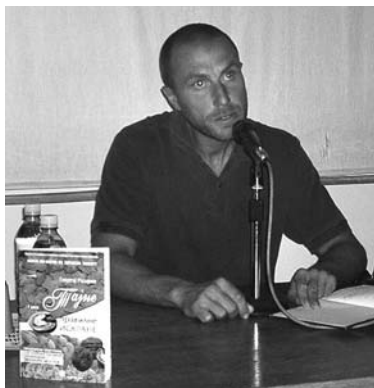


# РЕЦЕПТ ЗА ЗДРАВ ЖИВОТ

У организацији вршачког Удружења "Вита оптима" Георги Назаров, професор натуролог, аутор 11 књига о побољшању здравља, говорио је о рецептима и тајнама квалитетне исхране и њеном утицају на човеково здравље.

Бројне Вршчане који су присуствовали предавању, одржаном 1. јуна у малом амфитеатру Педагошке школе, поздравио је Лоријан Попи, председник Удружења "Вита оптима". Он је указао на значај исхране у здрављу човека присутне од искона.

- Правилна исхрана омогућава да природним путем очистимо организам, ојачамо заштитни систем, коригујемо стање кичме, регулишемо телесну тежину, олакшамо адаптацију организма на промене времена, нормализујемо рад црева... нагласио је Назаров. Човек прво мора да одлучи



за време оброка и непосредно после, како се не би разводнили желудачни сокови, већ је најбоље пити је пола сата пре главног јела.

Значајна препорука је и препознати неуротску потребу за храном, честу појаву код људи који када су нервозни утеху налазе у прекомерном јелу. Треба јести када се осети глад и избегавати касне вечерње оброке који онемогућавају организму да се током ноћи квалитетно одмори. Међу здравим намирницама су семенике и уља од лана, бундеве, сусума...

Назаров демантује тврдње да је здрава храна скупа, јер сматра да воће и поврће треба користити у жеку сезоне када су им цене на пијацама ниже. Такође, упозорава да у продавницама здраве хране већи део производа не задовољава потребне критеријуме те се не може уврстити у ову категорију.

Назаров је руководилац Центра природне медицине у Руском дому у Београду и током дугогодишње праксе и образовања, које је стекао у Русији, успешно је помогао значајном броју људи да корекцијом начина исхране ублаже и одстране здравствене тегобе.

J.E.

**Удружење "Вита оптима" организује предавање на тему "Како открити и победити зло у себи и другима?", 27. јуна, у 18 сати, у малом амфитеатру на првом спрату Педагошке академије. О вечитој дилеми човекове племените или зле природе говориће проф. Иван Штајнберг, дугогодишњи декан београдског Филозофског факултета, Бранислава Чолак, психолог и др вет.мед. Ненад Милојковић.**

у којој је мери спреман да усаврши свој приступ животу, али само трајне промене могу да доведу до побољшања и правих резултата. Краткотрајне дијете и корекције никада не доносе значајније промене, а повратак старом начину живота враћа некадашње тегобе и проблеме. Један од првих корака може бити увођење салате од сезонског поврћа уз сваки основни оброк, као и замена неинтегралних житарица и пиринча интегралним.

Према речима Назарова сирово воће и поврће су права ризница витамина и хранљивих састојака који се термичком обрадом делимично уништавају. Он препоручује да се воће узима пола сата пре оброка или пар сати након јела. Воће се брзо и лако вари, а када се једе после оброка задржава се у желуцу где долази до врења које уништава и отежава апсорпцију хранљивих садржаја како воћа, тако и главног оброка. Воду не треба узимати

**Удружење "Вита оптима" регистровано је пре годину дана, подсетио је председник Попи. Циљеви Удружења, чије је седиште у Вршцу, супоболшање квалитета здравственог стања и продужење људског живота бригом о здрављу и унапређењем свих животних сегмената, световног, психолошког, моралног... Удружење је рганизатор бројних предавања, тематских скупова, семинара и радионица.**