

2/2013

# život & **zdravlje**

Časopis o zdravlju i harmoniji duha i tela | [www.zivotizdravlje.net](http://www.zivotizdravlje.net)

**Porodaj i  
depresija**

**Ljudi**

odbijaju  
lekove

**Tajna srećnog  
i dugovečnog života**

- intervju sa dr Džonom Šarfenbergom

**recepti  
za srce**

**IQ i margarin**

**Recept  
kako da  
održite  
ljubav!**

znate li šta  
nanosite na  
kožu?

**9  
KORAKA**  
do svežeg daha

NEW START je svetski priznat zdravstveni program, koji uspešno upotrebljavaju mnogi zdravstveni centri i sanatorijumi prirodnog lečenja širom sveta. Kod ispravnog primenjivanja NEW START doprinosi smanjenju zdravstvenih tegoba, a donosi i novi pogled na zdravlje i način života. Radi se o osam jednostavnih principa:



Svim učesnicima klubova zdravlja se ovi principi preporučuju kao optimalizacija ličnog životnog stila. Rezultati se pokazuju ne samo na kontroli osnovnih antropoloških vrednosti kao što su holesterol, krvni pritisak, masnoća u telu, itd... već i u unutrašnjem osećaju vitalnosti, ličnog mira i radosnog života.

**Promenite svoje navike, promenite svoj život.**

Probajte NEW START!

# Šta je unutra?



## POD LUPOM JAVNOSTI

**6** Plave zone dugovečnosti

## INTERVJU

**9** Tajna srećnog i dugovečnog života

## MITOVI I LEGENDE

**14** Devet koraka do svežeg daha

## 16-17 KALEIDOSKOP

## KAŽIPRST ZDRAVLJA

**18** Duvan u Srbiji

## IZ UGLA STRUČNJAKA

**22** Ljudi odbijaju lekove

## NEW START

**24** Izvor života i zdravlja

## KARIJERA I ZDRAVLJE

**26** 7 koraka do većeg samopouzdanja

## EKO KUTAK

**28** Bio paradajz - manji ali ukusniji

## PARTNERSKI ODNOSI

**30** Recept kako da održite ljubav

## MENTALNO ZDRAVLJE

**33** Porodaj i depresija

## ZDRAVLJE DECE

**34** IQ i margarin

## DUHOVNA INTELIGENCIJA

**36** Živite ispunjenim životom

## PRIRODNA KOZMETIKA

**40** Zna li šta nanosite na kožu?

## ENCIKLOPEDIJA NAMIRNICA

**44** Medicinska lavanda

## ZDRAVA KUHINJA

**45** Recepti za srce



## život i zdravlje

Časopis o zdravlju i harmoniji duha i tela

### Izdavač

Udruženje Život i zdravlje, Beograd  
redakcija@zivotizdravlje.net  
tel. 060 8080 564  
www.zivotizdravlje.net

### urednik

Vlado Havran

### Stručni saradnici

dr Zorica Plavšić  
dr Petar Borović  
dr Rade Vitorović  
dr Jasmina Mašović  
dr Sonja Božović  
dr Vlasta Bujak  
dr Olga Andrejević  
dr Srđan Žugić

### Prevod

Jaruška Ferkova  
Korica  
Hranislav Đoković  
Dizajn  
Aleksandra Brajović  
Lektura  
mr Leontina Kerničan  
Korektura  
Dragana Meseldžija  
Štampa  
Eurodream, Nova Pazova

Članci u časopisu Život i zdravlje su mišljenje autora. Objavljene informacije nisu namenjene za dijagnozu ili lečenje bilo koje bolesti, već da obrazuju, motivišu i inspirišu čitaoce da se opredele za zdrav način života.

CIP - Каталогизacija y publikaciji  
Народна библиотека Србије, Београд  
ŽIVOT & zdravlje :  
ISSN 2334-8747 = Život i zdravlje (Beograd)  
COBISS.SR-ID 200911628

*Neko je rekao da bi sa saznanjima koja danas posedujemo, trebalo da budemo zdravi i srećni stotinu godina. Časopis „Nacionalna geografija“ potvrdio je ovu činjenicu u julskom broju objavivši članak pod nazivom „Preživeti stotu – to nije preterivanje. Naučna otkrića mogu osigurati veoma dug život.“*

Proučavanjem geografski ili kulturološki izolovanih zajednica, otkrivene su genetske mutacije za koje se smatra da doprinose sprečavanju onih bolesti koje su odgovorne za skraćivanje ljudskog veka. Otkrivene genetske mutacije nisu ograničene samo na te grupe, niti su nađene kod svih pripadnika istih. Veruje se da bi razumevanje funkcionisanja njihovih gena, moglo da doprinese otkriću genetske formule dugovečnosti.

Ohrabrujuće, zar ne? Znanje se umnožilo!

Ali, čini se da i pored svog saznanja koje posedujemo u 21. veku, mi se i dalje igramo sa životom!

Pokušajte da zamislite život poput predstave cirkuskog zabavljača, koji u vazduhu vrti pet loptica u isto vreme, a te loptice su posao, porodica, zdravlje, prijatelji i vera. Trudi se da mu nijedna loptica ne ispadne iz ruku. Onda shvata da je loptica koja predstavlja posao gumena. Ako je ispusti, ona će odskočiti od poda i vratiti se u vazduh. Ali, ostale četiri loptice (porodica, zdravlje, prijatelji i duhovni život), su mnogo krhkije. Ako ispusti bilo koju od njih, na njoj će nastati ogrebotina, udubljenje ili će se u potpunosti razbiti. Nikada više neće biti kao pre pada.

Zdravlje treba shvatiti ne samo kao odsustvo bolesti i nemoći, nego kao ravnotežu psihičkog, fizičkog, socijalnog i duhovnog blagostanja. Trebalo bi da živimo uravnotežen život, bez naglašavanja, ali ni zanemarivanja bilo koje od navedenih oblasti života. Mi smo ono što jedemo, ono što mislimo i ono u šta verujemo! Svesno ili ne, većina nas ipak ne živi tako. Nažalost, najčešće se odričemo zdravlja, porodice, vere ili drugih dragocenosti, kako bi uživali u prolaznim zadovoljstvima – bogatstvu, moći, položaju i časti.

U ovom broju časopisa „Život i zdravlje“ vam iznosimo životnu priču profesora Džona Šarfemberga sa Loma Linda Univerziteta u Kaliforniji. Njegov život fascinira. Doživeo je 90-tu godinu života, odličnog je zdravlja i aktivan je predavač sa veoma ispunjenim rasporedom i planovima za dalja putovanja. Na pitanje, kako do srećnog i zdravljem ispunjenog života, Džon je otkrio da je znanje neophodno, ali ne i dovoljno. Mnogo važnija i potrebnija je odluka i volja da se planovi i promene sprovedu. Najvrednijim oblastima našeg života mi sami upravljamo.

Predstavićemo vam i istraživanje koje se bavi geografskim područjima na kojima žive najdugovečniji ljudi i upoznati vas sa činjenicama neophodnim za život „punim plućima“.

Vaš saputnik u otkrivanju boljeg i dugovečnijeg života – časopis „Život i zdravlje“.

Vaš urednik,  
Vlado Havran

Ukoliko želite da se pretplatite na redovno preuzimanje našeg časopisa, to možete da uradite na našem veb-sajtu. Otvoreni smo za sve predloge, savete i pitanja. Pišite nam na [casopis@zivotizdravlje.net](mailto:casopis@zivotizdravlje.net)

## RUBRIKE

### **Aktuelno – pod lupom javnosti**

Obradujemo teme o kojima se priča, razmatramo stavove renomiranih stručnjaka i najnovijih studija.

### **Saveti o zdravoj ishrani**

Prenosimo mišljenja evropskih i svetskih stručnjaka o najčešćim pitanjima i problemima iz oblasti ishrane.

### **Mitovi i legende**

Razotkrivamo često veoma rasprostranjena, pogrešna mišljenja i stavove iz oblasti zdravlja.

### **Enciklopedija namirnica**

Predstavljamo vam čudotvorna dejstva svakodnevnog ili ređe konzumiranog voća, povrća i bilja.

### **Kažiprst zdravlja**

Rešenje je veoma često u našim rukama. U ovoj rubrici pronaći ćete savete lekara koji vam mogu pomoći da suzbijete faktore rizika koji dovode do oboljenja i da se izborite sa simptomima pojedinih bolesti.

### **Iz ugla stručnjaka**

Odgovaramo na najčešće postavljena pitanja.

### **Partnerski odnosi i komunikacija**

Želite li da dubljim upoznavanjem sebe i svog partnera doživite puninu vaše veze? U ovoj rubrici pročitajte kako.

### **Zdravlje dece**

Želite li da vašem detetu budete roditelj, ali i najbolji prijatelj? Radujte se kada vidite kako odrasta, sazreva i postaje odgovorno – kao rezultat kvalitetnih porodičnih odnosa...

### **Eko kutak**

Saznajte zašto i kako se pojedine stvari odvijaju na našoj planeti! Zamislite se nad činjenicama o kojima nikada ranije niste razmišljali.

### **Mentalno zdravlje**

Za stres, depresiju, paniku, nesigurnost i mnoge druge probleme modernog sveta postoje rešenja.

### **Duhovna inteligencija**

Saznajte kako da se orijentirate u duhovno dezorijentisanom društvu i nahranite svoju dušu.

### **Zdrava kuhinja**

Da li želite da naučite kako da spremate potpuno zdravu hranu, koja će biti praznik i za oči i za ostala čula? Isprobajte naše recepte i proširite svoj jelovnik. Upoznajemo vas sa kuhinjom kroz teoriju i praksu.

Od ovog broja dve nove rubrike!

Karijera i zdravlje -  
strana 26

Prirodna kozmetika -  
strana 40

Naš sajt  
[www.zivotizdravlje.net](http://www.zivotizdravlje.net)  
dobio je nov izgled i novu formu, redovno se ažurira, te na njemu možete pronaći sve informacije o dešavanjima, kao i mnoštvo aktuelnih tema...



**mr sci. med. dr Branislav Hačko**

**D**ugovečnost nije slučajnost. Počinje dobrim genima, a zavisi od navika i stila ponašanja. Naučnici u 21. veku smatraju da »zdrav stil života« može da produži vek za čitavu deceniju. Da li postoji formula za dug život?

U magazinu »Nacionalna geografija« iz novembra 2005. godine, izašao je zanimljiv članak o dugovečnim ljudima. Članak je nastao kao rezultat istraživanja Američkog nacionalnog instituta za starenje, u kome se cilj dugogodišnjih istraživanja ogledao u naporu da se pronađu činoci koji donose dug život. U članku su opisane tri grupe ljudi koji na planeti žive duže od ostalih.

Ostrvo Sardinija u Mediteranu sa svojim planinskim predelima predstavlja oblast u kojoj žive stanovnici, muškarci koji žive duže od prosečnih Italijana.

Zajednica ima oko 17.000 stanovnika među kojima se nalazi preko sto muškaraca starijih od 90 godina. Dve životne vrednosti neguju muškarci na ovom ostrvu: čuvanje ovaca i negovanje tradicionalnih odlika porodičnog života. Posle napornog dana provedenog uz stado i penjanja po planinskim vrletima, večernji mir pronalaze u domu uz zajedničku večeru. Sardinijska trpeza okuplja više generacija ukućana. Brigu o finansijama i upravljanje domaćinstvom, muškarci su prepustili ženama. Možda je baš to razlog što oslobođeni te vrste stresa duže žive. Na Sardiniji na jednog muškarca u strukturi stanovništva dolazi jedna žena. U drugim delovima Italije taj odnos je četiri žene prema jednom muškarcu. Ishrana na Sardiniji je mediteranskog tipa, sa puno citrusnih plodova, lisnatog zelenog povrća i ribe.

Druga grupa ljudi koji se odlikuju dugovečnošću su stanovnici sa ostrva Okinava u Japanu. Tradici-

# PLAVE ZONE DUGOVEČNOSTI

onalno poseduju mala imanja sa skromnim, ali negovanim vrtovima u kojima uspeva puno povrća, voća, začinskog bilja i aromatičnih trava od kojih prave čajeve. Umerenost je najvažnije načelo u njihovom životu, kako u radu i odmoru tako i u ishrani. Stanovnici Okinave pet puta ređe obolevaju od povišenog krvnog pritiska i četiri puta ređe od karcinoma dojke i prostate nego stanovnici Kalifornije. Zanimljivo je istaći da kada se stanovnici Okinave presele na Havaje ili druge delove SAD, ubrzo se ta razlika u strukturi obolevanja gubi. Nameće se zaključak da je činilac dugovečnosti stanovnika na Okinavi u stilu života, a ne u genetskim predispozicijama.

Treća grupa ljudi, opisana u članku kao grupa dugovečnih su stanovnici Loma Linde u Kaliforniji. Stanovnici ovog grada su posvećeni hrišćani, koji zdrav stil života smatraju odrazom duhovnosti. Njihov stil života podrazumeva umerenost, vegetarijansku ishranu bogatu žitaricama i orašastim plodovima, kao i duhovnost, brigu za druge i poseban odnos prema sedmičnom danu odmora.

U članku je predstavljena Merge Jeton, starica od 102 godine koja svoj život posvećuje službi drugima. Ona brine o starima smeštenim u staračke domove. Zanimljivo je da su ti »starc« vršnjaci njene ćerke. Njen životni moto glasi: »Kada ugledam stranca, pomislim, ovo je prijatelj koga do sada još nisam sre-

la!« Ona je aktivna, svaki dan obilazi stare i upravo se sprema da kupi nov automobil, pošto je dosadašnji, star 17 godina, počeo da se kviri.

Zajedničko za sve tri grupe dugovečnih ljudi ogleda se u saznanju da su nepušači, da su svakodnevno fizički aktivni, duhovni su, imaju dobru socijalnu podršku, porodica im je na prvom mestu i hrane se pretežno vegetarijanski sa dosta voća, žitarica i orašastih plodova.

Istraživači su otkrili da pored dugog života ove tri grupe ljudi imaju i vrlo visok kvalitet života. Savremena medicina danas posebnu pažnju poklanja kvalitetu života u odnosu na zdravlje. Određena dejstva lekova, terapije ili dijagnostičkih postupaka mogu ugroziti kvalitet života u toj meri da dobijene godine života predstavljaju puko preživljavanje.

Recimo, studije kvaliteta života posle operacija na otvorenom srcu ukazale su da dugotrajna anestezija, kod preko 75% pacijenata, posle operacije izaziva prolazne ili stalne mentalne poremećaje. Upotreba lekova protiv visokog krvnog pritiska, kod mlađih muškaraca utiče u toj meri na sniženje kvaliteta života da pojedini stručnjaci smatraju da je bolje ne primenjivati ih.

Za sve tri grupe je karakteristično da imaju visok zdravstveni potencijal i da na taj način doprinose uravnoteženom zdravlju. Zdravlje je složena kategorija u kojoj organizam kroz unutrašnju ravnotežu fizičkog, mentalnog i spoznajnog, kao i uravnoteženog odnosa sa okolinom postiže optimalno funkcionisanje u odnosu na genetsko opterećenje. Činovi koji remete zdravstvenu ravnotežu, ako su udruženi, imaju višestruki uticaj na zdravlje nego prost zbir pojedinačnih. Tako da pušač sa četrdesetogodišnjim pušačkim stažom ima male šanse da poživi duže od 65 godina. Ali, ako pored pušenja postoji i neadekvatna ishrana, fizička neaktivnost, stres i metabolički poremećaji, šanse da doživi 65-u su višestruko manje. Pušači inače imaju i nizak kvalitet života. Kvalitet života meri se subjektivnim doživljajem zdravlja i interpretira kroz numerič-

Ishrana na Sardiniji je mediteranskog tipa, sa puno citrusnih plodova, lisnatog zelenog povrća i ribe.

ke skale. Pušači češće imaju čir na želucu.

Buđenje u dva ujutro uz gorući bol u želucu, neprijatan zadah i gorušicu svakako ne predstavljaju kvalitetan život. Kroz samo jedan prisutan faktor rizika višestruko su ugrožene dimenzije kvaliteta života (san, prisustvo bola, komunikacija sa drugima, koncentracija i reintegracija u svakodnevne aktivnosti).

Ishrana je drugi važan činioc u jačanju zdravstvenog potencijala. Pet od deset vodećih uzroka bolesti i smrtnih slučajeva povezani su sa ishranom: bolesti srčanih arterija, šlog, šećerna bolest, rak i ateroskleroza. Naredna tri su povezana sa prekomernim unosom alkohola: ciroza jetre, nesrećni slučajevi i samoubistva.<sup>1</sup>

Zašto je čoveku, razumnom biću sa slobodnom voljom da izabere vrstu hrane koja je najbolja za njegovo zdravlje, tako teško da se pravilno hrani?

Vilijem Lit kaže: „Kada ste zavisnik od hrane, postoji samo jedna stvar koju je teško progutati: istina!“

Čovek koji je neumeren u ishrani, do savršenstva je razvio mehanizam poricanja. Svi smo za vreme praznika dobili koji kilogram više zbog neumerenosti. Neko će prilagoditi ishranu novonastaloj promeni, opredeliti se za voće, povrće, salate i žitarice. Uvrstiće u svakodnevnu aktivnost najmanje pola sata kontinuirane fizičke aktivnosti i potruditi se da potroši više kalorija nego što ih unese. Vrlo jednostavno. Ali! Neko se neće prepoznati na fotografiji sa novogodišnje proslave, kriviće loš ugao ili osvetljenost... ili prilagodiće se istini da ima višak kilograma, ili poricati surovu stvarnost.

Gojaznost je bolest. Ne nasleđuje se. Debela deca su od debelih roditelja preuzela naviku da se prejedaju. Debeli čovek postane vešt u pori-

canju činjenice na mnogo različitih nivoa. Na primer, u glavi ima dve verzije svoga izgleda, od toga da je vitak pa do ideje da ima samo nekoliko kilograma viška. Istina je, ipak, mnogo surovija. Ogromni stomak, podvaljak, potpuno okruglo lice, sa pretesnim košuljama, pantalonama koje imaju gumu i nemogućnosti da veže vlastite cipele!

