

Dr med. Saša Avakumović

**DVANAEST KAPIJA
ZDRAVLJA
&
H. O. P. E. S.
KONCEPCIJA ZDRAVLJA**

Beograd, 2022.

Dr med. Saša Avakumović

**DVANAEST KAPIJA ZDRAVLJA
&
H. O. P. E. S. KONCEPCIJA ZDRAVLJA**

Izdavač
AKADEMSKA MISAO
Beograd

Štampa
Akademska misao, Beograd

Tiraž
500 primeraka

ISBN 978-86-7466-929-7

NAPOMENA: Fotokopiranje ili umnožavanje na bilo koji način ili ponovno objavljivanje ove knjige u celini ili u delovima - nije dozvoljeno bez saglasnosti i pismenog odobrenja izdavača.

Sadržaj

Kada shvatiš	11
Optimalan rad dvanaest sistema našeg tela	15
Zdravlje imperativ svih.....	17
Devet pristupa zdravlju.....	21
Dvanaest kapija zdravlja	39
Prva kapija zdravlja: Misli, osećanja, emocije, psiha	39
Druga kapija zdravlja: Savremena ishrana spori ubica.....	57
Treća kapija zdravlja: Voda, živa voda	70
Četvrta kapija zdravlja: Paraziti	80
Peta kapija zdravlja: Medicinska nega.....	87
Šesta kapija zdravlja: Nasleđe vs. Epigenetika.....	90
Sedma kapija zdravlja: Traume – povrede.....	93
Osma kapija zdravlja: Fizička (ne)aktivnost.....	94
Deveta kapija zdravlja: Bioenergija i biopolje	99
Deseta kapija zdravlja: Ekologija – Životna sredina i zdravlje	106
Jedanaesta kapija zdravlja: Vreme/Starenje.....	118
Dvanaesta kapija zdravlja: Loše navike – Loš životni stil.....	121
H. O. P. E. S. koncepcija zdravlja.....	127
Pet koraka – H. O. P. E. S. koncepcije zdravlja.....	129
Danas je taj dan.....	167

Imajte na umu da informacije u ovoj knjizi nemaju nameru da zamene savete Vašeg lekara, niti tvrdim da možemo lečiti bolesti ili zameniti uobičajenu terapiju lekovima.

Ovde je prikazan jedan koncept brige o čoveku o kojem se može raspravljati tokom i/ili nakon čitanja knjige.

Uvek se obratite nutricionisti, lekaru ili farmaceutu, ako imate bilo kakvu nedoumicu ili pitanje.

Ω

S tim da ako sebi pravite granice u svemu što radite, zdravstveno, fizički ili na bilo koji drugi način, one će ući u svaku poru vašeg rada i života. Želim da znate da po mom shvatanju granice ne postoje. Postoje samo stepenici, na kojima se ne smete zadržavati, nego morate ići dalje.

Nikada ne odustajte. Istražujte zdravlje i sreću dok ih ne pronađete. Ako vam se nešto od iznetog u ovoj knjizi učinilo interesantnim, predlažem vam da razmislite, analizirate i krenete u akciju. Nakon, detaljnog isčitavanja i izučavanja, savetujem vam da odbacite sve što ne deluje da će biti korisno vašem telu. S tim da vam takođe, predlažem da prihvatite sve što deluje interesntno i korisno za vaše zdravlje, a od srca savetujem da tom, nečemu, korisnom dodate ono nešto što je vama jedinstveno, ono što ste baš vi. Samo tako ćete imati optimalnu korist od ove knjige.

Kada shvatiš

Veliki mudraci kažu da će se tvoj život promeniti onog dana kad odlučiš da nećeš živeti prosečan život. Onog dana kada shvatiš da ti, i samo ti, jedino ti, pomeraš niti svoga srca.

Kada shvatiš da je današnji dan najvažniji, i jedini u tvom životu.

Kada shvatiš da je sadašnjost jedino važna i da je važnija od svih drugih perioda i stvari.

Kada shvatiš da osoba koja postaješ, osoba u koju se pretvaraš svakog dana, zbog odluka koje donosiš i akcije koje preduzimaš, određuju kakav ćeš život živeti svaki dan do kraja svoga života.

Kada otkriješ želju svoga srca, kreneš svojim putem, svome cilj.

I da, nemoj odustati, nikada nemoj odustati. Koračaj napred.

Četiri koraka do svrhe života

Ako si trčao, ko mušica bez glave, prema materijalnom bogatstvu, ne primećujući da si na tom putu izgubio voljene osobe, svoje fizičko i psihičko zdravlje, čak si izgubio i svoju dušu. Zamisli na ovom pogrešnom putu izgubio si čak i sebe. I zato se nemoj čuditi što sve te stvari, koje sada poseduješ, ne mogu popuniti prazninu koju si sam stvorio i koju sada osećaš.

Mudraci kažu da svrha svakog života, pa i tvog, treba biti u traženju odgovora na sva pitanja koja te interesuju. Potragu za svrhom života možemo sprovesti u četiri jednostavna koraka, dostupna svima.

