

UVOD

Za poslednjih 100 godina čovek je napravio ogroman napredak na najrazličitijim poljima. U mnogim oblastima napredak je mnogo veći nego što je postignut u poslednjih 2000 godina. Neosporna su dostignuća u različitim oblastima nauke, kao i njihova više ili manje uspešna realizacija u svakodnevnom životu. U isto vreme, čovek se veoma udaljio od svojih prirodnih uslova života – jedinih u kojima može kvalitetno funkcionisati. Podaci od početka dvadesetog veka govore o produženju životnog veka od 72 do 74 godine života i smanjenju smrtnosti novorođenih. U isto vreme čovek je postao mnogo bolesnije biće (porast procenta različitih oboljenja, na primer kancera, oboljenja srca i krvnih sudova, dijabetesa, različitih vrsta alergija...) i postao je veoma zavisn od drugih. Početkom prošlog veka, čovek je najvećim delom sve sam pravio i popravljao u svom posedu; a sada, kod najmanjeg kvara u stanu, oseća ogromnu nesposobnost i često zavisi od pomoći nekog „stručnjaka”. Čovek gaji svoju decu kako je i svi drugi gaje, ne razmišljajući često o posledicama koje takav način odgajanja donosi.

Stalno se govori o unapređenju medicine. Zaista, neka otkrića i prodori su fascinantni, ali zašto se onda neumoljivo ponavlja podatak da prilikom štrajkova zdravstvenih radnika (kako u visokorazvijenim, tako i u manje razvijenim zemljama) dolazi do značajnog opadanja smrtnosti.

Od kancera dojke danas oboli svaka dvanaesta Amerikanka, deseta Jugoslovenka i svaka osma Engleskinja. Ne samo da je to u proseku više nego pre, nego se ova bolest javlja u sve ranijem dobu. Izgledi da žena oboli od ove vrste kancera do 2017. godine su povećani za više od 65 procenata. Većina stanovnika naše planete pati od neke hronične bolesti, a 38 procenata muškaraca i 47 procenata žena je pod neprekidnom terapijom medikamentima. Često molimo farmakološku industriju da nas spase od oboljenja koja sve više uzimaju maha.

Ali, u tom trenutku ne razmišljamo o tome da upravo ta industrija spada u najprofitabilnije na svetu. Ukoliko mi ozdravimo, ta industrija će da propadne. Kome je to potrebno?

Navešću nekoliko podataka o posledicama korišćenja nekih od najrasprostranjenijih lekova:

Artritis se leči na dva načina: nesteroidnim antiinflamatornim lekovima, kao što je aspirin, i steroidnim, poput kortizona. Oba otklanjaju ili ublažavaju bol, ali oba i ubrzavaju napredovanje artritisa! Uzgred, deset tableta aspirina ili kafetina, popijenih odjednom, u izvesnim slučajevima može da izazove smrt. Samo jedna jedina doza antibiotika pet puta povećava rizik da dete dobije zapaljenje uha. Estrogenska terapija (nadoknađivanje hormona) duža od deset godina kod žena udvostručuje rizik od pojave kancera dojke.

Proizvodnja nesteroidnih inflamatornih lekova danas predstavlja industriju vrednu 9,5 milijardi dolara. Od toga, pet milijardi otpada na same lekove, a četiri i po milijarde na lečenje njihovih neželjenih efekata! Posledica korišćenja upravo ovih lekova je da se na hiljade ljudi godišnje izbriše sa spiska živih.

Evo još nekih statističkih podataka. Uzimanje lekova pošalje preko milion Amerikanaca u bolnice tokom samo jedne godine: kod 61.000 ljudi lekovi izazovu Parkinsonovu bolest, 16.000 bude povređeno u saobraćajnim nezgodama izazvanim lekovima dobijenim na recept, kod 163.000 Amerikanaca se pamćenje primetno pogorša ili potpuno nestane zbog korišćenja mnogih lekova, 32.000 slomi kuk usled pada izazvanog lekovima... U Americi je 1995. godine farmaceutska industrija bila najprofitabilnija.

Radi povećanja profita različitih industrija (pravi se sve više različitih proizvoda a sve to treba i nekome prodati) često dobijamo iskrivljenu informaciju, koju prihvatamo kao istinu. Posledice te nepromišljenosti plaćamo veoma visokom cenom – zdravljem – svojim i svojih najbližih, a snosimo i druge teške posledice tih dezinformacija.