I nastavlja da jede kompulsivno. Svestan je da se za svaki obrok prejede, i da samo pogled na hranu dovodi do toga da postane druga ličnost, glad se povećava, a predmeti gladi izgledaju manji. Ogromni tanjiri, prepuni hrane se prazne, a apetit postaje gospodar! Doslovni izraz želje koja obuzima čoveka. U trenutku obroka stvara se vremenska zona koja je prisutnija od sadašnjosti. Glad, hrana, guranje hrane u usta. Čista magija. A stvarnost postaje surova: čovek je deo i vrlo neprikladnog izgleda. Međutim, za vreme obroka, taj stvarni svet ne postoji. Precrtan je u glavi debeljka. Odrice njegovo postojanje. Začarani krug postaje sve suroviji. Pavaroti je jednom rekao: „Umreću deo i gladan!“ Često sam imao priliku da vidim debele devojke koje plaču zbog svog izgleda, ali te suze padaju ravno u tanjir!

Tajna dugovečnosti je u malim stvarima, ali sa puno umerenosti i samodiscipline. Čovek u 21. veku umire od bolesti koje sam uzima, ne dobija ih tako što mu se neko nakašlje u lice. Uzima ih sam svojim stilom života sa začinjenom nezdravom ishranom, fizičkom neaktivnošću, pušenjem i stresom usled otuđenosti, a onda visok krvni pritisak, dijabetes, višak holesterola i triglicerida, rak pluća, rak debelog creva, opstruktivne bolesti pluća su samo logična posledica.

Sve tri grupe ljudi opisane u »Nacionalnoj geografiji« imaju izraže-

nu društvenu komponentu. Ili neguju tradicionalne porodične vrednosti, gde nekoliko generacija u jednoj porodici večera za istom trpezom, ili svoj život posvećuju brizi za druge, nepoznate ljude. Stanovnici Loma Linde imaju posebno vreme koje posvećuju ličnoj duhovnosti i brizi za bližnje. To je poseban dan u toku sedmice, kada su poslovi usmereni ka sticanju materijalnih dobara i razonodi podređeni ličnoj duhovnosti.

Vredi pokušati već danas. Da li ste danas učinili nešto za svoje zdravlje? 🍅

<sup>1</sup> dr Nil Nidli, *Zakoni zdravlja i izlečenja*, Novi Sad: Eden, 2006.

Razgovor sa  
prof. dr Džonom Šarfenbergom

Još je Tomas Džeferson rekao da bi meso trebalo da jedemo kao biber, slično začinu. Istog mišljenja je i doktor Džon Šarfenberg, koji je ceo život posvetio poučavanju zdrave ljudske ishrane.

# TAJNA SREĆNOG I DUGOVEČNOG ŽIVOTA

„Ako pitate svog lekara šta bi trebalo da jedete, velika je verovatnoća da će vam savetovati upravo ono jelo koje mu je supruga pripremila za doručak“, šali se Amerikanac, koji i u svojoj devedesetoj godini živi veoma aktivno.

### Imate 90 godina, a vrlo ste vitalni. Da li je to zahvaljujući ispravnom načinu života ili genima?

To nije genetski! Moj otac je umro kada je imao 76 godina, a majka kad je bila još mlađa. Imao sam još dva brata. Jedan je umro sa 85 godina. Telo ga je poslednjih deset godina života sve manje slušalo. Drugi brat je umro u 82. godini. Biću bolji od njih dvojice zajedno!

Živim zdravim načinom života. Kao prvo: fizički sam aktivan, a kao drugo: strogo pazim na ishranu. Veoma je bitan način života.

Danas živimo u trećoj eri zdravlja. U prvoj su ljudi umirali od infektivnih oboljenja, u drugoj od hroničnih, dok u trećoj umiru zbog svog izbora – načina života. Ljudi moraju da shvate da treba da žive zdravo, da se pridržavaju zdravih navika i to će im omogućiti da budu aktivni i u dubokoj starosti. U poslednjih sto godina se prosečni ljudski vek produžio za trideset godina (zahvaljujući smanjenju smrtnosti od infektivnih oboljenja), a danas već znamo da se i ta granica može pomeriti.

### Da li još uvek vežbate,?

Bavim se baštovanstvom. Imam veliku baštu. Trećinu površine

zauzimaju voćke (oko osamdeset stabala), drugu trećinu grožđe, borovnice i kupine, a preostalu trećinu jagode. Bašta se nalazi na brdu, pa je i to izvor mog vežbanja. Živim u Kaliforniji, na oko 1 200 metara nadmorske visine. Nekoliko dana godišnje imamo i sneg.

### A šta je sa alkoholom i cigaretama?

Moja veroispovest mi ne dozvoljava alkohol i cigarete. Zato što ne pušimo, ne pijemo i zdravo se hranimo, zanimljivi smo javnosti za proučavanje uticaja ishrane na zdravlje. Oni koji žive zdravim načinom života, dokazalo se da žive deset godina duže i aktivniji su od ostalih.

### Kako možemo okarakterisati zdrav način života?

Na njega utiče više proučenih i potvrđenih faktora. Na primer, mnogo mesa u ishrani skraćuje ljudski život. Rešenje je u vegetarijanstvu. Sledeći faktor je korišćenje orašastih plodova. Geri Frejzer (Gari Fraser) je potvrdio, da kada svakodnevno pojedete šaku orašastih plodova, za pedeset posto smanjujete rizik od infarkta. Pet najvećih studija je potvrdilo da su najbolji orasi, a posle njih bademi, pa onda ostalo orašasto voće. Jedino kokosov orah ne pomaže.

Treći faktor su uopštene dobre navike u ishrani. Svi navedeni faktori nas čuvaju od gojaznosti i produžavaju nam život.

### Da li je zdrava ishrana dovoljna ili treba i više da se krećemo?

Kalorije mnogo lakše dospevaju u telo, nego što iz njega izlaze.

Zbog jedne čokolade koju ste pojeli, potrebno je da se krećete najmanje sat vremena. Čovek po imenu Stiven Bler (Stephen Blair), specijalista za vežbanje i kretanje, napisao je mnogo naučnih radova i bio je glavni savetnik američkog predsednika za fizičko zdravlje i ishranu i zajedno smo o tome diskutovali.

Kao odgovor na moje pitanje, poslao mi je u imejlu jednu studiju od 75 strana. U ovoj studiji se govori o tome da kada je osoba fizički aktivna, što znači da pet dana u nedelji, po 35 minuta posvećuje fizičkim vežbama, živi duže od mršavih ljudi koji žive sedelačkim načinom života.

Druga studija je veoma iznenadila javnost, jer je pokazala da čovek koji redovno vežba, iako je pušač ili ima visoki pritisak, odnosno holesterol, ima manji rizik od smrtnosti nego osoba koja ne puši, nema visoki krvni pritisak, holesterol i nije aktivna. Dakle, vežbanje je nedvosmisleno veoma važno.

### Koliko bi naporno takvo vežbanje trebalo da bude?

To se vrlo lako može utvrditi – morate se oznojiti. Ne radi se o vremenu, već i o udaljenosti. Kada pešačite jedan kilometar, šetnja može biti brza ili lagana. Kraće vežbanje većeg intenziteta jednako je dužem vežbanju manjeg intenziteta. Kada radite u bašti, potrebno je da tamo provedete više vremena.

### Ako želimo da živimo dugo i sa svrhom, čega sve treba da se pridržavamo?

Poznata su četiri osnovna faktora koja produžavaju život:

1. život bez duvana,
2. fizička aktivnost,
3. održavanje odgovarajuće težine i

Kalorije mnogo lakše dospevaju u telo, nego što iz njega izlaze.

#### 4. pravilna ishrana.

Pravilna ishrana znači konzumirati manje mesa, a više voća i povrća, zajedno sa većom upotrebom celozrnih (integralnih) proizvoda.

To možemo ilustrovati recimo uzorkom od dvadeset hiljada ljudi starosnog doba od 32 do 69 godina. Pratili su njihove živote deset godina – od kojih su bolesti oboleli, ko je od njih umro. Kod ljudi koji su se pridržavali četiri gore navedena faktora, nije bio zabeležen nijedan infarkt i niko od njih nije umro. Međutim, samo 2,7% ljudi se pridržavalo svih pomenutih faktora. Jedna je stvar znati rešenje, ali istinski problem je ubediti ljude da se pridržavaju preporuka.

#### **Nije li i stres jedan od uzroka koji skraćuje život?**

U jednom istraživanju su tražili faktor koji utiče na dužinu života. Smatrali su da je to stres. Izabrali su Hongkong, grad za koji psiholozi smatraju da u njemu ima najviše stresa na svetu. Međutim, ustanovili su da u Hongkongu ljudi imaju dugačak životni vek.

Zatim su se usmerili na Kubu, gde je poznato da je zdravstvena briga slabog kvaliteta i zaključili da i ovdje ljudi dugo žive. Zatim su ispitivali uticaj pušenja. Najviše puše Japanci, ali i oni dugo žive.

Na kraju su otkrili glavni faktor – život u najvećoj meri skraćuju količine zasićenih masti i holesterola u hrani. Najvažniji predstavnici ove kategorije hrane su meso, punomasno mleko, jaja i sirevi.

Kinezi i Japanci vrlo retko imaju infarkte, ali s druge strane dosta puše (njihova ishrana ima visok sadržaj soli). To se ogleda visokom stopom smrtnosti uzrokovanom moždanim udarom. Obično se u statistici računaju slučajevi smrti uzrokovani kardiovaskularnim bolestima. Broj infarkta je mali, ali kada u broj umrlih zbog kardiovaskularnih bolesti uračunamo i moždane udare, zaključujemo da je nivo smrtnosti prema starosnoj grupi u Japanu veći nego u SAD-u.

#### **Često čujemo (čak i od lekara) da su jedan decilitar vina ili flaša piva dobri za zdravlje. Da li je to istina?**

Grupa koja na osnovu naučnih istraživanja najduže živi, uopšte ne pije alkohol. Prema mišljenju stručnjaka sa Instituta za istraživanje savremenih bolesti u Atlanti, nije tačno da decilitar vina dnevno koristi zdravlju. Niko tu činjenicu nije dokazao. Zasićeno znamo da i najmanje količine alkohola uništavaju moždane ćelije.

Reakcija jednog čoveka na jednom od mojih predavanja je bila: „Zašto bi se brinuli kada imamo dovoljno moždanih ćelija?“ Odgovorio sam: „Da, ali šta ako alkohol uništi baš one koje koristimo?“

#### **Da li ste primetili neke loše lokalne navike u načinu ishrane?**

Bez sumnje su to alkohol, pušenje i preterano konzumiranje mesa. Ove navike su po meni glavni uzrok većine smrti u Srbiji. Pre nekog vremena sam napisao knjigu na ovu temu „Problemi sa mesom“. U to vreme nije postojalo toliko studija i dokaza, već sam pisao samo na osnovu svoje naučne intuicije.

Danas su rezultati jasni i zabrinjavajuće je da ljudi ipak nisu zainteresovani. Čovek koji ima 45 godina i redovno jede meso, izložen je četiri puta većem riziku smrti nego vegetarijanac. Ranije umiru i dijabetičari. Znamo da meso sadrži zasićene masti i holesterol, pa dijabetičar obično umire od infarkta. Ako jedete meso a nemate povišen šećer, postoji velika verovatnoća da ćete oboleti od ove bolesti.



**Prema istraživanjima, gojazni ljudi su najčešće osobe sa niskim obrazovanjem i lošim materijalnim stanjem. Kako ove ljude navesti da kupuju kvalitetniju hranu?**

Jednom sam predavao na malom francuskom ostrvu Martinik. Vodič mi je rekao da moram da budem vrlo obazriv, jer su ljudi ovde siromašni i moraju da jedu meso.

Na putu do predavanja sam se zaustavio na pijaci i proverio cene namirnica. Na predavanju sam slušaocima jasno predočio da je jedenje skupog mesa sa malom hranljivom vrednošću mnogo skuplje od zdravih mahunarki, koje imaju veću hranljivu vrednost.

Ljudi bi trebalo da znaju iz kojih namirnica će za 100 dinara dobiti najviše vitamina i minerala. Istraživanja vezana za hranljive vrednosti sprovedena su po celom svetu. Rezultat je bio uvek isti. Najviše hranljivih materija dobijamo iz mahunarki, krompira i proizvoda od celog zrna. Najgore mesto zauzimaju šećer i meso – koji za više novca daju veoma malo hranljivih vrednosti. Prehrambene industrije privlače siromašnije potrošače sa velikim pakovanjima hrane (najjeftinija su!) koja sadrže šećer i masti. U Americi se prodaje proizvod Vonder bred (Wonder bread) – koji se reklamira kao „čarobni hleb“. Verovatno zato što se u prvi mah čini da je to najveće parče belog hleba koji se može videti. Poneo sam ovaj „čarobni hleb“ na predavanje. Tamo sam ga

pred svima znečio, istisnuo vazduh i napravio malu kuglicu koja je stala u dlan. Trebalo bi da ljudi nauče da prepoznaju i tačno znaju na šta troše svoj novac.

**Da li bi rešenje bilo da roditelji služe deci kao primer?**

Ako su oba roditelja gojazna, postoji osamdeset posto rizika da će i dete biti gojazno i da će se tokom celog života boriti sa gojaznošću. Ovo je informacija za razmišljanje.

Potvrđeno je da društvo ima ogroman uticaj, naročito na mlade ljude. Na omladinu više utiče shvatanje vršnjaka nego roditelja. Oni oblikuju svoje sopstvene navike. Prilikom izbora u velikoj meri utiču i reklame.

U SAD smo se susretali sa



reklamnom porukom: „Mleko je zdravo!“ Ministarstvo zdravlja je izjavilo da to nije istina i kompanija je trebalo da preformuliše reklamu. Sledeći korak je bio: „Mleko je dobro za sve!“ Zvaničnici vlade opet nisu prihvatili izjavu kao tačnu. Konačna

verzija reklame glasila je: „U mleku će svako pronaći nešto dobro!“

**Prehrambena industrija veoma utiče na informacije koje se predstavljaju ljudima. Kako jedan prosečan čovek može da shvati šta je istina, a šta reklama?**

To je vrlo složeno pitanje.

Kada čovek želi da pronađe odgovor na neko pitanje, trebalo bi da pročita sve studije koje obrađuju tu tematiku. Možda osamdeset posto ljudi veruje u jednu teoriju, a dvadeset posto u drugu. Potrebno je da čujete šta o tome kažu naučnici. U Americi je vlada uz konsultaciju naučnika, primorala mlecarsku industriju da skine plakate sa reklamnih panoa, jer su bili neistiniti.

Mislim da je važno da ljudi slušaju naučnike koji rade za neki ugledniji univerzitet. Nastaje zabuna zbog toga što postoje naučnici fiziolozi i hemičari koji nisu stručnjaci za zdravlje, a dele savete.

**Reklamiranje cigareta je danas u mnogim zemljama zabranjeno. Šta mislite, da li bi trebalo zabraniti i reklamiranje alkohola i slatkiša?**

Vlade bi trebalo da sprovedu odlučne mere i trebalo bi da u obzir uzimaju samo istinite informacije. Svetska zdravstvena organizacija (WHO) danas neće zaposliti čoveka koji je pušač. To je novina. Ne bi trebalo ni da pije alkohol, ali u ovome nisu toliko strogi.

Mislim da bi trebalo da postoji mogućnost da ljudi odlučuju na osnovu istinitih informacija. U Americi se gaji relativno malo namirnica; velike količine hrane se uvoze iz Meksika ili Perua. Tamo važe drugačija pravila, npr. za gajenje povrća. Mislim da bi svaki takav proizvod trebalo da ima oznaku sa zemljom porekla. Ako neko iz nekog razloga ne želi da uzima recimo namirnice iz Meksika, neka mu bude pružena mogućnost izbora.

#### **Da li zabunu izazivaju i organizacije koje se bave zdravljem čoveka?**

1940. godine, u američkom udruženju za ishranu nije mogao da radi neko ko je bio vegetarijanac.

Promene su se dešavale decenijama. Prvo nisu tolerisali vegetarijance, zatim su ih tolerisali, kasnije su ih priznavali, a danas ih propagiraju. Velike američke asocijacije su danas jedinstvene. One ljude uče istom. Dokazi jasno govore da je zdravija ishrana bez ili sa vrlo malim količinama mesa. Danas je čak potvrđeno da je takva ishrana bezbedna i za decu. Situacija nije bila jednostavna u zemljama gde je dugo vladao socijalizam. Veza sa svetskom naukom nije bila laka. Posle revolucije, situacija je postala opuštenija i dozvoljena je razmena informacija. Danas je Srbija, čini mi se, u oblasti ishrane na nivou Amerike pre nekoliko decenija. Ne mogu pomoći ni lekari, jer na univerzitetima ne dobijaju dovoljno najnovih informacija o pravilnoj ishrani čoveka. Ne znaju,

ili postoji strah od činjenice, da je vegetarijanska ishrana ispravna. Ljudi u Srbiji ne znaju šta bi sve vegetarijanac trebalo da jede, kako bi imao uravnoteženu ishranu.

Ljudi koji često koriste u ishrani meso, podložniji su infarktima, imaju dvostruko veći rizik od dijabetesa i visoku učestalost raka debelog creva.

**Ako su oba roditelja gojazna, postoji osamdeset posto rizika da će i dete biti gojazno i da će se tokom celog života boriti sa gojaznošću.**

#### **Po celom svetu držite predavanja o zdravom načinu ishrane. Šta biste nam poručili?**

Kad bi dve trećine ljudi uvažilo upozorenje da tokom dana nije zdravo jesti između obroka, imali bi direktnu korist i u tome što bi gubili na težini. Potrebno je da se jedu raznovrsne namirnice u ustaljeno vreme i u umerenim količinama. Idealni obroci tokom dana sastoje se od bogatog doručka, ne tako bogatog ručka i lake večere.

Mnogi ljudi ujutru ne osećaju glad, jer su večerali veoma kasno i obilno. Kada bi preskočili večeru, onda bi željno čekali doručak. Poznato je da ljudi jedu onda kada osećaju glad. Ukoliko edukujete ljude, teško je dokazati da ste ih nečemu naučili, promenili njihove navike, ili im pomogli. Kao predavaču, poznat mi je samo jedan korak na putu ka rešenju. Na primer, pre trideset godina sprovedi smo program pod nazivom Otkucaj srca (Heart Beat) – izvadili smo ljudima krv, proverili nivo holesterola, rekli im kolike su mogućnosti da dobiju infarkt i posavetovali ih kako da se zdravije hrane. Da li im je to pomoglo? Mnogima jeste, sasvim sigurno. 🍷

## PORTRET

Dž. A. Šarfenberg (90)

Rođen je kao sin misionara u kineskom gradu Šangaju, gde je živeo do puberteta. Pre Drugog svetskog rata porodica se preselila u Vašington. 1948. godine je završio studije u Kaliforniji.