Korak prvi: Više akcije! Akcija pravi razliku između uspešnih i ostalih. Akcija daje reakciju. Reakcija zaslužuje analizu. Analiza daje odgovore. I zato umesto da razmišljaš o akciji, pređi na stvar! Ne muči sebe pitanjima: Da li će ovo uspeti? Da li da probam? Šta ako mi se ne dopadne? Razmisli šta želiš, zapiši cilj, definiši prvi korak i preduzmi neophodne korake do njega. Pokreni se, jer od razmišljanja nemaš ništa. „Jedan mislio pa umro” volio je da kaže moj nastavnik istorije. I bio je u pravu, može vam proći život u razmišljanjima i mislima koje nisu prećeni akcijom. Ovaj krug razmišljanja samo vas još više upetljava u nove ideje i

pretpostavke, kojima možete, samo da mučite sebe. Razmišljanje treba biti kretivan proces koji proizvodi adekvatnu akciju.

Korak drugi: Mislite srcem, a ne glavom! Prave odluke se donose iz stomaka. Srce ih sprovodi. Srce je naš najpotentniji organ što se tiče ergetskih talasa i vibracija. Da bi ste osetili istinsku strast i svrhu života, vodite se srcem, jer će vas samo instinkti i želja odvesti na pravo mesto. Odluke treba donositi iz stomaka, kada imate leptiriće, kada osetite da je to prava stvar. Kada donesete odluku iz stomaka, srce treba da je sprovede u delo, u akciju. Zato preispitajte sebe šta je ono što volite da radite, a ne šta je ono što bi trebalo, ne ono što morate, ne ono što se od vas očekuje i ne ono što se dobro plaća. Naravno da su novac i sigurnost u poslu izrazito bitni, ali ako radite nešto što ne volite – ne samo što to neće potrajati, već će negativno uticati na ostatak vašeg života, a prvenstvo će loše uticati na vas. Nađite način da stvorite posao od onoga što volite i posvetite se tome sa strašću, jer se to uvek prepoznaje i isplati. Strast je ono čemu treba težiti.

Zamislite svi uspešni ljudi prvo otkriju šta je njihova životna svrha. Najprostije rečeno, svoju svrhu najlakše ćeš saznati kada shvatiš šta ti ide lako, a šta teško, šta radiš bolje od drugih, a šta gore. S čim se boriš, i teško ti je da uradiš, a šta ti ide od ruke, klizi dok radiš. Šta te ne smara kada radiš. Kada to shvatiš, shvatio su svoju svrhu. Naša je svrha, raditi i pridonositi društvu onim što nam je prirodom dano, što smo dobili od Univerzuma na poklon. Tvoja svrha ti pokazuje šta treba da uradiš sa svojim životom.

Uz svrhu treba da imaš viziju, viziju koja ti objašnjava kako da živiš svoju svrhu. I naravno treba imati ciljeve, koji su povezani sa svrhom, jer ciljevi ti pomažu da realizuješ svoju viziju. Pored svrhe vizije i ciljeva, da bi kreirao vlastiti život iz snova treba da otkriješ svoju strast. Ona se otkriva na način da se zapitaš: šta je to što bi mogao raditi bez plate, gde se vidiš ili šta bi mogao raditi do kraja svog života. I sada ključna čarolija je spojiti svoju svrhu i svoju strast. Ovaj spoj će ti omogućiti da zarađuješ radeći ono što voliš. Samim time ćeš imati manje stresa a više ljubavi. Na ovaj način odlazak na posao ti nikada neće biti mučan, stresan i neće se svesti na isčekivanje penzije, već će biti život koji te ispunjava. Pronađi svoju svrhu, pronadži svoju ljubav, pronadži svoju strast.

Korak treći: Izadi iz svoje zone komfora. Prestani da razmišljaš o samo JEDNOM načinu života koji ti je suđen. Sam otkrij svoju Darumu.

Život se stalno menja, razvija, prolazi. I zato ne možeš biti statičan. Ne možeš odmarati u svojoj zoni sigurnosti, ograničiti sebe na samo jednu

stvar u životu. Ovakvo ponašanje može da ti izazove osećanje kao da ti stalno nešto nedostaje. Pogledaj mene! Imam više različitih zanimanja – doktor medicine, predavač, nastavnik, mentor i književnik, health coach. Šta je najbitnije, svaki od ovih poslova mi donosi zadovoljstvo. Svi su oni deo mene i moje svrhe, moje strasti. Uvek imajte na umu da kada vodite život vođen strastima, zapravo živite ispunjen smisleni život svojom svrhom.

Korak četvrti. Ne odustaj. Samodisciplina je most između tvojih snova i realnosti, između želja i rezultata, između duhovnog i materijalnog bogatstva, između zdravlja i dugovečnosti, između početka i uspešnog kraja...

Budi disciplinovan i nikada ne odustaj od svojih ciljeva, prati svoj put i svoju viziju. Često savetujem ljudima da treba ustati i nastaviti dalje. Kada padnem, razmišljam, ovde dole nema ničega, da, kada padnem dole nema ničega. Međutim, ispred, kada ustanem, mora da postoji nešto. MORA da postoji NEŠTO!

I zato, danas je najbolji dan.

Uživaj u njemu.

Hvala ti.