



GODIŠTE XXXVII • BROJ 1 • GODINA 2015. • CIJENA 10 KN

život i zdravlje

Obiteljski časopis za promicanje cjelovitog zdravlja

VODA
život znači

Zašto treba
sporije JESTI?

Kako smanjiti
rizik STRESA?

MOZAK
koji traje

ZDRAVA
komunikacija
u obitelji

OVISNOST o
kockanju

KALENDAR zdravlja





IZ PERA UREDNICE



Prim. dr. sc. Nevenka Čop,
neuropsihijatar

Dragi čitatelji,

Početak nove godine je posebno vrijeme kad okrećemo novu neispisanu stranicu životne knjige. Pred nama su vrijeme i prostor, a kako ćemo ih ispuniti ovisi dobrom dijelom o nama samima.

Želim vas potaknuti da tijekom godine donesete dvanaest važnih odluka koje će obogatiti vaš život. Odluke nipošto nemojte donositi odjednom, već postupno, svaki mjesec po jednu. Mjesečne odluke se usvajaju puno lakše od onih novogodišnjih koje tako često padaju u zaborav. Da biste u tome bili uspješniji, u sredini ovog časopisa naći ćete Kalendar zdravlja s dvanaest načela cijelovitog zdravlja.

Svaki mjesec je ponuđen prostor za osobno razmišljanje i dostignuća vezana uz istaknuto načelo za taj mjesec. Ispisan je i jedan cilj, koji je ne samo poseban i važan, već je mjerljiv, svima dohvatljiv i donosi sigurnu dobit. Odluka o usvajanju svakog od dvanaest ciljeva vezanih uz pojedini mjesec je mala investicija koja će vam donijeti mnogostruku dobit.

Pozivam vas da pri dosezanju pojedinih ciljeva budete strpljivi, marljivi i usredotočeni na zdravstvene prednosti. Te prednosti će se postupno, s dosezanjem sve većeg broja ciljeva, umnažati. Osjećat ćete se bolje, biti

poletniji, zdraviji i sretniji; drugim riječima živjet ćete punim životom i zadržati cijelovitost, jer nijednu dimenziju zdravlja niste izostavili. Riječ "individua" u svojem korijenu nosi latinski glagol "divido", koji znači dijeliti. Stvoreni smo kao nedjeljiva bića. Pogreška je zanemariti bilo koje područje zdravlja i ulagati u samo neka, bilo da je riječ o tjelesnom, osjećajnom, društvenom ili duhovnom zdravlju.

Čitajući članke koje vam nudimo u ovom broju naći ćete niz praktičnih savjeta kako sačuvati i unaprijediti zdravlje, usprkos mogućoj genetskoj predispoziciji za neku bolest. Ohrabrujuće je da predispozicija nije predestinacija, nešto što je unaprijed određeno. Promjenom stila življenja moguće je spriječiti ili odgoditi pojavu mnogih bolesti. ●





Sadržaj

Mozak koji traje	4
AKTUALNO	
Što treba znati o ebola groznici	6
LIJEČNIK VAM SAVJETUJE	
Voda život znači	8
O važnosti vode	10
Zašto uklanjati zubni kamenac?.....	11
Ciklom protiv povišenog krvnog tlaka	12
Kako smanjiti rizik stresa?	13
Prehranom protiv povišenih masnoća u krvi.....	18
Kalendar zdravlja 2015.	20
KRITIČNA TOČKA	
Adolescenti i pijenje alkohola	22
OBITELJSKI KUTAK	
Zdrava komunikacija u obitelji	27
Ovisnost o kockanju	30
Izazovi u komunikaciji u palijativnoj medicini	33
SVIJET KUHANJA	
Recepti.....	36
Deset prednosti doručka.....	38
Zašto treba sporije jesti?.....	39

ŽIVOT I ZDRAVLJE je obiteljski časopis za promicanje cjelevitog zdravlja
Godište XXXVII, broj 1, god. 2015.

Cijena 10 kn

Naklada: 5.000 primjeraka

Nakladnik: Život i zdravlje, Centar za proučavanje prirodnih i zdravstvenih načela, Prilaz Gjure Deželića 77, Zagreb

Glavna i odgovorna urednica: prim. dr. sc. Nevenka Čop

Izvršni urednik: dr. min. Miroslav Đidara

Uredništvo: prim. dr. sc. Nevenka Čop, dr. min. Miroslav Đidara, Mojžeš Drago, mr. sc. Jasmina Dobravc-Poljak, prof., Mario Šijan

Urednički savjet: prof. dr. sc. Bruno Baršić, dr. Tihomir Brkić, dr. Jasmina Cesar, dr. Željko Čorić, dr. Jasmina Jagić, dr. Veronika Jakovac, dr. Jasna Jelačić, MD, MPH Roberta Katačić, dr. dent. med. Ksenija Malašić, dr. Tihomir Odorčić, dr. mr. sc. Irena Rakamarić, mr. sc. Ivana Stojčević, dr. dent. med., dr. Diana Špoljar

Lektura: Miroslav Vukmanić

Korektura: Nadica Đidara

Obljekovanje: Sanja Šeb

Tisk: Tiskara Velika Gorica

Adresa uredništva:

Život i zdravlje, Prilaz Gjure Deželića 77, 10000 Zagreb; tel. (01) 2361-900; faks (01) 2361-901
zivotizdravlje@outlook.com

ISSN 0350-7343

Za točnost podataka i vjerodostojnost članaka kao i njihovog sadržaja odgovaraju potpisani autori.