Nekoliko godina je bio na praksi u istočnoj Aziji. Doktorat je stekao iz oblasti ishrane, koja je bila glavni predmet njegovih studija na Harvardskom univerzitetu, a posvetio se i istraživanju holesterola i ateroskleroze. Kao profesor Univerziteta u Loma Lindi postao je uvaženi stručnjak i pionir u razvoju obrazovnih programa za javnost, koji se još uvek primenjuju – kao npr. Otkucaj srca (Heart Beat).

Napisao je nekoliko dela o uticaju ishrane na savremene bolesti. Poznat je i kao predavač ne samo u SAD, već i u inostranstvu. Iako je u poznim godinama, još uvek je aktivan i predstavlja živi primer kako zdrav način života funkcioniše u praksi. U nekoliko poslednjih godina puno vremena provodi u Evropi, držeći predavanja po školama, univerzitetima i klubovima zdravlja u organizaciji udruženja Život i zdravlje. Ove godine profesor Šarfenberg je po drugi put posetio Srbiju. Bio je glavni gost govornik kampa zdravlja u trajanju od sedam dana na Zlatiboru.

# DEVET KORAKA DO SVEŽEG DAHA

Halitoza je uobičajeno i neprijatno oboljenje, koje karakteriše zadah iz usne duplje.

## Makdugalov bilten

Ovo hronično oboljenje pogađa oko 50–60% stanovnika zapadnih zemalja. Obično je posledica delovanja bakterija koje se raspadaju u ustima i belančevina u debelom crevu, te stvaranja gasovitih sumpornih jedinjenja koja zaudaraju.

Iako većina pacijenta ovaj problem posmatra kao kozmetički, sve više podataka ukazuje na to da je veoma niska koncentracija ovih supstanci toksična za tkivo ljudskog organizma. Sumporni gasovi imaju ulogu kod upala, u slučaju periodontitisa (zapaljenja mekog tkiva oko zuba). Periodontitis je povezan sa drugim ozbiljnim stanjima, uključujući i bolesti srca. Sumporni gasovi imaju ulogu u zapaljenjima ćelija koje oblažu crevni trakt i pomažu razvoj kolitisa i ulceroznog kolitisa.

## Izvor sumpornih gasova

Glavni izvor ovih gasova koji nastaju razgradnjom belančevina čine prvenstveno namirnice životinjskog porekla. Od dvadeset aminokiselina, od kojih su u prirodi nastale sve belančevine, samo dve sadrže sumpor – metionin i cistein. Belančevine sa najvećim sadržajem sumpora sadrže aminokiseline koje se nalaze u

tamnom i živinskom mesu, sirevima i drugim životinjskim namirnicama.

U odnosu na isti sadržaj kalorija, npr. goveđe meso sadrži četiri puta više metionina nego pasulj, a pileti na sedam puta više od pirinča. Ako želite da unos sumpora drastično smanjite i da poboljšate svoj dah, promenite jelovnik, birajte hranu koja sadrži skrob, voće i povrće (bez crnog i belog luka), a unos životinjskih belančevina svedite na minimum.

Razlog za halitozu može biti sinusitis (upala paranazalnih sinusa), upala desni ili periodontida, otok zuba, zaostala hrana. Zadah iz usta može biti posledica neke bolesti u organizmu: bubrega, jetre, blokiranja creva, šećerne bolesti i oboljenja metabolizma – *trimethylaminuria*.

Bakterije koje žive u ustima hrane se raznim supstancama, te izlučuju sastojke koji prouzrokuju zadah. Radi se o anaerobnoj bakteriji, kojoj nije potreban kiseonik. Najveća koncentracija ovih bakterija se nalazi u zadnjem delu gornje površine jezika. Pošto je izvor zadaha često površina jezika, čišćenje je

Tri sata posle jela u ustima se nalazi 445% više bakterija nego pre jela. Kod osoba koje drže dijetu i preskaču obroke, verovatnoća zadaha iz usta je znatno veća.

dr Snežana Radišić

bitnije od ispiranja usta. Naslage na jeziku se sastoje od odumrlih ćelija epitela, krvnih zrnaca i bakterija. Na površini jezika, na jednoj ćeliji epitela može da živi preko 100 bakterija, dok u ostalim oblastima usne šupljine otprilike 25 bakterija po ćeliji. Čišćenje jezika je delotvorno za poboljšanje fiziološke halitoze. Za ovu namenu možete koristiti dečju zubnu četkicu.

Tečnosti za ispiranje usta i ždrela su privremena rešenja. Naučnici smatraju da su delotvorne tečnosti koje sadrže cink, hlorheksidin ili



peroksid vodonika. Zbog sporednih dejstava koja imaju poslednja dva sastojka (mrlje na zubima, alergijske reakcije, oštećenje mekog tkiva) preporučuje se tečnost koja sadrži cink. On sprečava zadah i neutrališe sumporna jedinjenja.

Najdelotvornije tečnosti za usta su one koje sadrže supstance koje mogu da direktno oksidišu gasovita sumporna jedinjenja u supstance koje ne zaudaraju – tu spada i hlor dioksid (ClO<sub>2</sub>).

Neki ljudi imaju problem sa jutarnjim zadahom iz usta. To može

biti posledica toga što bakterijama koje prouzrokuju zadah nije potreban kiseonik. Bakterijama odgovara ako spavate zatvorenih usta. Nedavno istraživanje je pokazalo da pranje zuba nije pomoglo, naprotiv, zadah je nestao nakon doručka i čišćenja jezika. Upotrebom peroksid vodonika koncentracija sumpornih gasova se smanjuje za osam sati.

Zadah iz usta može biti posledica raspadanja belančevina iz hrane u debelom crevu. Sumporne gasove koji su nastali, zid creva apsorbuje u krvotok, a kasnije stižu u pluća i izlučuju se kroz dah. 📌

### Devet saveta za svež dah

- 1) Pređite na hranu baziranu na skrobu.
- 2) Svedite na minimum hranu životinjskog porekla (visok sadržaj sumpora).
- 3) Izbegavajte beli i crni luk i jake začine.
- 4) Izbacite duvan, kafu i alkoholna pića.
- 5) Svaki dan čistite jezik.
- 6) Koristite zubni konac za čišćenje prostora između zuba.
- 7) Često perite zube.
- 8) Posetite zubara zbog rešavanja problema sa plombama, desnama, zubnim kamencem i sl.
- 9) Kao poslednju meru koristite tečnost za usta koja sadrži hlor dioksid.



## Zlostavljanje može ostaviti ozbiljne posledice

Zlostavljanje je česta pojava i u našim školama. Neki roditelji se žale da je njihovo dete u školi zlostavljano. Interesantno je da skoro nema podataka o tome kako na ovu pojavu reaguju roditelji dece koja zlostavljaju druge. Naučno istraživanje pokazuje da zlostavljanje utiče na duševno zdravlje zlostavljanog i onog koji zlostavlja. Finski naučnici su se obratili deci od 14–16 godina, kojih je bilo preko 16 hiljada. Pokazalo se da je kod obe strane povećan rizik od depresije i samoubistva. Reč je o ozbiljnoj pojavi koja iziskuje intervencije učitelja, roditelja, psihologa ili psihijatra.

BMJ 1999 Aug 7;319(7206):348–51

## Smanjite potrošnju soli i uživajte u zdravlju

Danas svaka odrasla populacija u svetu dnevno konzumira najmanje 6 g soli. Mnogobrojni naučni radovi potvrđuju da je prekomerna potrošnja soli povezana sa povećanim rizikom po zdravlje.

Nedavna meta-analiza sa rezultatima 19 nezavisnih kohortnih studija na 177 hiljada ljudi, koji su posmatrani čak 19 godina, pokazuje da je unos soli u uskoj vezi sa rizikom od moždanog udara i kardiovaskularnih oboljenja.

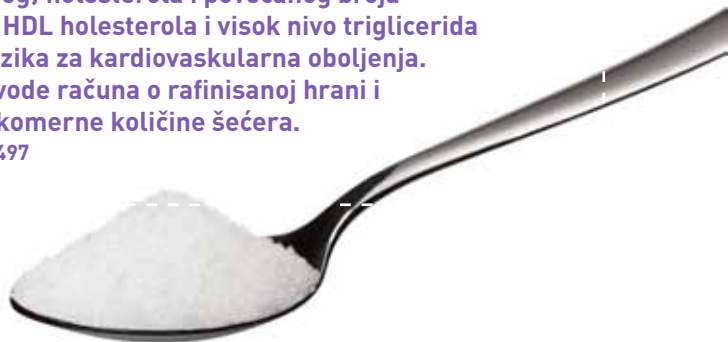
BMJ 2009; 339:b4567

## Kiselkast osmeh šećera

Znatan deo potrošnje kalorija danas predstavlja višak šećera u ishrani. Nedavna studija navodi da odrasli Amerikanci unose skoro šestinu (15,8%) kalorija u obliku šećera. Ovaj unos raste u poređenju sa periodom 1977–1978, kada je u obliku šećera konzumirano 10,8% kalorija.

U ovoj studiji su obuhvaćeni ljudi kod kojih je unos šećera iznosio 17,5–25% kalorija u odnosu na one kod kojih šećer nije prelazio 5% kalorija, koji su ispoljili duplo veći rizik od niskog nivoa HDL (dobrog) holesterola i povećanog broja triglicerida. Nizak nivo HDL holesterola i visok nivo triglicerida predstavljaju faktore rizika za kardiovaskularna oboljenja. Korisnici bi trebalo da vode računa o rafinisanj hrani i pićima koja sadrže prekomerne količine šećera.

JAMA 2010; 303(15):1490–1497



## Kod ljudi koji pate od apneje, vožnja u alkoholisanom stanju može biti opasna

Na vozačke sposobnosti ljudi koji imaju apneju u velikoj meri utiču nedostatak sna i uzimanje alkohola u odnosu na ljude koji nemaju ovo oboljenje. Australijski naučnici su otkrili da nedostatak sna (minimalno 4 sata u zadnja 24 sata) i male količine alkohola (0,05 g/dL, što je niži limit nego npr. u SAD-u) utiču na odstupanje od srednje trake i gubitak kontrole kod ljudi sa apnejom. Učesnici su bili podvrgnuti simulaciji vožnje od 90 minuta. Kod ljudi sa oboljenjem apneje, rizik od nesreće je bio veći za 20–32%.

Ann Intern Med 2009 Oct 6;151(7):447–55

## Da li je rafinisano brašno zdravo?

Rafinisano belo brašno se dobija uklonjanjem klica i mekinja iz celozrnih žitarica – najčešće od pšenice. Uklonjene mekinje nisu svarljive, ali sadrže više vitamina i ostalih mikroelemenata u odnosu na pšenicu. Rafinisano belo brašno je toliko osiromašeno da je potrebno „obogatiti ga” nekim vitaminima i mineralima koji su mlevenjem uklonjeni. Naučnici u prehrambenoj industriji pokušavaju da proizvedu kompleksne hemijske materije koje sadrže samo nekoliko poželjnih sastojaka iz celog zrna i mekinja. Ove hemikalije različitih naziva kao otporan skrob, polidekstroza, inulin, maltodekstrin i pululan, dodaju se napicima i namirnicama za poboljšanje sadržaja „vlakana”. Svojstva celozrnih žitarica su dobro poznata. Rizik od konzumiranja „rafinisanih” aditiva vlakana nije dobro poznat. Ali, najbolje je kupovati namirnice koje sadrže celo zrno i mekinje. Trebalo bi da budemo obazrivi kada su u pitanju razni dodaci, zahvaljujući kojima namirnica sadrži „vlakna”, jer je vrlo često u stvarnosti reč o visoko rafinisanom produktu.

Positive Choices



## Navike u ishrani i rizik od obolevanja

Naučna istraživanja često analiziraju uticaj određenih namirnica na ljudsko zdravlje. U stvarnosti, hrana i hranljive materije deluju vrlo kompleksno, dopunjuju se, a nekada se njihovo dejstvo pojačava. Zato bi bilo dobro da se u obzir uzmu studije koje proučavaju rizik od obolevanja u svetlu sveobuhvatnog režima ishrane i svakodnevnih navika.

U razvijenim zemljama je rak dojke jedna od najčešćih pojava. Faktori kao što su genetika, gojaznost, poremećen menstrualni ciklus ili broj rođene dece, utiču na porast rizika od raka dojke, što je teško, a ponekad i nemoguće promeniti. Ali, ono što možemo promeniti je ishrana.

Procenjuje se da je promenom režima ishrane moguće sprečiti oko 33% slučajeva učestalosti raka dojke. Ostalih 20% slučajeva se može sprečiti smanjenim konzumiranjem alkohola. Grupa britanskih naučnika je obradila rezultate 18 studija, koje su proučavale odnos ishrane i raka dojke. Utvrđeno je da zdrava ishrana i ograničen unos alkohola zaista štite od pojave ove vrste raka. Studija se bavila načinom ishrane preko 400 hiljada žena. Upoređivane su žene koje su unosile dosta povrća, voća i celozrnih žitarica, sa ženama koje su u ishrani koristile tipičnu zapadnjačku hranu sa visokim sadržajem mesa i životinjskih proizvoda. Veći unos alkohola povećavao je rizik od raka dojke za 21%. Kod žena koje su se zdravije hranile, ova pojava je bila u padu za 11%.

Am J Clin Nutr 2010 May;91(5):1294–302

## Da li ginko biloba može da spreči moždani udar ili srčani napad?

Koristite li ginko bilobu kao dodatak za smanjenje rizika od srčanog oboljenja? Hajde da vidimo o čemu je reč. Naučnici sa Univerziteta u Pitsburgu na testiranju nisu utvrdili nikakav delotvoran učinak prilikom uzimanja 120 mg ginko bilobe dva puta dnevno. U dvostrukoj studiji koja je sprovedena na tri hiljade učesnika starosti preko 75 godina, sa aspekta rizika od srčanog i moždanog udara ili angine pektoris, nije primećena nikakva razlika između kontrolne i eksperimentalne grupe. Iako je ginko biloba vrlo popularan dodatak, pokazalo se da je njegovo blagotvorno dejstvo neosnovano.

American Heart Association

## Antidepresivi nisu tako efikasni kao što se smatralo

Antidepresivi su trenutno najtraženiji lekovi. Da li zaista pomažu? Sprovedena je meta-analiza na preko 700 pacijentata, koji su bili podvrgnuti lečenju u trajanju od najmanje šest nedelja. Pokazalo se da je značajan efekat postignut kod ljudi koji pate od teške depresije. Međutim, veoma malo činjenica ide u prilog tome da ove lekove treba davati pacijentima sa lakom ili srednje teškom depresijom. Ako se psihički ne osećate dobro, bolje je da obujete patike i prošetate, umesto da od lekara tražite recept za antidepresive. Iznenadićete se koliko će vam šetnja prijati!

JAMA 2010; 303(1):47–53

# DUVAN U SRBIJI



dr sc. med. Zorica Plavšić

**D**anas se pouzdano zna da je duvan najznačajniji pojedinačni faktor rizika za nastanak mnogih hroničnih oboljenja, uključujući i maligne bolesti i pre vremena umiranje, ali i faktor na koji može preventivno da se deluje. Mnogobrojni, multipli mehanizmi su uključeni u nastanak bolesti izazvanih pušenjem.

Zbog oboljenja nastalih upotrebom duvana u svetu godišnje umire više ljudi, nego od tuberkuloze, SIDE i malarije zajedno. Duvan deluje štetno na sve koji su mu izloženi, skraćuje životni vek pušača, starost je teška i bolna, a kod skoro polovine onih koji ga koriste dovodi do prevremenog smrtnog ishoda.

Duvanski dim deluje na sve organe i sisteme, na svaku ćeliju organizma do koje njegovi sastojci dolaze putem krvi. Onog trenutka kada pušač udahne dim iz cigarete ili nepušač iz vazduha u prostoriji u kojoj se puši, neki sastojci duvanskog dima dospevaju do krajnjih ograna-

ka disajnih cevi, alveola, prelaze u krv i putem krvi dolaze do svake ćelije organizma. Sastojci duvanskog dima nisu neaktivne supstance, naprotiv, vrlo su aktivne, toksične, iritativne ili kancerogene materije koje remete rad ćelija.

Što se tiče našeg podneblja, duvan su na balkansko poluostrvo doneli Turci početkom 17. veka. Dugo je Srbija imala visoku zastupljenost pušenja, međutim sve akcije na prevenciji pušenja koje se unazad 15 i više godina intenzivnije sprovode, dovele su do smanjenja broja pušača.

Zastupljenost pušenja u svetu se prema podacima SZO povećava oko 1% godišnje u poslednje dve decenije. Nažalost, ovo povećanje se pre svega odnosi na zemlje u razvoju i tranziciji i na nerazvijene, siromašne zemlje. U razvijenim i zemljama sa visokim primanjima, broj pušača opada.

Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije iz 1997. godine, najveći pad broja pušača zabeležen je u Kanadi i Engleskoj. Počev od ra-

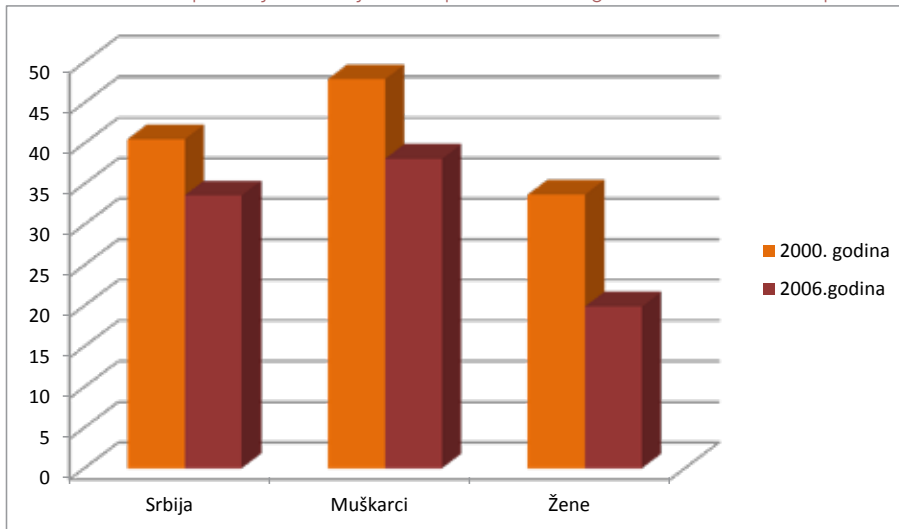
nih sedamdesetih, godišnje se broj pušača smanjivao za 1,8% u Kanadi i 1,6% u Engleskoj. Ovo smanjenje se nije odrazilo na prevalenciju pušenja u svetu, zato što je u isto vreme zabeležen porast broja pušača u Kini (8%), Indoneziji (6,8%), Siriji (5,5%) i Bangladešu (4,7%).

