

ДУХОВНО ЗДРАВЕ

Ах, идат празниците, известни още като "главоболитата преди Коледа". Време на заетост, тичане, умора, даже стрес и депресия.

Това е вероятно и най-подходящото време да се обърне специално внимание на прегръдките, които Бог ни дава.

Прегръдки?

Изследванията показват, че (от здравна гледна точка) една личност се нуждае от 4 прегръдки дневно, за да оцелее, 8 - за да чувства подкрепа, и 12 - за да расте.

(По време на коледните празници трябва да увеличите дневната доза до минимум 15 - за по-сигурно.)

Докладва се, че прегръдката пренася (предава) енергия, носи на приемащата я личност емоционален "бум". Тъй като Бог не може буквално да ни обгърне с ръцете Си, Той ни прегръща по съвсем специален начин. Вероятно сте се радвали на тези прояви на Неговата обич в миналото и просто не сте ги разпознавали като такива. Всъщност Той вярно следва това правило за 12-те, но Неговите докосвания идват под формата на малки неща, които стават от време на време.

Например: "Една сут-

рин трябваше да ..., бях напрегнат..., а детето..., а пък се случи..., и тогава се позвъни..., идеше ми да изкрещя... И изведнъж се случи нещо..., което ме накара да се разплача... Внезапно разбрах, че това бяха онези творчески жестове на обич, които Бог използва, за да ни обвие в

ни. Често грешим, като задържаме някой жест на любов, ако той не е изключителен. Няма нищо по-подвещащо от това. ВСЯКО действие е по-добро от бездействието. Малките неща означават много. Подайте вестника, в който сте прочели нещо интерес-

Просто имайте предвид следните правила на етикецията при физическата прегръдка:

1. Поискайте разрешение преди да прегърнете. (Не е нужно да шокирате някого, който не е бил прегръщан, откакто Горбачов е бил президент.)

2. Помолете за прегръдка, ако се нуждаете от такава.

3. Зачитайте факта, че не всички се радва на прегръдките. (Някои хора са съвършено доволни и от приятелско ръкостискане и топла усмивка.)

Великото при отдаването и приемането на прегръдки - както физически, така и емоционални - е, че те отстраняват от фокуса нас самите и поставят там някого друго. По време на празниците, когато цялото това комерсиално общество се стреми да ни превърне в себелюбивни чудовища, отделете няколко мига да осветите деня на някого - като го правите, ще осветите и своя собствен. И тук може да се крие разликата между това - да се радвате на празниците, и да искате да избягате от тях... Мисля, че Бог е планирал такива едни празници да бъдат допълнителна прегръдка за нас! Вие как мислите?

РАЗТВОРИ РЪЦЕ ЗА ПРЕГРЪДКА

Своите любящи ръце."

Казват, че е по-добре да се дава, отколкото да се получава, но прегръщането е пример за нещо, което облагодетелства и двамата. А когато получавате прегръдка от Бога, най-хубавото и мило нещо е да я предадете нататък.

Даже и когато сте най-щастливи, пак не е лесно или поне не идва естествено да кажете на някого колко много значи той за вас. Точно тук прегръдката наистина блести. Ако не сте такъв тип личност, която е склонна и ѝ се удава да прегръща, тогава вземете пример от хубавите прегръдки, които Бог дава, и започнете да си мисляте и свои собстве-

но. Изпратете изрезка от списание на някого, който знаете, че ще се интересува от темата. Дайте миниатюрна играчка на детенце, пратете на някого кратка бележчица. Напишете писмо на възрастен роднина. Телефонирайте на родители или деца, които живеят далеч. Има милиони начини да протегнете ръце и да прегърнете някого.

Но не пренебрегвайте ползата и от буквалната, физическа прегръдка. Винаги, когато възникне случай, ПОМНЕТЕ - когато подарявате прегръдка, вие и получавате една, която добавя нещо към ежедневния ви жизнен капитал в живота.

Опасна или полезна е температурата

Температурата е симптом на заболяване, сигнал, че нещо в организма не е така, както би трябвало да бъде. Тя е усилието на природата да коригира лошото състояние на тялото.

Д-р Волф от Франция, носител на Нобелова награда, казва: "Високата температура по време на вирусна инфекция намалява разпространението на вируса. Затова температурата до 37.2 - 37.5°C не бива да се смъква чрез лекарства."

Високата температура ускорява метаболизма, потиска развитието на вирусите и бактериите и изгаря микробите и токсините чрез топлина. Тя се бори с вирусната инфекция чрез отключване на производството на анти-вирусното вещество интерферон от инфектираните клетки. Лизозомите са вътреклетъчни телца - "самоубийци" - и също се стимулират от високата температура. Те помагат в борбата с вирусната инфекция, а също така разрушават туморните клетки, които са по-чувствителни от останалите нормални клетки към топлината.

Доказано е, че умерено повишената температура (до 37.2 - 37.5°C) е полезна, но високата температура (над 37.5°C) е опасна.

Как да лекуваме температурата?

1. Пийте обилно вода, тъй като тя разрежда и отнася токсините чрез бъбреците.

2. Препоръчителни са всички видове плодови сокове.

3. С добър ефект е употребата на следните билки под формата на чай: лайка, котешки нокът, лют червен пипер, листа от малина, сънлив бряст, джинджирил, листа от рози и червен мак, кората на цъфтящия дрян; чай от листата и стъбълцето на дафина за компреси и за пиене, билкови чайове от ананас, пчелинок или чесново масло, разтворено във вода.

4. Витамини:

Витамин С - действа като естествен антихистамин, като намалява отока и възпалението, може да намали алергичните реакции. Приемайте от 50 до 100 мг витамин С на час, а след това по 200 мг на ден.

Витамин В - при висока температура е препоръчителна употребата на витамин В комплекс в комбинация с витамин С и калций.

5. Антипиретични средства

ЧЕТЕТЕ ПРЕЗ СЛЕДВАЩАТА ГОДИНА



Колко страшно нещо са микробите!

Ето как си ги представят детските очички. А какво представляват те и как да се предпазим, ще се опитаме да ви информираме през годината.



Бумка с едноокото чудовище

Практически съвети за това, как мозъкът на детето да не стане като "джудже" с "помощта" на компютърни игри, видео и телевизия.

Как лекуват домашните любимци?



"Няма психиатър на света, който може да помогне повече от близването на едно кутре" - казва проф. д-р БърнУилиамс.



Някои от най-употребяваните предмети в офиса ти съдържат повече бактерии от тези на тоалетната чиния.

Може ли работното ти място да те разболе?



Да разрешим спора.

Възвратима болест ли е нарушеното кръвно налягане?

За храненето



Маса от XVII в. Отрова или здрав разум?

Удар с нож в гърба

Кариес още от детска възраст.

