaja degenerativni proces.

Poškodovanje in uničenje celic poraja razne degenerativne in kronične bolezni ter v končni fazi tudi umiranje zaradi srčnih obolenj, različnih vrst raka, pljučnih bolezni, obolenja jeter in ledvic ter drugih bolezni.

Prav nič čuden torej ni porast rakastih in ostalih obolenj povezanih s prostimi radikali.

**Z eliminiranjem raka bi podaljšali povprečno življenjsko dobo za dve leti, s preprečitvijo na primer vseh srčnih bolezni pa še za dodatnih sedem let.**

Staranje lahko opišemo kot proces, ki zmanjšuje količino zdravih celic v našem telesu.

Celice iz organov in tkiv izginjajo.

Največ celic umre v živcih, mišicah, ledvicah in žlezah.

Po tridesetem letu povprečno okoli 0,6 % letno.

Telo izgubi sposobnost reproduciranja nekaterih celic. Za uničene celice telo ne najde vedno zamenjave.

Ker celice postopoma izginjajo, telo ni več sposobno boja s sovražnikom.

Starejša oseba bo po fizičnem naporu potrebovala več časa, da bo spet normalno zadihala in po bolezni okrevala.

Proces staranja škoduje imunskemu sistemu, kar slabša obrambo proti virusom in tumorjem, rane se kasneje zacelijo…

Možgani izgubijo ogromno število celic v ključnih poteh nevrov in zato je reakcijski čas daljši, učenje postaja manj učinkovito, celo kratkoročni spomin peša.

**Končna posledica staranja možganov je globalni upad miselnih funkcij, kar strokovno poimenujemo demenca.**

**Če bi znali v celoti preprečiti staranje možganov, bi bila to pot v nesmrtnost.**

**Izmed vseh znanih antioksidantov je za možgane neposredno najpomembnejši melatonin.**

**Melatonin je hormon**, ki ga sintetizira žleza češarika v možganih in sicer ponoči v času spanja.

Kontrolira dnevni ritem drugih hormonov, spanje, imunski sistem in miselne (kognitivne) funkcije možganov.

Količina hormona, ki ga uspe sintetizirati češarika, po 25. letu začne upadati.

Po 80. letu starosti ga ne izdeluje več.

V medicini se melatonin uporablja kot zdravilo za nespečnost ali zdravljenje porušenega arhitektonike spanja.

**Melatonina je največ v rjavem rižu, ovsenih kosmičih in koruzi**, pol manj pa tudi v paradižniku in bananah.

Živčevje je zelo specializirano tkivo, ki je v evolucijskem razvoju postalo življenjsko odvisno od pravilnega delovanja vseh drugih organov v telesu.

Energijo za delovanje mu priskrbijo in prilagodijo zdrava prebavila.

Dihala nepretrgoma oskrbujejo kri z zadostnimi količinami kisika, zdrava kri pa prenaša hranila ter kisik v možgane in odpadne produkte iz njih.

Tudi bolezen srca (črpalke) in žil (cevi) lahko ogrozi preskrbo možganov.

Nepravilno delovanje katerega koli organa v telesu se odraža v bolezni vseh ostalih, tudi možganov.

**Kemične reakcije ogrožajo naše telo, ne čas.**

Če bi imeli pod nadzorom škodljive kemijske reakcije v telesu, bi imeli pod nadzorom tudi proces staranja. Od tega pa seveda ni odvisna samo dolžina, ampak tudi kakovost našega življenja.