Epidemiološki podaci ukazuju da je u svetu u 2010. godini pušilo oko milijardu i dve stotine pedeset miliona stanovnika. Oko 80% ovih pušača živi u zemljama sa niskim ili srednje visokim primanjima. U razvijenim zemljama prema podacima iz 2008. pušilo je oko 35% odraslih muškaraca i 22% žena. Iste godine u nerazvijenim zemljama zabeležen je znatno veći procenat muškaraca koji puše, čak 50%, a znatno manji žena, samo 9%.

## Zastupljenost pušenja u Srbiji

Prema podacima Istraživanja zdravstvenog stanja stanovništva Srbije, koje je sprovedeno 2006. po sličnoj metodologiji kao i 2000, sva-

Učestalost pušenja u Srbiji u dve posmatrane godine u odnosu na pol



Izvor: Izveštaj studije Istraživanje zdravstvenog stanja stanovnika Srbije 2006. Beograd: Ministarstvo zdravlja Republike Srbije, 2007.

kodnevno ili povremeno puši 33,6% odraslih stanovnika, odnosno 38,1% muškaraca i 29,9% žena.

Poređenjem rezultata iz pomenu-ta dva istraživanja, možemo zaklju-čiti da se učestalost pušenja pri dru-gom istraživanju smanjila za 6,9% i to 9,8% kod muškaraca i 3,8% kod žena. Na grafikonu 5. su prikazani podaci za 2000. i 2006. godinu. Uoč-ljivo je statistički značajno smanje-nje broja pušača za oba pola zajedno (40,5% – 2000. godine – 33,6% 2006. godine), kao i za muškarce (47,9% – 38,1%). Nešto je manji procenat žena koje su u ovom periodu prestale da puše (33,7% – 29,9%). Broj pušača u Srbiji smanjen je za oko sedam od-sto, ali svaki treći odrasli stanovnik i oko deset odsto dece starosti između 13 i 15 godina i dalje puše.

Standardizovana stopa preva-lencije odraslih pušača u odno-su na godine starosti i pol, za Srbiju u 2009. godini iznosi 32 na 100.000 stanovnika. Tako je Srbija na 15. mestu po zastupljenosti (prevalen-ciji) pušenja u Evropi.

U Srbiji se svakog dana popuši oko dva miliona paklica cigareta.

Prosečan pušački staž iznosi 18,8 godina, a od ukupnog broja svakod-

nevnih pušača u Srbiji, čak 66,8 od-sto puši više od 20 cigareta dnevno.

Na tabeli 10. prikazani su podaci o zastupljenosti pušenja u Srbiji i ne-kim zemljama u regionu. Najmanji procenat pušača i među muškarcima i među ženama je u Sloveniji i izno-si 31,6% muškaraca i 21,3% žena, a najveći u Bosni i Hercegovini 48,7% odraslih muškaraca pušača i 35,1% žena. Među mladima uzrasta 13–15 godina, najveći procenat pušača i mladića i devojaka je u Hrvatskoj. In-teresantan je podatak da je u Sloveniji veći procenat devojaka pušača 24,2% u odnosu na mladiće kojih je 16,9%.

## Zastupljenost pušenja u Srbiji i nekim zemljama u regionu

Zemlja	Prevalenca upo-trebe duvanskih proizvoda među odraslima staro-sti ≥15 godina		Prevalenca pu-šenja među adolescentima starosti 13-15 godina (%)	
	Muški	Ženski	Muški	Ženski
Srbija	39,6	26,7	10,8	9,6
Hrvatska	38,5	29,1	23,3	25,6
Slovenija	31,6	21,3	16,9	24,2
Bosna i Hercegovina	48,7	35,1	16,3	10,5

Duvanu su se u Srbiji u prvo vreme pripisivala is-celiteljska svojstva. U starim zapisima se navodi da se du-van „cenio više nego hleb”, a pušili su svi. Žene doduše ređe i to tek posle udaje. Knez Miloš Obrenović je 3. decembra 1824. godine potpisao ukaz o zabrani pušenja: „Da se niko ne usudi na sokaku pušiti, ili s čibukom po sokaku hodati...” Nakon izdavanja ovog ukaza, u kućama bogatijih ljudi iz visokog društva su se odva-jale posebne sobe u kojim se pušilo, a počelo se i sa šivenjem posebnih kratkih kaputa, čija je funkcija bila da zaštite odeću od mirisa duvanskog dima. Ovaj kratki kaput nazvan je „smoking”. Sredinom 19. veka kroz Sr-biju je putovao češki književ-nik Zigfrid Kaperi (Siegfried Kappery). U svojim zapisima o Beogradu iz 1850. godine on piše: „...imati mnoge duge i skupocene čibuke prava je pasija i kod Srba i kod Turaka”. Pušilo se u domovima, kafanama i na javnim mestima. Običaj je bio da vlasnici kafana goste sačekuju sa čibukom u ruci. A kako je duvan bio skup porok, žene su često išle kod viračara u nadi da će im one pomoći da muževe odviknu od duvana.

## Zastupljenost pušenja među zdravstvenim radnicima u Srbiji

Zastupljenost pušenja među zapo-slenima u zdravstvenim ustanova-ma Srbije, prema istraživanju koje je

sprovelo Udruženje za javno zdravlje Srbije 2009. godine je vrlo visoka. U zdravstvenim ustanovama u Srbiji puši 39,9% zaposlenih (u centralnoj Srbiji 36,2%). Nešto je veći broj žena pušača – 40,0% (uglavnom medicinske sestre) u odnosu na muškarce – 38,5%. Zastupljenost pušenja među lekarima iznosi 29,1%, a među medicinskim sestrama i tehničarima 41,7%.

## Zastupljenost pušenja među zaposlenima u zdravstvenim ustanovama u Srbiji 2009 – 2010.

- 39,9% zaposlenih puši
- 38,5% muškarci i 40,0% žene!!!
- 29,1% lekari (M = 29,6%; Ž = 27,9%)
- 41,7% medicinske sestre i tehničari (M = 47,6%; Ž = 40,9%)
- 42,8% zdravstveni saradnici
- 43,1% zaposleni u administraciji
- 45,2% tehničko i pomoćno osoblje

## Zastupljenost pušenja među trudnicama u Srbiji

Ispitivanje zastupljenosti pušenja među trudnicama pokazalo je da nešto više od jedne trećine svih trudnica (35,7%) puši u nekom periodu trudnoće ili tokom cele trudnoće. Značajni faktori za ovako visoku zastupljenost pušenja u trudnoći su dozvoljeno pušenje u kući, lošiji socijalno-ekonomski status i niži stepen obrazovanja.

Iako se o štetnosti duvana i povezanosti navike pušenja sa pojavom velikog broja oboljenja danas mnogo govori, o štetnosti duvana po zdravlje znalo se vekovima unazad. Davno još 1638. godine Tobias Verner je zapisao:

„Pušenje suši mozak, uništava miris, povređuje stomak, uništava svesnost, uznemirava telo i duh, kvari disanje, prouzrokuje podrhtavanje prstiju, uznemirava cevi kroz koje prolazi vazduh, pluća i jetru, spaljuje srce i prouzrokuje promene u krvi.“ Tobias Verner in Via recta ad vitam Longam, 1638.

„Svaki pametan čovek valja da ima pametna razloga za svoj rad. A kako stoje u tome oni što puše? Imaju li pametna razloga? Nemaju niti ga je bilo, niti će biti. Zato je pušenje stvar nikakva, najnikakva.“

Pušenje nudi otrovom duvanskim želucu i plućima, živcima i čulima, pameti i svesti.

Danas ima mnogo ženskih što su bile zdrave i lepe devojke i žene, a sada su od duvana pobledile i iznemogle, – i koje su bile vesele i mile sad su sumorne i zle, a – mnogi na prečec umre.“ Vasa Pelagić: Stvarni narodni lekar VI izdanje, 1922.

„Dokazi su jasni. Nema bezbednog nivoa izloženosti duvanskom dimu iz okruženja. Mnoge zemlje su već stupile u akciju. Ja pozivam sve one zemlje koje još nisu, da preduzmu ovaj neposredni i bitni korak, kako bi zaštitili zdravlje svih svojih stanovnika.“ Dr Margaret Čen, generalni direktor SZO, 29. maj 2007. Od započinjanja pušenja, do pojave prvih simptoma oštećenja zdravlja zbog pušenja, prođe nekoliko godina ili čak decenija. Zato pandemija bolesti i prevremene smrtnosti izazvane pušenjem upravo počinje.

Zbog pušenja u 20. veku je umrlo 100 miliona osoba. Ukoliko se broj pušača ne smanji u 21. veku će umreti jedna milijarda.

**Do 2030. godine od bolesti izazvanih pušenjem svake godine će umreti oko 8 miliona osoba.**

## Duванom protiv buva, a mašicama protiv žutih prstiju

U knjizi sećanja, Milan Đ. Milićević (1831-1908) književnik, političar i etnograf, bibliotekar Narodne biblioteke Beograd i državni savetnik, zabeležio je za zanimljivu podudarnost. I u Srbiji i u Sloveniji nekada se za pušenje koristio isti izraz – „pijenje“. Milićević opisuje starca iz Topole, koji je za sebe govorio: „Ima pedeset godina kako pijem duvan! Zato me buve nikad ne pecaju.“

U Etnografskom muzeju u Beogradu čuvaju se mašice za cigarete, namenjene ženama, izrađene u radionici Dike Kostadina Jovanovića iz Leskovca. Ovo retko pušačko pomagalo nalik na pincetu, koristile su bogate gospođice koje su, da im prsti ne bi poprimili ružnu žutu boju, mašicama hvatale cigaretu i prinosile je ustima. Tek je nakon I svetskog rata, u vreme čarlstona, moderna urbana žena skinula korset, skratila suknju i kosu, zapalila cigaretu i postala ravnopravni član „pušačke populacije“. Pa i tada su žene obično pušile tek nakon udaje ili kad im deca poodrastu, i to najčešće kod kuće, u društvu prijateljica uz kafu.

Do 2030. godine od bolesti izazvanih pušenjem svake godine će umreti oko 8 miliona osoba. Više od 80% ovih osoba biće iz zemalja sa niskim ili srednjim primanjima.

Od posledica pušenja u Srbiji umire 15% od ukupnog broja premi-

nulih i to najviše zbog plućnih, kardiovaskularnih i malignih bolesti.

Zdravstvene posledice izazvane epidemijom pušenja su najveći javno zdravstveni problem sa kojim se svet danas suočava. Od 6 miliona umrlih oko 5 miliona su pušači i bivši pušači, a više od 600.000 su nepušači izloženi duvanskom dimu. U proseku svake šeste sekunde umre jedna osoba. Ako posmatramo odraslo stanovništvo, to je jedna od 10 odraslih osoba.

„Upotreba duvana nije znak niti slobode, niti glamura. Pušenje izaziva zavisnost i ubija.” Dr Margaret Čen, generalni direktor SZO, 2010. 📄

#### Literatura

Vučković S, Čurčić R; *Pušenje*. Popovac D; *Bolesti Pluća*, VI izd. Beograd: Data Status; 2004. 5, 101 – 112.

Plavšić Zorica; *Hronična opstruktivna bolest pluća i činioci od značaja za njevu visoku zastupljenost*, Doktorska teza. Univerzitet u Beogradu, Medicinski fakultet Beograd. 1988.

Krsteš S, Simić S, Marinković J, Jovičević A, Marković Denić LJ, Kotević A; *Politika i praksa bez duvanskog dima u zdravstvenim ustanovama u Srbiji*. Beograd: Udruženje za javno zdravlje Srbije, 2010.

Srmena Krsteš, Jelena Marinković, Snežana Simić, Nikola Kocev, Susan J. Bondy; *Prevalence and predictors of smoking and quitting during pregnancy in Serbia: results of a nationally representative survey*, Int J Public Health, 2011. March.

Dimitrijević-Tanasković L, Dželetović A; *Globalno istraživanje o upotrebi duvana kod mladih*; Republika Srbija, 2003.

Ministarstvo zdravlja Republike Srbije, (2008). *Globalno istraživanje upotrebe duvana kod mladih u Srbiji (GYTS)*

Plavšić Zorica; *Continual education about harmful effects of tobacco smoking among primary school students, 2007*. Final paper for MPH diploma, Looma Linda University, SPH, California, USA

Plavšić Zorica; *Uživaj bez duvanskog dima*, I izd. Beograd: Eurodream; 2012.

Ministarstvo zdravlja Republike Srbije. *Istraživanje zdravlja stanovnika Republike Srbije, 2006. godina*. Osnovni rezultati. Ministarstvo zdravlja Republike Srbije; Beograd, 2007.

World Health Organization. *WHO Framework Convention on Tobacco Control*. Geneva: World Health Organization, 2009. [http://www.who.int/fctc/text\\_download/en/index.html](http://www.who.int/fctc/text_download/en/index.html) (accessed March 17, 2010).



### DR SC. MED. ZORICA PLAVŠIĆ UŽIVAJ BEZ DUVANSKOG DIMA

Pušenje je nesrećna navika, zadovoljstvo koje se često životom plaća. Hrabri su svi bivši pušači, jer su pobedili sebe i podarili novu sreću svojim porodicama. Entuzijasti su ljudi koji se bore da pomognu drugima da se odviknu od pušenja.

Ova i ostala izdanja možete da naručite putem e-maila [prodaja@preporod.rs](mailto:prodaja@preporod.rs) ili putem telefona 011/2458-054; [www.preporod.rs](http://www.preporod.rs)

# LJUDI ODBIJAJU LEKOVE

Razgovor sa dr Janom Hnizdilom

„Nedavno je kod mene došla jedna majka sa desetogodišnjom devojčicom Janom” – priča lekar Jan Hnizdil. Jana je bila jako bolesna. Ležala je u bolnici, ali lekari nisu znali kako da joj pomognu.



**P**roblem je bio psihosomatske prirode. Jana se razbolela, jer je patila zbog razvoda roditelja. Pet godina je Jana imala učestale infekcije. Zadnjih godinu dana je sedam puta primila antibiotike. Nijedno ispitivanje nije otkrilo zbog čega je imunitet oslabio. Na kraju je ustanovljeno da je dete bilo očajno zbog razvoda roditelja.

„Njena bolest nije tražila antibiotike. Kada sam je upitao šta bi je izlečilo, rekla je: „Jako volim svoju

mamicu. Želela bih da budemo češće zajedno, da vikendom idemo na izlete, da me drži za ruku i priča sa mnom”. Majka je najpre otplakala, ali je shvatila i prihvatila činjenicu. Nisam joj ja dao savet za ozdravljenje, već rođena kćerka. Nije smogla snage da direktno kaže majci – to je uradilo njeno telo umesto nje, pa se razbolela” opisuje Hnizdil.

**Novom uredbom je psihosomatska medicina svrstana među standar-**

**dne lekarske specijalizacije. Šta se time menja?**

Nije to ništa novo. Pacijenti su odavno priznali kompleksnu psihosomatsku medicinu, što potvrđuju i rezultati. Svrstavanje među standardne lekarske specijalizacije je reakcija Ministarstva zdravlja. Nije reč o prihvatanju nepotvrđenih kvazi-naučnih metoda, već o priznavanju psihosomatskog pristupa, neophodnog za pronalaženje povezanosti između zdravstvenih tegoba i života pacijenta.

### U čemu se razlikuje psihosomatija?

Moderna biološka medicina zasnovana je na pretpostavci da kod svakog zdravstvenog poremećaja postoji nekakav objektivan razlog, koji će se potvrditi ispitivanjima, CT-om, magnetnom rezonancom, a koji se leči pomoću lekova, operacijama ili fizičkim delovanjem.

Godine 2001. u časopisu „*British Medical Journal*“ objavljena je studija u kojoj se navodi da kod skoro 40% pacijenata sa tipičnim fizičkim poteškoćama nedostaje objektivan nalaz. Za biološki obrazovanog lekara to predstavlja nerešiv problem. Smatraće da je pacijent simulant, hipohondar ili duševno bolestan. Pacijent nije ni jedno od toga. Njegove teškoće su somatske ili složene nerešene životne situacije. Bespomoćan je i živi pod stresom. Ono što nije sposoban da reši svesno, vremenom umesto njega rešava telo – bolešću.

Ono što nije sposoban da reši svesno, vremenom umesto njega rešava telo – bolešću.

biološku, naučnu medicinu. Smatra se za osnovu obrazovanja i osposobljenosti lekara. U praksi koristim modernu dijagnozu i lekove.

Kao prvo, treba imati u vidu kojim informacijama o bolesti pacijent raspolaže. Potreban mu je savet kako da promeni ponašanje i uslove života u korist svog ozdravljenja. Treba mu dati podršku za samoozdravljenje. Ako pacijent ne može sam da se izbori sa bolešću, onda dobija lekove. Nekada samo privremeno – da ga podignu sa dna i dovedu do potrebnih životnih promena.

U radu sa pacijentima koristim psihosomatski, kompleksan način. Trudim se da uskladim objektivne nalaze i subjektivnu vezu sa bolešću pacijenta. Za ovakav način medicacije je zainteresovano sve više lekara. Do sada psihosomatika nije bila zvanična, te se time komplikovalo obrazovanje. Zato je, primera radi, ministarstvo u Češkoj donelo mudru odluku. Za sada je na nivou političke deklaracije, ali će proći još dosta vremena do uvođenja kompleksnog pristupa u sistem obrazovanja i lečenja u praksi. Idealno bi bilo da se omogući plaćanje troškova za psihosomatsko lečenje od strane osiguranja, kao u Nemačkoj. Finansijska situacija nije sjajna. IZIP (elektronsko zdravstvo) je koštalo dve milijarde.

