

PRATARMĖ

Koks žmogus yra laimingas? „Sveikas!“ – atsakys bemaž kiekvienas. Ir bus teisus. Nes sveikatą galima prarasti akimirksniu, o pasveikti prireiks ilgų savaitių, gal net ir mėnesių. Užtat ir branginti ją reikia, visai stiprinti. Ir tą daryti ne tada, kai užklumpa liga, o nuo mažumės. Kokius įpročius pavyks suformuoti, tokia ir bus ta sveikata.

Taigi knygos tematika – gana marga. Jos tikslas – ne mokyti, pamokslauti, o tiesiog norėta atkreipti skaitytojų dėmesį į svarbius dalykus, lemiančius ilgą ir sveiką gyvenimą, paprastai ir aiškiai papasakoti apie dažniausiai pasitaikančias ligas, svarbiausius produktus, kuriuose gausu vitaminų ir mineralinių medžiagų, pabrėžti, jog susergama ne tik dėl netinkamos mitybos, bet ir dėl to, jog nesugebama laiku pailsėti, atsipaaiduoti, teisingai nustatyti darbo ir poilsio prioritetų.

Kodėl sveikata gretinama su buitimi, namais? Tarp jų yra tiesioginis ryšys. Daugeliui žmonių namai asocijuojasi su ramybe, gera nuotaika, žmogiška šiluma ir meile. Net labiausiai įtemptas, varginantis ir nervingas darbas taip nesugriauja sveikatos, kaip tą gali padaryti kas vakarą pragaru virsiantys namai. Juose vyraujantis tarpusavio supratimas, švara, tvarka veikia kaip geriausi vaistai. Tokiuose namuose ne tik atsigaunama, pailsima, bet ir įgyjama dvasinių jėgų, o svajonės virsta tikrove.

Knyga itin skatina pažinti save, savo pojūčius, primena, kad daugeliu atvejų sau galima padėti liaudies medicinos priemonėmis – darže ar sode augančiomis žolėmis, medumi

ir net vandeniui. Galiausiai buvimas gamtoje – nebūtina skristi į egzotiškas šalis! – drauge su šeima, paprasčiausias braižiojimas po rasą ankstų vasaros rytą, saulės pasveikinimas suteikia daug gerų emocijų, kurių užtenka visai savaitei. Šiltas ir nuoširdus bendravimas, puiki nuotaika, švytintis veidas – taip pat geros sveikatos ir šaltinis, ir atspindys.

Leidėjams buvo svarbu ne tiek pažerti skaičių ar faktų, pateikti kuo daugiau ligų aprašymų, o pabrėžti, jog visada viršų turi imti sveikas protas. Kaip liaudis sako, lazda turi du galus, o kad ji nesmegtų visu smarkumu, visur turi būti saikas – ir valgant, ir pramogaujant. Norint viso to pasiekti tikrai įmanoma.

Iš visos širdies linkime Jums geros sveikatos, puikios nuotaikos ir daug malonių gyvenimo akimirkų!

Būtume dėkingi, jeigu parašytumėte savo atsiliepimus ir pageidavimus. Laiškų laukiame adresu mazasiszinynas@gmail.com.

Leidėjai