Kvalitetan rad na sebi uključuje više polja na kojima treba raditi da bi se postigao kvalitetan i kompletan rezultat. To podrazumeva pravilnu ishranu, čišćenje organizma i održavanje čistoće organizma, korišćenje neophodnih dodataka ishrani, korekciju stanja kičme, kapilaroterapiju, pravilnu fizičku aktivnost i kvalitetnu psihoterapiju. Savremeni čovek je postao zavisn od lekova, pa se često pitamo: kako je čovek opstao nekoliko miliona godina bez lekova i farmakoloških preparata?

Termin „autofarmakologija” (stvaranje lekova u vlastitom organizmu) uveden je još polovinom 19. veka, a nama samo ostaje da aktiviramo unutrašnju „proizvodnju”, tj. lučenje lekova. Kako? Kako da održimo tu proizvodnju na zavidnom nivou da bismo imali više snage, energije, usporili proces starenja i podmladili organizam, ojačali zaštitni sistem i podstakli proces ozdravljenja?

Idemo redom – korak po korak – ka upoznavanju sebe. Za početak, krenućemo od pravilne ishrane.

SADRŽAJ

UVOD	5
ŠTA PODRAZUMEVA POJAM PRAVILNE ISHRANE	8
KOJA HRANA JE ZDRAVA I PRIRODNA ZA ČOVEKA	11
RELATIVNO ZDRAVI PROIZVODI	14
NABAVKA NAMIRNICA	22
ČUVANJE NAMIRNICA	23
PRIPREMANJE NAMIRNICA	25
SEZONSKA ISHRANA	30
ZDRAVI NAPICI	33
TEČNA HRANA	40

HRANA KOJA ŠTETI LJUDSKOM ZDRAVLJU	41
ŠTETNI NAČINI PRIPREMANJA HRANE	47
PIĆA ŠTETNA PO ZDRAVLJE	50
SASTAV I FUNKCIJE SASTOJAKA HRANE	53
BELANČEVINE	53
UGLJENI HIDRATI	59
MASNOĆE	61
KORISNI DODACI	65
ŠTETNI DODACI	79
VREME UZIMANJA HRANE	81
RAZMAK IZMEĐU UPOTREBE RAZLIČITIH NAMIRNICA	81
PRAVILA VREMENA UZIMANJA HRANE	83
VREME POGODNO ZA KORIŠĆENJE RAZLIČITIH NAMIRNICA	85
PRAVILNO I POGREŠNO KOMBINOVANJE NAMIRNICA	89
KOLIČINA HRANE KOJA SE UZIMA	102

POD KOJIM USLOVIMA ČAK I NAJKVALITETNIJA HRANA NE MOŽE DOBRO DA SE SVARI I POSTAJE OTROV	105
Šta poboljšava, ubrzava i olakšava proces varenja	110
UTICAJ HRANE NA RAZVOJ I OTKLANJANJE NAJRAZLIČITIJIH BOLESTI	112
UTICAJ HRANE NA FIZIČKO STANJE	117
UTICAJ PSIHIČKOG STANJA NA UZIMANJE HRANE I HRANE NA PSIHIČKO STANJE	129
KAKO SASTOJCI HRANE UTIČU NA PSIHIČKO STANJE?	132
OPORAVAK OD BOLESTI I OPERACIJA	143
Gladovanje	144
Kratka uzdržavanja od hrane	144
Prirodan način da se rešite prehlade	146
ZAŠTO NAM JE POTREBAN POST I DA LI GA PRAVILNO SPROVODIMO?	146
KOLIKO VEGETARIJANSKA I MAKROBIOTIČKA ISHRANA DOPRINOSE ZDRAVLJU	148

Ishrana za ljude koji se bave pretežno intelektualnim radom	152
Intenzivna fizička aktivnost.....	153
Ako radite u smenama.....	153
Na putovanju.	154
Ako prelazite da živite u toplije ili u hladnije krajeve	154
Adaptacija, prelazak na pravilan način ishrane.....	155
Ako nekada poželite nešto od nezdrave hrane.....	156
Odlazak na slavlja	158
Odlazak u restoran.	159
Slavlje kod vas.....	160
Kako sa okolinom?.	160
Prirodni čistači creva i organizma...	161
Ishranom do zdravog srca	163
Ishranom protiv raka	166
Pravilnom ishranom protiv bolnih menstruacija	170
Zdrava ishrana za vreme krize	172