**Da li standardizacija struke znači da će svaki lekar morati da ima osnovno obrazovanje u domenu psihosomatike? Da li će se psihosomatska medicina na medicinskom fakultetu predavati makar na prvim godinama?**

### Kako se ispoljava?

Na tipičan način:

- glavobolja – prepuna mu je glava,
- vrtoglavica – od svega mu se zavrti u glavi,
- gorušica – sve se odražava na nervni sistem,
- bolovi u leđima – natovarilo je više nego što bi smeo.

Stara narodna poslovice govori o onome što najmodernija tehnika ne ume da otkrije.

### Da li će se psihosomatskoj medicini posvetiti više lekara? Da li će troškove nege plaćati osiguranje?

Imam sertifikat za internu i rehabilitacionu medicinu. Veoma cenim



Vidim nedoumicu u tome da li psihosomatika treba uopšte da bude uvrštena u lekarsku specijalizaciju. Lekari bi imali status stručnjaka, školovali bi se kao specijalisti „psihosomatike“ koji bi se brinuli za pacijente sa psihosomatskim poremećajima. Odnosno za one koji se loše osećaju, ali to ne mogu da dokažu objektivnim nalazima. Psihosomatika bi postala nova grana medicine za one koji se dugotrajno leče i sa kojima medicina ne zna šta da radi.

Osnove svakog psihosomatskog pristupa bi trebalo da savlada sva-

ki lekar za vreme studija. To nije slučaj kada je reč o punom obimu i kvalitetu. Lekar nema isti pristup biološkom i psihosocijalnom aspektu obrazovanja. Ministar zdravlja nije kompetentan da direktno utiče na koncept obrazovanja na fakultetu. Ipak bi osnove psihosomatikog pristupa trebalo što pre uvesti u nastavu.

### Kakvo je opšte interesovanje ljudi za psihosomatsku negu?

U poslednjih pet godina došlo je do preokreta. Dok sam radio na klinici, imao sam pacijente koji su govorili: „Doktore, loše se osećam, dajte mi lekove, izlečite me.“ Danas je drugačije: „Doktore, ne želim da pijem lekove. Dajte mi savet šta bih mogao da uradim sam, kako bih ozdravio.“ Ljudi se ne predaju, žele da shvate svoje bolesti, a neki od njih i da se sami brinu za zdravlje. Pacijentata je mnogo, a stručnih lekara za psihosomatiju malo.

### Koji su najčešći problemi pacijenata?

Veoma različiti: ekcemi, visok pritisak, bolesti zglobova, probavni problemi, umor, neplodnost, teskobe... Svaka bolest je informacija. Informacija o tome, kakav je čovek, na koji način i u kojim uslovima živi. Informacija o greškama u životu. Ja sam u stvari tumač – prenosim pacijentu saopštenja koja ukazuju na bolesti njegovog tela. Bolestan je, jer ne razume bolest.

Pošto nisam stručnjak za sve, ako sumnjam na neki ozbiljan problem, konsultujem se u okviru našeg tima sa odgovarajućim specijalistom, koji će uraditi potrebna ispitivanja. Briga za pacijenta je timska, kompleksna – svi govorimo istim jezikom, da ne bi napravili kod bolesti pometnju. ■

Pripremila Mihaela Černa - [www.lidovky.cz](http://www.lidovky.cz)

# VODA IZVOR ŽIVOTA I ZDRAVLJA

## Pet Hampri

Za rođendan mi je suprug poklonio prelepo saksijsko cveće. Sedam dana kasnije sam otputovala na tri sedmice u Afriku, a o cveću je trebalo da brine naša kćerka. <sup>1</sup>

**M**ožete zamisliti moje razočarenje kada sam se vratila kući i umesto svežeg i bujnog cveća zatekla suvo lišće u saksiji. Ova iako teška lekcija živo me je podsetila na stvarnost: voda je neophodna za život!

Približno 70% površine Zemlje je prekriveno vodom. Slično ovome oko 60% našeg tela čini voda. Naš mozak je sastavljen od 70% vode, dok krv sadrži oko 83% vode. Od svih komponenti bitnih za zdrav život, voda je jedna od najvažnijih.

Voda ima mnogobrojna svojstva. Navešćemo nekoliko primera na osnovu kojih će vam ovaj dar prirode omogućiti da se bolje osećate i lepše izgledate.

### Lako ćete smanjiti telesnu težinu

Ako ste kao ja, jedan od mnogih koji se bore sa održavanjem idealne telesne težine, voda može postati vaš najbolji prijatelj. Postoji nekoliko načina na koje vam ona može pomoći da smršate. Kao prvo, voda pomaže organizmu da normalno funkcio-

niše, poboljšava varenje i apsorbovanje namirnica. Utiče na sitost i na to da odolite slatkišima. Potreban unos vode daje vašem telu dovoljno energije, aktivni ste, što je sledeći aspekt programa kontrolisanja prekomerne težine. Prema nemačkim naučnicima, kada popijete čašu vode, nakon 30-45 minuta pokreće se metabolizam.

### Dobićete energiju

Unos vode pomaže proces prenosa kiseonika do ćelija. Rezultat je protok energije kroz organizam. Ako u toku dana osetite gubitak energije, pokušajte da umesto šoljice kafe popijete čašu vode. Funkcioniše itekako!

### Vaša koža će dobiti mladalački izgled

Snabdevanje vodom u dovoljnim količinama pomaže koži da dobije vlažnost, mekoću i mladalački izgled. Ovde se ne radi o bilo kakvoj tečnosti. Neka pića – kao npr. kola, kafa, čaj i alkohol – u stvari dehidriraju organizam. Nema boljeg pića od čiste vode.

### Stvari će se pokrenuti

Zatvor ili opstipacija je jedan od najčešćih problema današnjice.

Nesumnjivo, to je jedna od posledica nedovoljnog unosa vode. Hrana koju jedemo, prerađena, iz tankog creva dospeva u debelo. Ako u vašem telu nema dovoljno vode, debelo crevo će povući vodu od ostatka hrane – rezultat je tvrda stolica, koja se teže izlučuje. Odustanite od laksativa i dajte organizmu osam ili više čaša vode dnevno.

### Organizam će se lakše „očistiti“

Dovoljan unos tečnosti pomaže radu bubrega i jetre, kao i izlučivanju toksičnih materija iz organizma. Sporedna korisna dejstva će osetiti i vaši mišići, koža i digestivni trakt.

Započnite svako jutro sa jednom čašom mlake vode i sveže iscedenim sokom od limuna – primetićete ogromnu razliku!

### Možda će glavobolja lakše proći

Ako imate povremene glavobolje, možda je reč o dehidraciji. Mnogi lekari smatraju da poteškoće nastaju usled nedovoljnog unosa tečnosti u organizam.

Kada sledeći put osetite glavobolju, pokušajte da pijete svakih sat vremena 2-3 dl vode, sve dok ne osetite olakšanje. Sve što je potrebno, može biti ovo prirodno lečenje, zajedno sa vrućom kupkom za noge i hladnom oblogom na čelu.

### Postaćete otporniji na bolesti

Voda se ne mora koristiti samo za piće. Postoji mnogo načina za jačanje imuniteta. Brzo i jednostavno jačanje odbrambenog sistema vašeg organizma je i tuširanje hladnom i toplom vodom. Ujutru se možete naizmenično tuširati: tri minuta vrućom i 30 sekundi hladnom vodom. Kada ovo tri puta ponovite i istrajete svaki dan, postaćete otporniji na prehladu i grip.

### Simptomi nedovoljnog unosa vode

- suva koža
- umor
- tamna mokraća
- žeđ
- zatvor 🚽

# 7 koraka do VEĆEG samopouzdanja

Pripremila Tamara Todorović - Kranik

Jedan od ključnih činilaca za otkrivanje sopstvenog potencijala je postizanje samopouzdanja. To je veština koju svako može da nauči. Možete je posmatrati kao mišić, mišić koji ćete redovno vežbati od trenutka kada ustanete iz postelje do trenutka kada ponovo krenete na počinak.

Viši nivo samopouzdanja posledica je pozitivne slike o sebi samom i nešto je što bilo ko može da izgradi. Ako smatrate da niste dovoljno kompetentni, pametni, lepi, simpatični, zanimljivi, zastanite. Sva ova osećanja mogu biti promenjena. Pa ipak, da bi se to dogodilo, neophodna je akcija. Nijedan cilj se ne postiže, nijedna promena se ne događa ako smo samo pasivni posmatrači koji žive u nadi da će se promena spontano dogoditi. Rezultati se mogu postići preduzimanjem konkretnih koraka u konkretnom smeru.

Donesite odluku da ćete preuzeti kontrolu nad svojim životom - pročitajte ovih 7 koraka koji će vam olakšati ovaj put promene.

## Upoznajte sebe

Pre važne bitke svaki general provodi vreme u proučavanju protivnika. Kako nijednog neprijatelja ne možete da pobedite dok ga ne upoznate tako, ako želite da pobedite negativnu sliku o sebi, morate da upoznate protivnika unutar vas. Pokušajte da odredite željeni tok života, potom

otkrijte šta vas u ostvarivanju istog sputava, a zatim počnite da pratite svoje misli. Na koji način razmišljate o sebi u toku dana? Analizirajte kada i zašto vam se javljaju negativne misli. Onda pomislite na sve što je dobro u vezi vas i setite se lepih stvari koje vas čine jedinstvenima. To mogu biti stvari koje rado činite i hobi u kome umete da zablistate.

## Smejte se razočarenju

Dobra doza smeha je odličan lek. Kada stvari ne idu u smeru u kom smo planirali, smeh i plač su najčešća reakcija koja se u nama spontano pokreće. Čak i u vašim najtamnijim trenucima trudite se da vidite širu, svetliju, lepšu sliku i namestite osmeh na lice. Upravo ti uzdignuti krajevi vaših usana će u vama ponovo probuditi volju i pomoći vam da ugledate novi put koji se otvara pred vama i nestrpljivo čeka da pođete njime.

## Suočite se s porazom

Ako želimo da naučimo kako da pobedimo poraz moramo se pomiriti sa tim da ćemo ponekad završiti

izgrebanih kolena. Neuspeh je neizbežan u procesu učenja. On nam pomaže da rastemo i da bolje upoznamo sami sebe, a pre svega nam pokazuje šta bismo mogli da popravimo. Nemojte se bojati pada. Saberite se, upotrebite ruke i noge, i krenite dalje. Zapamtite da nije važno koliko dugo ste na zemlji ili koliko je spor vaš napredak, važno je da na zemlji ne ostanete i da se ne zastavite.

### Budite pozitivni

Nije dovoljno samo misliti pozitivno. Naše delovanje ima još važniju ulogu. Akcija je, zapravo, glavni ključ za razvijanje samopouzdanja. Vi ste ono što radite, ne ono što govorite da biste uradili. Ako sebe posmatrate sa više samopouzdanja, ono će samo rasti. Budite pozitivni i radije, umesto da govorite sebi da nešto ne možete, uklonite to „ne“ i ostavite samo „mogu“. Uložite energiju u ono što radite i ubrzo ćete primetiti razliku.

### Izađite iz udobne zone

U trenutku kada posumnjate u sebe i prestanete da verujete da možete nešto da postignete, moć više nije u vašim rukama. Nemojte se bojati zone neudobnosti, niti osećaja nelagodnosti pred drugim ljudima. Razvijajte svoju unutrašnju moć tako što ćete ponekada izabrati situacije koje će vam pomoći da naučite kako da savladate nove, nepoznate prepreke. Posvetite se učenju, istraživanju i ličnom rastu. Donesite odluku da su vaši ciljevi i vizija važniji od vaših ograničenja. Usudite se da pokušate. Istupite iz zone udobnosti. Verujte da možete i već ste na polovini puta.

### Priznajte grešku

Ne morate uvek biti u pravu, važno je da vas strah pred greškom



ne zaustavi. Kao i povremeni neuspesi, i greške su neizbežne. Ljudi koji misle da su uvek u pravu nisu samopouzdana, već arogantni. Ironično je da ih upravo ta njihova potreba da uvek budu u pravu i nespремnost da priznaju greške zaustavlja ili usporava na putu uspeha. Ako želite stvarno samopouzdanje, ne smete dozvoliti da vas greške izbace iz koloseka. Grešku morate sagledati, priznati i nastaviti dalje. Važno je da znamo i to da nam sam proces pokušaja i usputnog prihvatanja grešaka može pomoći da dođemo do rešenja. Mnogo je važnije doći do rešenja, naučiti i prihvatiti ono što je ispravno, nego biti u pravu.

### Usredsredite se na rešenje

Usredsređenost na rešenje radije nego na probleme, jedan je od najvažnijih činilaca koji vam može pomoći na putu razvoja samopouzdanja. „Debela sam i lenja!“ – Šta možeš da učiniš kako bi to promenila? „Ali, nemam motivaciju.“ – Kako možeš da rešiš tu situaciju? „Nemam dovoljno energije!“ – Šta možeš sa svoje strane da uradiš kako bi imao/la više energije? Zamenite gundanje rešenjima!

Kada biste bili potpuno sigurni da ni okolnosti ni situacija ne mogu da poljuljaju vaše samopouzdanje, koliko drugačiji bi bili vaši postupci? Zamislite šta biste sve postigli kada biste imali dovoljno samopouzdanja i verovali da su vam svi ciljevi nadohvat ruke! 📌



# BIO PARADAJZ - MANJI ALI UKUSNIJI

David Gutierrez

Naučnici su otkrili da, iako je težina organski gajenog paradajza za 40% manja od konvencijalno gajenog, bio paradajz sadrži više snažnih antioksidanasa.

Bio paradajz sadrži veće količine prirodnih saharida koji poboljšavaju ukus. Tačnije, bio paradajz sadrži 57% više vitamina C i oko 100% više antioksidansnih jedinjenja poznatih kao fenoli.

Iako većina potrošača organsku hranu bira pre svega zato što sadrži male količine hemikalija, novom studijom je utvrđeno da ona zapravo ima i visok sadržaj hranljivih materija, korisnih za zdravlje. Prema naučnicima, glavni razlog leži u činjenici da organski gajene biljke u toku rasta doživljavaju prirodni „stres“ u vidu bolesti i štetočina (jer nisu za-

štićene sintetičkim pesticidima i nisu podsticane veštačkim đubrivom za brži rast) pa tako u svoju odbranu stvaraju više antioksidanasa.

Istraživači su upoređivali težinu i biohemijski sastav obranog paradajza sa 30 biljaka sa dve farme u Brazilu, koje su udaljene oko 1,5 km. Jedina razlika bila je u tome što je jedna farma primenjivala metode organske poljoprivrede, dok se druga opredelila za „konvencionalne“ metode. Na biofarmi nisu korišćeni sintetički pesticidi, a kao jedino đubrivo korišćen je kompost. Na drugoj farmi je tokom uzgajanja para-

dajza korišćeno veštačko đubrivo i veoma štetno sredstvo FASTAC 100.

Naučnici su otkrili da je bio paradajz, iako po težini za oko 40% lakši od konvencionalnog, sadržavao neuporedivo više snažnih antioksidanasa. Takođe je sadržavao i veće količine prirodnih saharida koji poboljšavaju ukus.

Fenoli u bio paradajzu uključivali su i likopen koji dokazano usporava rast tumora i smanjuje rizik od raka prostate. Istraživači su otkrili da je enzim „fenylalaninammonia laysa“ (PAL) bio za 100% aktivniji u bio paradajzu nego kod konvencionalno gajenog.

Svi ovi sastojci pomažu u borbi protiv oksidativnog stresa u telu, te stoga mogu pomoći u smanjenju rizika hroničnih oboljenja kao što su rak, srčana oboljenja i demencija. Antioksidansi takođe usporavaju efekte starenja. 🍅



## Vegetarijanska ishrana produžava život

Nova istraživanja, objavljena u žurnalu „JAMA Internal Medicine“, pokazuju da vegetarijanski način ishrane smanjuje rizik od prerane smrti.

Naučnici Univerziteta Loma Linda u Kaliforniji su poznati po svojim studijama o vegetarijanstvu i zdravlju, a tema jednog od poslednjih istraživanja je bila veza između dijete i smrtnosti. Majkl Orlih i njegove kolege sa ovog univerziteta su šest godina istraživali uzroke smrtnosti kod 73.308 pripadnika Crkve adventista, među kojima ima mnogo onih koji su se iz verskih razloga opredelili za vegetarijansku ishranu.

Rezultati do kojih su došli pokazuju da vegetarijanstvo smanjuje rizik od prerane smrti, pogotovo kod muškaraca, jer smanjuje opasnost od dobijanja više hroničnih bolesti među kojima su visok pritisak, metabolički sindrom, dijabetes i bolesti srca.

Naučnici su sve učesnike u istraživanju podelili u pet grupa – ne-vegetarijance, polu-vegetarijance, one koji jedu ribu, one koji jedu jaja i mlečne proizvode i vegane (one koji iz ishrane isključuju sve proizvode životinjskog porekla).

Dobijeni rezultati su pokazali da vegetarijanska ishrana produžava život muškaraca za 9.5 godina, a žena za 6.1 godinu. Takođe, vegetarijanci su češće bili stariji, obrazovaniji i u braku, konzumirali su manje alkohola, manje su pušili, više su vežbali i bili su generalno mršaviji.

Tokom ovog šestogodišnjeg istraživanja umrlo je 2.570 osoba, a nivo smrtnosti u vegetarijanskim grupama bio je za oko 12% niži nego u nevegetarijanskim. Interesantan podatak je i da je kod muškaraca zabeleženo značajno manje smrti uzrokovane kardiovaskularnim bolestima, dok kod žena u toj kategoriji nije primećeno značajno smanjenje smrtnosti.

U prilog ovoj tvrdnji ide i studija Univerziteta Oksford, koja je zaključila da osobe koje su okrenute vegetarijanskom načinu života, imaju za 32% manji rizik od dobijanja srčanih bolesti u poređenju sa osobama koje konzumiraju meso i ribu. 🍅

\* Preuzeto sa: [www.stvarukusa.rs](http://www.stvarukusa.rs)



## RECEPT

# KAKO DA ODRŽITE LJUBAV?

Patriša Lav i Stiven Stosni

**R**ecept kako da održite ljubav sastoji se od četiri koraka, a uz redovno vežbanje, ostvarićete svoje snove.

Recept možete primenjivati sami, bez saradnje partnera – on čak ne mora ni da zna. Primitiće samo promenu u vašem emocionalnom raspoloženju, jer će odluka da želite da budete bliskiji, dati vašoj vezi nove, pozitivne dimenzije. Svakodnevne male pažnje čine ključ velikih promena. Primena formule za snažnu ljubav traje manje od pet minuta dnevno, a svakako će učvrstiti vašu vezu. Obrazložićemo svaki korak.

### 1. Zamislite četiri ključna trenutka dnevno u kojima ćete prigrliti partnera.

Ljudi vole pesme, jer izražavaju spoj emocija, koje mnogi nisu u stanju da

iskažu. Ljubavne pesme su prelepe, ali za čvršću vezu nisu baš neophodne. Veoma je važno da razradimo tehniku, koja će nam pomoći da dragu osobu uvek nosimo u srcu.

Pokušajte da osmislite način da simboličnim rečima pokažete koliko vam je stalo do partnera. To može biti: „Puno mi značiš“ ili „Daješ smisao mom životu“ i slično. Možete samo da dodirnete partnera i za trenutak se zagledate u njegove oči. Simbolično izražavanje zavisi samo od vas, jedini uslov je da bude od srca.

Ako se odlučite za simbolično izražavanje, upotrebljavajte ga svaki dan u četiri ključna trenutka: dok se budite, pred odlazak na posao, nakon dolaska s posla, pre odlaska na spavanje.

### Zašto su ovi momenti ključni?

Istraživanja pokazuju da emocije slabog intenziteta prolaze, stapaju se jedna u drugu i liče na potočić koji mirno teče. Ako su prve emocije u novom danu prijatne, verovatno će takve biti i ostale. Velika je verovatnoća da će biti pozitivna i treća i svaka sledeća emocija, itd.

Emocionalna iskustva se ne mogu porediti sa bacanjem novčića, jer je kod novčića verovatnoća uvek pola - pola, bez obzira na broj bacanja. Ovde važi da prethodne emocije značajno utiču na predstojeće, stvarajući pozitivnu ili negativnu energiju. Emocije se privlače, a potočić prerasta u reku koja teče sve dok se ne povežu pozitivne ili negativne promene iz okruženja.

Prisetite se najlepših dana iz svog života. Sigurno ste veći deo njih za-

počeli pozitivnim razmišljanjima. Kada započinjete novi dan i partnera nosite u mislima, znao on to ili ne, vaše raspoloženje će biti pozitivno i prijatnu atmosferu ćete preneti u vašu vezu, a reči će biti suvišne.

Ako redovno mislite na partnera i o tome koliko vam on znači, nakon nekoliko sedmica ćete odmah nakon buđenja osetiti značaj vašeg partnera, tako da ćete sami maksimalno doprineti vašem zdravlju i dobrom raspoloženju. Drugo, čvrsto zagrlite partnera pre odlaska na posao. Tako ćete obeležiti vreme koje ne provodite zajedno. Treće, čvrsto ga zagrlite nakon dolaska s posla. Pozitivno predvečernje raspoloženje delovaće umirujuće na celo domaćinstvo. I pre spavanja prigrlite partnera, za slatke snove i da prenesete ljubav u novo jutro.

## 2. Šest puta dnevno zagrlite partnera, uvek u trajanju od šest sekundi.

Kada veza počinje da slabi, prvo nestaje zagrljaj. Ako takvo stanje potraje, nedostatak zagrljaja vodi pravo u propast. Jednačina je vrlo jednostavna: manje dodira stvara veću udaljenost. Vežba, koja traje trideset šest sekundi dnevno pomoći će da ovu neprijatnu tendenciju prevaziđete.

Zagrlite partnera makar šest puta dnevno i ostanite u zagrljaju maksimalno šest sekundi. Šest zagrljaja dnevno nije slučajan izbor. U današnje vreme se obično grlimo jednom ili dva puta dnevno. Ako broj povećate na šest, ojačaćete vašu uzajamnu bliskost. Zagrljaj od šest sekundi nije kratak i u početku može da deluje izveštačeno. Zagrljaj potpomaže izlučivanje serotonina koji deluje umirujuće na organizam, a kod nekih čak smanjuje apetit. Rezultat nije zanemarljiv: bolje ćete se osećati, razdražljivost, nervoza i

tuga će se povući, a u procesu produblivanja bliskosti ćete možda skinuti i nekoliko kilograma.

## 3. Mislite pozitivno o vašoj vezi.

Ovaj korak je lak. U toku dana se zaustavite na deset sekundi i partneru posvetite pozitivne misli. Odaberite tri.

## 4. Obećajte sebi da ćete biti nesebični u ljubavi i uvek puni razumevanja.

Obećajte da ćete ispuniti namere „Svaki dan ću te obasipati ljubavlju“ – detaljniji plan možete formulisati po sopstvenoj želji.

Budite kratki i jednostavni. Dobro je da ovo obećanje zapišete kao neki ugovor na papiru: ljubav pokazujte svaki dan, uvek u isto vreme.

Kao inspiracija mogu poslužiti stvarna obećanja:

- \* Uvek ću razgovarati s tobom prijateljskim tonom.
- \* Moliću se za tebe u određeno vreme da znaš da sam tu.
- \* Ujutru ću ti doneti omiljeni napitak u krevet.
- \* Ujutru ću ti pripremiti omiljeni doručak.
- \* Ukrasiću tvoj tanjir cvetom.
- \* Ostaviću ti lepu poruku, tamo gde ćeš je uvek pronaći...

## Dubina veze

Dubina veze se ne zasniva samo na zajedničkom ukusu, kao što mnogi misle. Isti ukusi i shvatanja su prijatni, ali ne i dovoljni za vezu. Za čvrstu vezu su potrebne i zajedničke vrednosti – one koje su za vas najbitnije.

Zapišite oblasti gde ste dostigli ili bi mogli da dostignete duboku vezu na osnovu vaših vrednosti. Pokušajte da ih uključite u svaki korak okosnice jedne jake ljubavi. Svaki put kada partnera u toku četiri ključna trenutka u mislima zagrlite, setite





# Znaš li šta je prava ljubav?

Vodič za izgrađivanje stabilnijih odnosa

se vaših zajedničkih vrednosti. Dok budete grlili partnera, prisjetite se zajedničkih vrednosti za koje se zalažete. Tako uradite uvek kada pozitivno razmišljate o vašoj vezi, kada shvatate vašeg partnera i kada ga obasipate ljubavlju. Ovako osnaženi koraci izgradiće u vašem životu emocionalno zaštitno uže.

## Emocionalno zaštitno uže

Ako bračni par želi da sačuva vezu, treba mu emocionalno zaštitno uže, baš kao što i kosmonautima treba uže za boravak u svemiru. Zaštitno uže za kosmonauta u stvari predstavlja očiglednu analogiju, zato što omogućava maksimalnu slobodu kretanja i ujedno povezuje kosmonauta sa kosmičkim brodom. Emocionalno zaštitno uže nas uzajamno spaja, ali ne sputava.

Zamislite dugo elastično uže koje spaja vas i partnera. Bez obzira šta radite ili osećate, spojeni ste. Uže vas drži i onda kada niste zajedno. Spojeni ste i dok ste na poslu i kada ste u gužvi. Spojeni ste i kada se ljutite. Pokušajte da emocionalno zaštitno uže pojačate tako što ćete na komadiću papira, koji ćete uvek nositi sa sobom, zapisati neku od navedenih rečenica. Na primer: Zahvaljujući tebi moj život ima smisla. Zajedno smo puno toga prošli. Kada me snađu nevolje, jedino me ti možeš utešiti.

Tajna osećaja blizine, kada ste zajedno, zasniva se i na osećaju blizine dok ste udaljeni. Da bi nekog voleli, nije uvek potrebna fizička prisutnost.

Jednostavne svakodnevne radnje koje proizilaze iz formule snažne ljubavi osnažiće vaša osećanja prema emocionalnom svetu partnera. Svakodnevna rutina, koja traje četiri minuta i četrdeset pet sekundi, ojačaće vašu koncentraciju, vašu produktivnost i učiniće vaš život još vrednijim. Ovi kratki rituali poboljšaće vaš odnos – i to bez mnogo reči.

„Znaš li šta je prava ljubav?“ je serija od 5 emisija na 2 DVD-ija koje možete gledati u seriji ili svaku emisiju zasebno. Emisije vas vode na putovanje u kojem ćete produbiti vaše shvatanje odnosa i ljubavi i kako ih poboljšati.

1. *Koja komponenta ljubavi je, prema vašem iskustvu, najvažnija: strast, intimnost ili predanost?*
2. *Šta mislite o tvrdnji da jedna ljubavna veza zahteva mnogo truda? Na koje načine bi parovi trebalo da se 'trude' oko nje da bi mogla da bude zadovoljavajuća i dugotrajna?*
3. *Stručnjaci za veze kažu da je za izgradnju stabilnih veza važno izražavanje osećanja i emocije. Koliko nam to uspeva u našem društvu?*
4. *Koje nove veštine komunikacije bi mogle da vam budu od koristi dok se usredsređujete na izgradnju i jačanje vaše sadašnje veze?*
5. *Šta vas sprečava da nađete vreme za negovanje svoje veze? Šta možete da učinite da uložite više vremena u izgrađivanje veće intimnosti?*
6. *Ako nije tako jednostavno kao 'oprosteno i zaboravljeno', kako možemo da nastavimo svoju vezu i posle nekog bolnog iskustva doživljenog u njoj? Kakva je uloga praštanja kada je poverenje izgubljeno?*

Ovo su samo neka od pitanja na koja su stručnjaci iz oblasti psihologije i savetovanja pokušali da daju odgovor i teoriju pretoče u praksu kroz jednostavne, svakodnevne primere.



OTKRIJ ŠTA JE LJUBAV  
NAUČI JEZIK LJUBAVI  
POKAŽI LJUBAV  
VOLI I KAD SE SVADAŠ  
ODRŽI PLAMEN LJUBAVI



cena: 300 rsd

„Odnosi ne nastaju slučajno, oni zahtevaju trud koji se ulaže aktivno i svesno.“

# Porodaj i depresija

Odlomak iz knjige „Izlaz iz depresije” 1

Istraživanja pokazuju da kod žena odmah nakon porođaja postoji veći rizik od depresije. Nekim „novim” majkama je ipak neprijatno da priznaju da su postale depresivne nakon porođaja.

Napad „bebi depresije” je toliko uobičajen i blag, da ga većina smatra potpuno normalnom pojavom, tako da mu se ni ne pridaje mnogo pažnje. Depresija materinstva se javlja kod 50–80% majki i odlikuje se blago depresivnim raspoloženjem u toku prve dve sedmice nakon po-

rođaja. Pošto se to očigledno javlja usled nagle promene u hormonskoj ravnoteži, ove napade nije potrebno lečiti, jer prođu sami od sebe.

Dok je izraz „bebi depresija” dobro poznat, to se ne bi moglo reći za činjenicu da majke koje zapadnu u takvo stanje imaju veće šanse da dožive jači napad depresije u mesecima koji dolaze. Takvo stanje, nazvano postporođajna depresija, smatra se psihijatrijskim poremećajem, a javlja se kod otprilike 7–14% odraslih žena. Obično se dešava između druge i desete sedmice nakon porođaja, mada se može pojaviti i čitave dve godine nakon porođaja. Odlika postporođajne depresije je i promena raspoloženja. Ako žena duže vreme ne uspeva da se prilagodi novim zahtevima materinstva, takva situacija može loše da utiče i na nju i na bebu.

Osim toga, roditelji koji usvajaju dete takođe češće pate od depresije tokom ovog perioda prilagođavanja. Još jedan dokaz da su psihosocijalni stresori glavni uzročni faktori, kada je u pitanju depresija, jeste to da čitavih 26% majki tinejdžerki pati od postporođajne depresije, što je mnogo više nego u bilo kojoj drugoj grupi. Osim toga, roditelji koji usvajaju dete takođe češće pate od depresije tokom ovog perioda prilagođavanja. ▣

1 dr Nil Nidli, *Izlaz iz depresije*, Novi Sad: Eden, 2006.

## Faktori visokog rizika od depresije kod majki

- Raniji slučajevi mentalnih poremećaja u porodici
- Majka tinejdžerka
- Bračni problemi
- Nedostatak sistema društvene podrške

# IQ i margarin

**Odlomak iz knjige „Návod na prežitie pre BEJBY”1**

Novozelandsko istraživanje (septembar 2009.) je prvo objavilo da dnevni unos margarina snižava IQ.

Cilj naučnika nije bio da ispituju uticaj raznih vrsta i sastav margarina, ali su generalno ustanovili da deca uzrasta od tri i po godine koja dnevno konzumiraju margarin u poređenju sa decom koja ga ne konzumiraju, imaju IQ manji za tri boda. Nije puno, ali u nekim slučajevima tri boda na skali IQ mogu da

znače prelazak granice između dve zone inteligencije (posebno različiti stepeni mentalnih sposobnosti), kao i bitnu razliku za raspoređivanje u školi i životu. Zašto je tako? Razlog je verovatno sadržaj transmasnih kiselina koje štetno deluje na pamćenje i učenje, što su pokazali eksperimenti na životinjama.



## Šta iz toga proizilazi?

Ishrana nije samo jezik i želudac, već znači i razvoj i zdravlje svih organa. Deci ne treba često davati margarin (najgori su jeftini margarini, koji ostaju tvrdi na sobnoj temperaturi). Naročito treba izbegavati često uzimanje keksova, grickalica, jeftine čokolade, sladoleda i kremova, pržene hrane – jer sadrže puno više transmasnih kiselina, nego kada za namaz koristite običan margarin.

## Rana upotreba antibiotika u detinjstvu povećava rizik od astme

Što pre dete počne da uzima antibiotike, ako ih često koristi u prvoj godini života, postoji veći rizik da će kasnije dobiti astmu.

To je zaključak velike studije sprovedene na 12 hiljada dece na Univerzitetu Britanske Kolumbije (University of British Columbia) u Vancouveru. Kanadski lekari su ustanovili da kod dece koja su u prvoj godini života primala samo jednu terapiju antibiotika, u poređenju sa decom koja uopšte nisu koristila antibiotike, pokazuju duplo veći rizik od astme. Kombinacija ovih podataka uz analize drugih studija na grupi od preko 27 hiljada dece pokazala je da svaka sledeća terapija antibioticima u toku prve godine života povećava rizik od astme za novih 16%!

Naučnici upozoravaju da je možda u pitanju suprotno: deca koja imaju predispoziciju za astmu, imaju od rođenja infekcije disajnih puteva, što podrazumeva upotrebu antibiotika. Izgleda da antibiotici zaista ometaju mikrofloru respiratornog i probavnog sistema, kao i uku-

pan razvoj imuniteta u organizmu deteta, tako potpomažu imune poremećaje koji na kraju prerastaju u razvoj astme, odnosno drugih alergijskih ili autoimunih bolesti.

## Da li je deci potreban kalcijum u tabletama?

Godine 2006. objavljena je australijska analiza od devetnaest istraživanja, gde su posmatrana deca od tri do osamnaest godina i pokazalo se da uzimanje kalcijuma u tabletama ne utiče na zdravlje kostiju i rizik od preloma.

Po našem mišljenju detetu je potreban kalcijum i može ga dobiti raznovrsnom i uravnoteženom ishranom. Ako iz nekog razloga postoji strah da dete kroz ishranu ne dobija dovoljno kalcijuma, najpre treba korigovati ishranu i dati prednost namirnicama bogatim kalcijumom (đus od pomorandže, sojino mleko, žitarice i sl.), ako to nije moguće ili nije dovoljno, o davanju kalcijuma u tabletama posavetujte se sa lekarom ili specijalistom za dečju ishranu.

## Detu u porodici pušača

Prema ispitivanjima na Univerzitetu Minesota (University of Minnesota) dete koje živi u porodici gde je jedan od roditelja pušač, u mokraći ima prosečno čak 8% količine jednakih karcinogenih, koje sadrži mokraća njegovog roditelja pušača.

To je 30% više nego što sadrži mokraća odraslog nepušača koji živi sa pušačem. To znači da se dečji or-

ganizam teže i slabije oslobađa karcinogena, koji su za njega štetni.

## Vitamin D i gojaznost dece

U maju 2011. godine, objavljeno je istraživanje (238 dece od 8–18 godina), koje je prethodno pokazalo da je nedostatak vitamina D povezan sa većom pojavom gojaznosti kod dece sa taloženjem visceralnih masti, povećanim nivoom masnoća i nižim nivoom (dobrog) HDL holesterola u krvi.

Zbog rapidnog porasta nedostatka vitamina D, smatramo da bi kod deteta do šeste godine života trebalo ispitati najmanje jedan nivo D vitamina u krvi. Naročito ako je gojazno ili ima dijabetes, celijakiju, astmu, težak atopijski dermatitis, psorijazu, poremećaj imuniteta, štitne žlezde ili druge endokrinološke poremećaje, oboljenje jetre, bubrega, itd. 📌

1 Dr Igor Bukovský, *Návod na prežitie pre BEJBY*. Bratislava: Ambulancia klinickej výživy (AKV), 2011.

Što pre dete počne da uzima antibiotike, ako ih često koristi u prvoj godini života, postoji veći rizik da će kasnije dobiti astmu.

Ishrana nije samo jezik i želudac, već znači i razvoj i zdravlje svih organa.



# Živite ISPUNJENIM životom

dr Hans Dohl

Čovek se ne zadovoljava time da pronade sreću unutar postojećih zidova. On dovodi u pitanje i same „zidove“, pitajući se da li je način njegovog života vredan življenja i spreman je da traga za novim vrednostima, onim nedokučivim – „višim“.

„I to je sve?“ uzdahnu starac, okružen svim što je stvorio. Nakon što je prihvatio životnu filozofiju „zgrabi sve što stigneš“, konačno ima sve što mu srce želi. Ipak, on se i dalje oseća neobično praznim i razočaranim.

## **Nije li ovo uobičajen ljudski problem?**

Da, i on postaje sve složeniji. Savremeni čovek živi duže i zdravije nego ranije, ali istraživanja pokazuju da je bez obzira na to, sve nezadovoljniji.



Naša očekivanja neprestano podstičemo grandioznim i nerealnim reklamama, guruima koji obećavaju sve i ništa, i našom pomalo detinjastom verom u svemoć medicine. A kako se razočaranja gomilaju, mi se sve više osećamo izgubljenim i zbunjnim u potrazi za propuštenim delovima svog života.

### Mogu li ljudi biti potpuno zadovoljni?

Najpre sanjamo o bogatstvu, slavi i uspehu, o tome kako bi bilo lepo da imamo sve što poželimo i da možemo da radimo sve što nam se dopada. Međutim, možete li da se setite nekog sportiste multimilionera, koji ne teži za unosnijim ugovorom? Ili bogate slavne osobe koja ne želi da pristane da reklamira novi proizvod? Da li ste već čuli za nekog uspešnog, poslovnog čoveka koji ne prihvata i svaki sledeći veliki posao koji će ga u potpunosti zaokupirati, bez obzira na sve ono što je već stekao?

S druge strane, poznajete li tinejdžera koji je zadovoljan svojim izgledom? Odećom? Prijateljima? Generalno gledajući, izgleda da smo mi ljudi, stvorenja sa nezasićenim željama.

### Da li je to razlog što mnogi pribegavaju drogi?

U današnjem svetu brzog načina života ljudi su često pod takvim pritiskom i stresom, toliko ispunjeni bolom i razočaranjem i tako beznačajni da su sve spremniji da stave na kocku svoje zdravlje i život za gotovo sve što obećava opuštanje, ma kako privremeno ono bilo. „Sledite svoja osećanja“, savetuju jedni druge. „Ako vam nešto donosi zadovoljstvo, činite to.“ „Požurite, život prolazi!“

Na svakog poznatog gradskog pijanca dolazi na desetine pristojnih, kućnih alkoholičara, čijeg je posto-

janja izvan njihove porodice, retko ko svestan. Na svakog beskućnika koji traži način da dođe do droge, dolaze mnogi, naizgled časni ljudi, koji svoj bol otupljuju propisanim tabletama. Ali trajna se radost ne može steći ušmrkavanjem droge, niti osećaj zadovoljstva dolazi iz bočice ili pilule. Ne može se mir „ubrizgati“ u srce. Zahvalnost i saosećanje se ne prodaju ni u apotekama, ni na ulici.

### Kako onda da postanem srećan i pronađem mir?

Zar niste i sami shvatili da ako sledimo svoje telesne osećaje, nekad izazivamo negativne posledice kao što su nemoral, razvrat, sebične želje, pijančenje i izlivi gneva.

Ali to nije ono što nas ispunjava, jer mi zapravo čeznemo za nečim boljim, kao što je mir, radost i zdravlje. Ovi darovi se mogu dobiti jedino negovanjem i razvojem naše duhovne prirode.

### Jesu li duhovne teme danas aktuelne?

Apsolutno. Pogledajte na primer alkoholizam. Čuda medicine i tehnološki napredak u proteklih pola veka nisu iskorenili ovu bolest. Udruženje Anonimnih alkoholičara (AA) za sada pruža najdelotvornije lečenje sa najboljim dugoročnim rezultatima. Klubovi AA služe se programom od dvanaest koraka, koji se bazira na priznanju ljudske bespomoćnosti i prihvatanju više sile u život osobe koja ima problem alkohola. Slični programi od dvanaest koraka, zasnovani na filozofiji AA, deluju na gotovo svim područjima ljudskih potreba. Oni donose izlečenje hiljada-

ma ljudi kojima nisu mogli pomoći ni medicinska nega, ni lekovi, ni savetovanja, ni sva druga ljudska rešenja.

Danas smo svedoci obnovljenog interesovanja i potrebe za iskonskim vrednostima, za religijom i prihvatanjem ne samo neke više sile, već i ličnog Boga, punog saosećanja.

### Nije li to samo još jedan hir pomodarstva?

Ovaj tzv. hir čvrsto je utemeljen u stvarnosti. Jedno od najzujbujljivijih otkrića u proteklih nekoliko godina bila je spoznaja snažne i tesne povezanosti telesnih, umnih, emocionalnih i duhovnih komponenti ljudskog bića.

Ovo shvatanje u korenu odstupa od naših stavova u prošlosti. Vekovima se verovalo da su telo, um i duh odvojeni entiteti, koji funkcionišu nezavisno jedan od drugog.

Sada otkrivamo da reakcije kao što su ljutnja, strah, ogorčenost i nepoverenje mogu tako da utiču na organizam da slabe njegov imunološki sistem i otvaraju vrata bolestima. S druge strane, pozitivne emocije poput ljubavi, radosti, vere i poverenja dovode do lučenja zaštitnih materija koje jačaju imunitet i štite telo od obolevanja. Gomilanje gorčine i mržnje, negativnih misli i osećanja, čini nas bolesnima; negovanje pozitivnih misli i osećanja može doprineti našem zdravlju – u punom smislu reči.

### Šta znači negovati duhovnu prirodu?

Mi smo „stvorenici tako čudesno“. Na ovaj svet dolazimo opremljeni samo najnužnijim za preživljavanje. Sva-

„Šta će nam ovaj život od pedeset godina (a jedna teža od druge), ako mu jedna Sveta istina ne daje snagu i lepotu i ne produžuje ga u jednu sjajnu večnost.“  
Ivo Andrić,  
Ex Ponto

kome od nas darovana je savest koja će nas održati na pravom životnom putu, čitav niz osećaja i emocija koji obogaćuju naš život, kao i mozak koji nas izdiže iznad svega stvorenog i koji se nikad ne može istrošiti.

Zdravlje i entuzijizam nisu nam dovoljni za potpunu sreću. Kao ni bogatstvo, čast, dobar izgled ili vlast. Stvoritelj je u srcu svakog čoveka rezervisao „posebno mesto“ za sebe i sve što ovaj svet može da ponudi neće moći da ispuni to mesto.

Ispunjen je samo onaj život u kojem se, uz ostale komponente, neguje i duhovni rast. Tada nestaje zbunjenost i praznina i pronalazi se dotad nepoznati mir. Izdiže se kvalitetan i ispunjen život koji će trajati do večnosti.

Istinsko zajedništvo sa Stvoriteljem nema alternative ukoliko zaista želimo da budemo zdravi. Ono je, zapravo, suštinski temelj potpunog zdravlja.

### Primena

Pravi način života ne obuhvata samo zdravlje i entuzijizam, već uključuje i duhovni rast. Pouzdanje u Boga ispunice svaku prazninu u našem životu. Ono doprinosi kvalitetu, smislu i novoj perspektivi u budućnosti.

### Više od dobrog života

Dobro zdravlje nije vrhunac ljudskog postojanja, niti životni smisao. Mnogi ljudi, koji su inače telesno potpuno zdravi, nose u sebi duboku težnju za nečim višim. U osnovi našeg bića usađena je potreba za višom svrhom i životnim značajem.

To su odavno potvrdili pesnici i mudri ljudi. Danas čak i naučnici počinju da ispituju duhovne dimenzije života.

### Vreme

Kao što je u sve vredne stvari ovoga života potrebno ulagati vreme, tako

je i sa negovanjem duhovne strane naše prirode – čovek mora odvratiti svoju pažnju od neposrednih potreba i usredsrediti je na dublja, celishodnija pitanja. To je moguće samo u određenim trenucima samoće i tišine, daleko od vreve i buke svakodnevice.

Potrebno nam je vreme za istraživanje dublje strane našeg bića i čitanje nadahnutih reči, kao i vreme mira u jednostavnoj šetnji na suncu i svežem vazduhu.

### Vaš zadatak

Kada ste sebi poslednji put priuštili trenutke opuštanja sa bliskim osobama? Koliko je vremena proteklo otkako ste bili u društvu onih koji traže veru i nadahnuće u Bogu? Odvojte malo vremena da zastanete i razmislite o onome što vam je istinski važno u životu. Zavirite iza svakodnevice u suštinske teme postojanja. Izaberite neku nadahnjujuću knjigu, poslušajte muziku koja vas uzdiže, zahvalite Tvorcu za čudesan dar života i zdravlja. Svaki vaš udisaj je novo čudo, a svako jutro novi početak. 📖

### Vaše verovanje može uticati na vaše zdravlje

Odlazak u crkvu svake sedmice je dobar lek. To izveštava dr Dale Metjuz sa Univerziteta Džordžtaun, nakon analize više od 200 studija o povezanosti religije i zdravlja. Religija pozitivno utiče na pacijente koji imaju probleme sa zloupotrebom droga, alkoholizmom, depresijom, rakom, visokim krvnim pritiskom i srčanim bolestima.



# DOBRI ROĐAK

PROJEKAT  
DRUŠTVENO  
ODGOVORNIH  
PREDUZEĆA

www.zivotplus.org

Ljudi će **zaboraviti** šta ste rekli  
zaboraviće šta ste **činili**  
ali ljudi **nikada** neće zaboraviti  
kako su se **osećali** zbog vas.  
- Maja Angelu



Zamislite devojčicu od 11 godina koja živi sa bakom koja prima 10.000 dinara mesečno. Zamislite je vrednu, pozitivnu i sa najboljim ocenama, kako svoju krišku hleba za ručak odnese u školu, vrati je, da baka ne zna, i odnese mlađem bratu i sestri koji, potpuno zapostavljeni od roditelja, žive u trošnoj kućici na drugom kraju grada. Ili, zamislite dečaka, lepo vaspitanog, sa svim peticama, omiljenog u razredu - uprkos svemu. Čujte njegovu životnu priču od razrednog starešine: „Dete \_\_\_\_\_ je primeran u svemu sa odličnim uspehom. Vrlo je omiljen u razredu i veoma lepo vaspitan. Otkako je otac napustio njegovu majku živi kao podstanar i vrlo se teško snalazi u datoj životnoj situaciji. Bilo bi mi veliko zadovoljstvo kada bih

na bilo koji način mogla da pomognem tom detetu koje zaslužuje mnogo.”

„**Dobri rođak**“ je projekat u kome imamo šansu da prestanemo da zamišljamo. Ideja je rođena u druženju sa ovakvom decom koja pohađaju osnovnu školu „Dragojlo Dudić“ u Beogradu. Cilj je da se svakoj deci obezbedi **mesečni paket pomoći**. Na taj način bi se stvorili uslovi za njihovo normalno školovanje i dostojanstveno detinjstvo. Paket bi sadržavao hranu, sredstva za higijenu, odeću i obuću, kao i osnovni školski pribor. Takođe, deci bismo obezbedili učešće

u **vannastavnim školskim aktivnostima** u kojima trenutno ne učestvuju jer ne mogu da ih priušte. Ovim se pomaže izgradnja njihovog **samopoštovanja i zdravog društvenog života**.

Želimo da vaše preduzeće postane **Dobri rođak** ovoj deci pomažući im na ove i druge načine. Promena koju možete učiniti u životu ovih malih ljudi biće realna i merljiva. Meriće se većom bezbrižnošću i povratkom dostojanstva i vere u sebe i druge. Svakako najveći doprinos biće u pruženoj **šansi** za izdizanje iz bezizlaznosti sa kojom se trenutno suočavaju i mogućnosti da sami dostignu jedan kvalitetniji život. Time činimo što je do nas da ta deca i sama šire dobar uticaj na druge i, ko zna, možda jednoga dana učine sve nas ponosnima.



UDRUŽENJE GRAĐANA  
ZA ŽIVOT U PLUSU

„Udruženje građana za život u plusu“ je nevladino neprofitno udruženje osnovano sa ciljem da doprinese unapređenju odnosa među ljudima na osnovu načela solidarnosti, podrške i međuzavisnosti, razvijanju društveno odgovornog načina života, pomaganju ugroženim pojedincima i društvenim grupama, podizanju svesti o priznavanju i poštovanju međukulturne, međureligijske i međuetničke različitosti i tolerancije.

web: www.zivotplus.org email: info@zivotplus.org tel: +381 65 4889306



PRIRODNA KOZMETIKA

A close-up photograph of a woman's face. She has dark hair pulled back and is looking directly at the camera. Two thick slices of cucumber are placed over her eyes. The background is a light-colored, textured surface, possibly a wall or a backdrop. The overall tone is natural and healthy.

**ZNATE LI ŠTA**  
*nanosite na kožu?*

Jasmina Milovanović

Većina ljudi danas, pripada grupi poluzdravih osoba. Muči nas niz tegoba koje još nisu dovoljno intezivne, da bi značile ozbiljno oboljenje: alergije, nesanice, česte prehlade, stomačne tegobe, gastritis... To su ustvari opomene našeg tela da nam je neophodno raščišćavanje loših navika i više koncentracije na nas same. Jer, trudeći se da živimo bolje i bogatije, kao da nemamo vremena da živimo kvalitetnije i zdravije.

Poznati mislilac Žan Žak Ruso je zapisao: „Ljudi se žale da je život kratak, a neki se svojski trude da ga takvim i učine.“

Hteli mi to da priznamo ili ne, svaki naš zalogaj, svaki gutljaj, svaki pokret, svaka aktivnost, svako osećanje, naše misli, naši odnosi na poslu i u porodici, bitno utiču na dužinu i kvalitet našeg života. Da, zaboravila sam da dodam nešto veoma važno: možda ćete se iznenaditi, ali istraživanja dokazuju da i ono što nanosite na kožu (sapun, šampon, krema, pasta za zube, gel, dezodorans, parfem...) bitno utiče ne samo na vaše zdravlje, već i na dužinu vašeg života. Razlog je sledeći:

### Koža je naš najveći organ!

Ona je čudesno građena, takoreći remek-delo dizajna i planiranja. I od svih čuda ljudskog tela, nijedno nije tako čudesno kao što je način na koji koža leči svoje rane. To isceljivanje je remek-delo božanske organizacije, daleko pre pojave prvog hirurga. Svaka uspešna operacija demonstrira istinu o našem veličanstvenom i genijalnom Stvoritelju. Svi napori hirurga ostali bi bez rezultata, da čudesni proces zarastanja rana ne počne da teče tačno prema božanskom nacrtu ugrađenom u telo. To je tajna koja prevazilazi ljudsko shvatanje. Nebeski nepogrešivi Dizajner osmislio je da koža:

- predstavlja neprobojnu barijeru za bakterije,
- učestvuje u eliminaciji otrova iz tela,
- igra životno presudnu ulogu u regulisanju telesne temperature,
- sadrži enzim (lizozim) koji uništava mikrobe koji dospevaju u nju,
- fotosintezom obezbeđuje dragoceni vitamin D

### Za kožu se kaže da predstavlja treći bubreg!

Koža se neprestano obnavlja, diše, prenosi impulse direktno u mozak uslovljavajući munjevite reflekse. Ne buni se ni kada je razvlačite, pljeskate, gnječite, udarate, posećete... Koža ima izvanrednu moć „popravke – samoremonta“ i zato zaslužuje da poštujuete tu njenu moć izlečenja i ne remetite njenu ravnotežu. Zbog svega navedenog: **Ono što nanosite na kožu je važno baš kao i ono što jedete!** Možda i važnije, jer hrana koju unosite prvo prolazi kroz želudac, gde se susreće sa snažnom hlorovodoničnom kiseli-

nom, koja može da neutrališe neke štetne materije (vezujući za sebe pojedine teške metale), zatim prolazi dalje kroz sistem za varenje i na kraju kroz jetru, gde se još jednom pročisti, pa tek onda odlazi u krvotok. Sa preparatima koje koristite za ličnu higijenu i negu kože, proces je mnogo drugačiji i kraći: **Sve što nanese na kožu, u roku od samo par minuta odlazi u krvotok!**

### Telo može da upije do 60% svake materije nanete na kožu!

Ne znam koje preparate koristite za svakodnevnu negu, ali znam da šta god da nanese, to ne ostaje na površini kože, već prodire kroz nju, zatim odlazi u krvotok, a onda i do ostalih organa i ćelija. I zato važno pitanje na koje danas tražimo odgovor glasi: **ZNATE LI ŠTA NANOSITE NA KOŽU?**

Istraživanje je pokazalo da više od 80% dece i tinejdžera koristi kozmetičke preparate. Mladići najviše koriste gel za kosu, a devojke dezodoranse i parfeme.

Bilo da se radi o sapunu, pasti za zube, kremama ili puderu za bebe, uvereni smo da se radi o proizvodima koji su bezbedni za upotrebu.

Da li je to zaista tako?

Pažljivim čitanjem onoga što piše na pakovanjima, mnogo toga može da se sazna. Zavirimo u te „tajne“, rešimo „misteriju“ sastojaka koje je ponekad teško i izgovoriti i pogledajmo šta sadrže preparati koje svakodnevno koristimo:

### PETROLATUM, PARAFFINUM LIQUIDUM, MINERAL OIL...

- rastapa prirodne masnoće u koži i izaziva dehidraciju i suvoću kože
- zapušava pore i zadržava toksine

- ometa prirodnu funkciju kože: apsorpciju hranljivih materija i eliminaciju toksina

## **SODIUM LAURYL SULFATE (SLS)**

- koristi se za stvaranje pene
- lako se apsorbira kroz kožu
- skuplja se u očima, mozgu, srcu i jetri
- abrazivno (oštećujuće) deluje na sluzokožu želuca, čime se stvaraju uslovi za nastanak čira
- povezuje se i sa gubitkom kose

**PARABENI:** butil-paraben, etil-paraben, propyl-paraben, methyl-paraben

- reč je o zaštitnim sredstvima – konzervansima
- imaju estrogenski efekat na organizam, odnosno dovode do poremećaja hormonske ravnoteže
- tragovi parabena su pronađeni u tkivu raka dojke

## **PROPYLENE-GLYCOL**

- u industriji se koristi kao sastojak antifrizna
- koristi se kao sredstvo za vlaženje kože
- uzrokuje iritaciju kože, očnog tkiva, oštećenje bubrega i jetre, mučninu, glavobolje
- zadržava se dugo u mozgu, što može dovesti do nimalo bezazlenih posledica

- može da prouzrokuje kataraktu kod odraslih i da spreči pravilan razvoj vida kod dece

Izgleda da staro latinsko pravilo u medicini:

**„PRIMUM NON NOCERE” – „PRVO NE NAŠKODITI”** u ovom slučaju ne važi.

FDA (Američka agencija za hranu i lekove) sadrži oko 30.000 dokumenata o kliničkim istraživanjima vezanim za oštećenja kože, izazvanih preparatima za negu kože!

„Ljudi se nalaze u jeku izbijanja kožnih reakcija na konzervans MI (methylisothiazolinone), kao nikada do sada”, rekao je Džon Mekfejdin (John McFadden), dermatolog na Sent Džon Institutu za dermatologiju u Londonu. „Mnogi od naših pacijenata su pretrpeli akutni dermatitis i crvenilo, kao i oticanje lica. Molio bih kozmetičku industriju da ne čeka zakonodavna rešenja, jer se problem mora rešiti pre nego li se situacija još više pogorša.”

Dermatolozi upozoravaju

Imajte na umu: **Koža pamti svaki vaš potez!**

Najjednostavnije pravilo kog bi trebalo da se pridržavate, kada je u pitanju zdravlje vaše kože glasi:

**„Ako neki proizvod ne možete da pojedete, ne stavljajte ga ni na kožu.”**

**Koža je najveći telesni organ. Šta god nanese na nju, to odlazi u organizam.”<sup>1</sup>**

Termin „sasvim prirodno” je dobar za promociju nekog proizvoda na tržištu, ali ako pažljivo pročitate deklaraciju uočićete da je biljni ekstrakt dodat u veoma malom procentu. Kap jobinog ulja u nekom proizvodu ne čini čuda sve dok veći na sastojaka dolazi iz hemijskih laboratorija. Danas još nije utvrđeno koliko, na primer, nevena treba da sadrži neka krema, da bi mogla da

nosi ime „Krema od nevena”. Vrlo često proizvodi, koji se reklamiraju kao prirodni, sadrže **opasne hemijske supstance.**

Kada govorimo o ovome, važno je napomenuti da nema zakona koji klasifikuje šta je prirodno, a šta sintetičko. Zakoni i propisi u pogledu sirovina potrebnih za proizvodnju preparata za kožu, nisu se menjali od sredine prošlog veka. Dakle, svaki proizvod može da nosi naziv PRIRODAN, a da to uopšte nije. Zakonima i propisima to nije regulisano, pa se sve svodi na pitanje morala. Naravno, pojam „moral” danas se dobro promovise, ali nažalost kada je u sukobu sa profitom, često podbaci. Da skratim priču: zakon nas ne štiti, niti nas upozorava na neprirodne proizvode, čak ni na one koji su zaista štetni.

**Prema tome, odgovor na pitanje: Da li smo zaista sigurni ako na nekom proizvodu piše PRIRODNO? – glasi: NE!!!**

Pažljivo pročitajte sastav proizvoda.

Pre nego što odlučimo šta ćemo da stavimo na kožu, **moramo da pročitamo sastav.** Ako ne razumete šta neka supstanca znači, raspitajte se, informišite se, pitajte vašeg lekara ili farmaceuta, ne dozvolite da vas bilo šta spreči da izaberete najbolje za sebe i svoju porodicu. Preduzmite sve da ponudite sebi kvalitetniji, zdraviji i duži život.

Ako je ljudski organizam najsavršeniji zapakovan oblik života na planeti, onda je koža najlepša ambalaža za takvo pakovanje. Čuvajte i negujte tu ambalažu. Ona zaslužuje najbolje! 📌

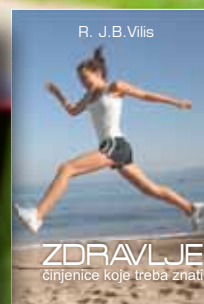
<sup>1</sup> Kevin Trudeau, *Prirodni lekovi za koje oni ne žele da vi znate*. Zagreb: V.B.Z. d.o.o., 2007.

U sledećem broju:  
**PRIRODNOM NEGOM DO ZDRAVE I LEPE KOŽE**





BRIGA O ZDRAVLJU MOŽE BITI  
ZANIMLJIVA I KREATIVNA.  
NAŠE KNJIGE ĆE VAM POMOĆI U TOME.



[www.preporod.rs](http://www.preporod.rs)  
[prodaja@preporod.rs](mailto:prodaja@preporod.rs)  
011 2458 054

# Medicinska lavanda

(*Lavandula angustifolia* Miller)



Odlomak iz knjige „Encyklopedie léčivých potravin“<sup>1</sup>

Od davnina se medicinska ili uskolisna lavanda koristila u kozmetici i za održavanje higijene.

U Rimskom carstvu, plemići i ugledni građani su u kupke dodavali lavandu, a njeno ime potiče od latinskog glagola *lavare* (prati).

Miris lavande privlači pčele, koje iz soka ovih cvetova proizvode odličan med. U cvetovima i lišću se nalaze isparljiva esencijalna ulja (1-5%), koja sadrže različite terpenске alkohole i njihove organske komponente od kojih je najbitniji linalool. Zahvaljujući ovoj komponenti lavanda ima nekoliko značajnih osobina:

**Umiruje i usklađuje rad autonomnog i centralnog nervnog sistema** – preporučuje se kod

teskoba, neurastenija (vrsta neuroze, opšte malaksalosti, brzog umaranja, razdražljivosti) gubitka pamćenja, povećanog broja otkucaja srca i uopšte kod psihosomatskih oboljenja.

Miris lavande kao aromaterapija ima blago sedativno dejstvo na centralni nervni sistem.

**Poboljšava varenje i deluje blago karmenativno** (poboljšava prolaz gasova iz creva) i ublažava grčeve u digestivnom traktu. Takođe, poboljšava apetit i varenje. Esencije imaju antiseptičko dejstvo i uspešno se koriste kod upale debelog creva, naročito u procesima vrenja i truljenja crevnog sadržaja.

**Antireumatska i protivupalna dejstva** – spoljna primena ulja ili esencije umirujuće deluju na reumatske bolesti u zglobovima ili mišićima, giht, artritis, ukočenost vrata, lumbago, išijas i sl. Koristi se kod nezgoda lokomotornog aparata (za kretanje mišića i zglobova) – distorzija, kontuzija, mišićne rupture i povećane napetosti mišića (ukočenosti mišića).

**Dezinfikuje i pomaže kod zarastanja rana.** Napitak od lavande se koristi za ispiranje rana i čireva, jer ubrzava zarastanje.

Ulje od lavande umirujuće deluje na lakše opekotine (prvog stepena) i smiruje upale kod ujeda insekata.

**Pomaže kod regeneracije i smiruje umor.** Nakon napornog hoda i

intenzivnog fizičkog napora preporučuje se topla kupka sa ekstraktom ili esencijom lavande koja poboljšava cirkulaciju i smiruje osećaj umora. Bolje rezultate ćete postići kada se nakon kupanja izmasirate vunenom krpom koju ste nakvasili u tečnosti, ulju ili esenciji od lavande.

**Sedativno dejstvo** – miris lavande kao aromaterapija ima blago sedativno dejstvo na centralni nervni sistem. Preporučuje se za hiperaktivnu decu ili decu koja imaju poteškoća pri spavanju i to kao nakapavanje esencije lavande na jastuk ili maramicu.

**Pomaže kod oboljenja disajnih puteva.** Kod upale grla, bronhija, dušnika i katara disajnih puteva preporučljiva je inhalacija esencijom od lavande.

Ako esenciju od lavande koristite za unutrašnju upotrebu pridržavajte se preporučenih doza, jer velike doze mogu prouzrokovati nervozu i grčeve.

## Unutrašnja upotreba

### Napici

Priprema se od 1 litra vode i 30-40 g cvetova i listova. Preporuču-

je se dnevno, uvek nakon jela, popiti 2–3 šolje zaslađene medom.

### Sok

Koristite tri puta dnevno po 30 kapi.

### Esencija

Obično se preporučuje 3–5 kapi dva ili tri puta dnevno.

## Spoljna upotreba

### Esencija od lavande

Željena dejstva ćete postići inhalacijom (kada udišete vodenu paru, a prethodno ste u vodu dodali nekoliko kapi esencije), ili masažom (utrljavanjem nekoliko kapi esencije na kožu).

### Čišćenje rana i obloge

Koristite koncentrisaniji rastvor od onog koji je namenjen za unutrašnju upotrebu. Rastvorom očistite ranu, nakvasite krpu i ostavite na bolnom mestu 15–20 minuta.

### Tople obloge

Za pripremu se koristi topli napitak ili se u toplu vodu stavi nekoliko kapi esencije od lavande. Može se primenjivati na vratu, leđima ili koljenima.

### Utrljavanje

Može se koristiti nekoliko kapi esencije, ulja ili soka iz lavande.

### Kako napraviti ulje od lavande

U 100 g maslinovog ulja dodati 10 g esencije. Isto tako možete u 1 litar maslinovog ulja dodati 250 g sušenog bilja i izmiksati. Smesu ostaviti dve sedmice na hladnom i zatim procediti. Ulje od lavande možete stavljati direktno na bolna mesta. ■

<sup>1</sup> George D. Pamplona-Roger. *Encyklopedie léčivých rostlin*. Vrutky: Advent-Orion, 2005.

# Recepti za

# SRCE

**D**oktor Adrijan Vander, priznati stručnjak u oblasti prirodne medicine, kaže: „Zapanjujući mišićni rad koji srce obavi svakog dana, jednak je naporu zidara koji bi jednom rukom podigao hiljadu cigala teških po dva kilograma, na visinu od deset metara.”

To nam daje predstavu o količini energije koju neprestano troši ovaj vitalni, a tako mali organ – srce. Hrana koju jedemo je „gorivo” koje stvara tu energiju. Ako ne želimo da ova mašina počne da posustaje, ili da se čak zaustavi pre vremena, „gorivo” mora biti vrhunskog kvaliteta.

Želimo da vam predstavimo nekoliko recepata koji su vezani za sezonsko voće i povrće, a veoma su važni za naše srce. Uživajte i pripremanju zdravog letnjeg osveženja.

## Punjena dinja

### Sastojci

2 male dinje  
200 g (1 šolja) grožđa  
2 banane  
3 mandarine  
1 pomorandža  
100 g kupina i malina  
50 g suvog grožđa  
250 g jagoda

### Priprema

- Presecite dinje na pola i zasecite im dno, tako da mogu da stoje uspravno.
- Očistite polutke od semena.
- Izdubite sredinu uz pomoć specijalne loptaste kašike i odložite je.
- Iscedite pomorandžu i sačuvajte sok.
- Oljuštite i isecite banane. Preljite ih sokom od pomorandže.
- Oljuštite mandarine i razdvojte ih na kriške.
- Operite i očistite preostalo voće.
- Stavite pomešano voće u izdubljene polutke dinje.
- Poslužite hladno.

### Zdravstveni saveti

Svo voće koje se koristi u pripremi ovog deserta, predstavlja odličan izvor vitamina, minerala, antioksidanasa i fitohemijskih elemenata koji održavaju zdravlje i štite od bolesti, naročito od bolesti srca i od raka.

Punjena dinja posebno se preporučuje u sledećim slučajevima:

- Prevencija srčanih oboljenja, na primer arterioskleroze i visokog krvnog pritiska;
- Prikladan deo jelovnika nakon srčanog udara;
- Kod akutne faze infekcijskih bolesti, jer ovaj desert sadrži vrlo lake svarljive šećere i vitamine koji su pogodni u slučaju groznice.

- Prevencija raka.
- Kure čišćenja, zahvaljujući diuretičkom delovanju ovog voća na bubrege.

## NUTRITIVNA VREDNOST<sup>1</sup> jedne porcije

Energetska vrednost	248 cal = 1035 kJ
Belančevine	4,43 g
Ugljeni hidrati	53,00 g
Vlakna	8,54 g
Ukupne masti	1,31 g
Zasićene masti	0,339 g
Holesterol	- - - - -
Natrijum	36,30 g

% Preporučene dnevne vrednosti (zasnovane na unosu od 2000 cal dnevno) koje se dobijaju iz jedne porcije ovog jela

**Netolerancija na jagode**  
Jagode mogu izazvati alergijske reakcije kod osetljivih osoba. Simptomi alergije su osip na usnama ili otečen jezik (glositis).

## Delikates od jagoda

### Sastojci

400 g jagoda  
100 g očišćenih oraha  
4 supene kašike meda  
2 supene kašike oljuštenog suncokretovog semena

### Priprema

- Isecite orahe i sameljite suncokretovo seme.
- Operite jagode i očistite ih od peteljki.
- Isecite jagode na kriške ili na polovine. Pomešajte ih sa semenom suncokreta, orasima i medom.
- Sipajte sve to u visoke kupaste čaše.
- Poslužite hladno.

### Zdravstveni saveti

Jagode spadaju u voće sa najvećim sadržajem antioksidanasa i zato štite od arterioskleroze i srčanih bolesti. Zajedno sa orasima, suncokretovim semenkama i medom čine desert koji se naročito preporučuje osobama koje žele da sačuvaju snažno srce i zdrave koronarne arterije. Istovremeno, ovaj desert od jagoda je vrlo hranljiv i ukusan i u njemu uživaju i deca i odrasli.

## NUTRITIVNA VREDNOST<sup>2</sup> jedne porcije

Energetska vrednost	294 cal = 1227 kJ
Belančevine	5,37 g
Ugljeni hidrati	28,80 g
Vlakna	3,96 g
Ukupne masti	18,30 g
Zasićene masti	1,68 g
Holesterol	- - - - -
Natrijum	4,60 g

% Preporučene dnevne vrednosti (zasnovane na unosu od 2000 cal dnevno) koje se dobijaju iz jedne porcije ovog jela

## Šejk od banane

### Sastojci

2 banane  
½ litra svežeg soka od pomorandže  
2 supene kašike malteksa  
250 ml vode

**Saveti za šefa kuhinje**  
Voda se može zameniti biljnim mlekom (od soje, badema ili lešnika).





## Priprema

- Oljuštite i isecite banane.
- Stavite sve sastojke u blender.

Miksajte sve dok ne dobijete kremastu strukturu.

Servirajte u kupastim čašama uz kockice leda i odmah poslužite.

## Zdravstveni saveti

Banane su bogate kalijumom, a siromašne natrijumom. Poznate su po svom sadržaju vitamina B grupe, kao i magnezijuma i biljnih vlakana. Takođe imaju i malu količinu serotonina, vazodilatatora koji poboljšava protok krvi kroz arterije.

Medicinska svojstva banane pojačavaju se u kombinaciji sa pomorandžom, koja je bogata vitaminom C, beta-karotinom (provitaminom A) i flavonoidima (oni deluju antioksidantno i režuđu krv). Zato je ovaj šejk od banane i pomorandže vrlo koristan za očuvanje zdravlja srca i prevenciju:

- Visokog krvnog pritiska
- Aritmije srca
- Infarkta
- Arterioskleroze i tromboze

## NUTRITIVNA VREDNOST<sup>3</sup> jedne porcije

Energetska vrednost	143 cal = 596 kJ
Belančevine	-----
Ugljeni hidrati	34,10 g
Vlakna	1,54 g
Ukupne masti	0,502 g
Zasićene masti	0,127 g
Holesterol	-----
Natrijum	2,28 g

% Preporučene dnevne vrednosti (zashovane na unosu od 2000 cal dnevno) koje se dobijaju iz jedne porcije ovog jela. 📄

## Prijatno!

dr Džordž D. Pamplona-Rodžer i dr Ester Malahetherbarija

Klubovi zdravlja se bave zdravstveno-promotivnim i zdravstveno-vaspitnim radom. Sastanci se održavaju u periodu od šest meseci, a aktivnosti su usmerene na prenošenje informacija o zdravlju i na aktivno učenje kroz primenu stečenog znanja delujući tako na:

- navike,
- stavove,
- običaje,
- predrasude i motive pojedinca.

Osnovni cilj postojanja kluba je promovisanje zdravog načina života primenom socio-ekološkog modela zdravlja sa naglaskom na celovitosti i ravnoteži ličnosti pojedinca (psihičkoj, fizičkoj, socijalnoj i duhovnoj), kao i njegovoj usaglašenosti sa životnom okolinom i zajednicom. Naš zadatak je da ohrabrimo polaznike i pomognemo im u razvoju ličnog zdravstvenog potencijala, podstaknemo ih da razumeju ulogu i važnost životnog stila, kao i da preuzmu odgovornost za svoje zdravlje i zdravlje zajednice kojoj pripadaju.

## Kako izgleda jedan sastanak u KZ?

Struktura se može razlikovati od kluba do kluba, u zavisnosti od konkretnih potreba polaznika, programa koji se spovodi, kao i od specijalizacije članova realizacionog tima, ali program bi trebalo uvek da ima u vidu sledeće aspekte:

- zajedništvo
- teorijsku pripremu
- praktičnu nastavu
- podršku i motivaciju (degustaciju hrane, čajeva i dr.).

Sastanak ponekad može biti organizovan i usmeren samo na kontrolno merenje osnovnih antropometrijskih vrednosti ili u svrhu promocije, podele ili prodaje zdravstvene literature.

U oblast delovanja KZ spadaju i razna takmičenja, predstavljanje lične kreativnosti, književne večeri, koncerti, zdravstveni izleti, dani sporta, dani zdravlja, izložbe zdravlja, razne humanitarne akcije i sl.

## AKO VAM SE DOPADA KONCEPT RADA U KLUBOVIMA ZDRAVLJA, POSETITE NEKI OD NAŠIH KLUBOVA U SLEDEĆIM GRADOVIMA:

- Subotica – 069/1177-941
- Bač – 060/1913-889
- Bačka Palanka – 060/8080-352
- Novi Sad – 063/8268-808
- Novi Sad 2 – 021/571-272; 060/8080-659; 060/8080-687
- Zrenjanin – 065/3531-818; 063/7194-372
- Elemir - 065/3531-818; 063/7194-372
- Beograd – 060/8080-507
- Smederevska Palanka – 061/2487-890
- Kragujevac - 060/8080-698
- Niš – 060/8080-066
- Vranje – 069/2309-207
- Pirot - 060/8080-004
- Gradiška - +387/5181-6904
- Sarajevo - 033/832-664; 033/221-697
- Kula – 060/8080-616

Za više informacija o klubovima zdravlja posetite naš web sajt:

**WWW.ZIVOTIZDRAVLJE.NET**

**Potražite nas u preko 10 gradova Srbije  
i pridružite nam se!**



degustacija zdrave hrane

KLUBOVI

# ZDRAVLJA

škole kuvanja

predavanja  
savetovanja

## ZDRAVLJE JE NAŠE ZAJEDNIČKO DOBRO

**Osnovni cilj** je promovisanje zdravog načina života primerom socio-ekološkog modela zdravlja sa naglaskom na celovitosti i ravnoteži ličnosti pojedinca (psihičkoj, fizičkoj, socijalnoj i duhovnoj), kao i njegovoj usaglašenosti sa životnom okolinom i zajednicom.

**Naš zadatak** je da ohrabrimo polaznike i pomognemo im u razvoju ličnog zdravstvenog potencijala, podstaknemo ih da razumeju ulogu i važnost životnog stila, kao i da preuzmu odgovornost za svoje zdravlje i zdravlje zajednice kojoj pripadaju.



[www.zivotizdravlje.net](http://www.zivotizdravlje.net)