

U stvaranje prvog dela knjige „Tajne zdravog srca“ uloženo je sedam godina neposrednog rada na delu, višedecenijsko iskustvo, pređeno je preko 280.000 km na 5 kontinenta – više od sedam krugova oko Zemljine kugle – u obilascima zemalja sa nižim ili vrlo niskim stopama srčanih bolesti. Među njima su se našle zemlje jugoistočne Azije, poput Tajlanda i Vijetnama, zemlje Dalekog istoka, severne Afrike, Južne Amerike, zatim Kuba, Indonezija, Šri Lanka, Turska... Jednostavnost pristupa životu i specifičnosti u ishrani tih naroda pomogle su mi da postavim smernice ka boljem zdravlju i srećnijem životu i da otkrijem razloge zbog čega su ove zemlje među poslednjima na svetu po broju obolelih od srčanih bolesti. Želim da se zahvalim ljudima koji su mi ulepšali vreme provedeno na tom putu. Značajan deo knjige napisao sam prilikom obilazaka Evrope na biciklu. Prilikom svojih preplivavanja od grčke do turske obale, prilikom manevrisanja među brodovima, po mestima za mrešćenje ajkula, pokušavajući da se izborim sa morskim strujama koje su pokušavale da me odnesu sa pravca, imao sam dosta vremena za razmišljanje i pravljenje kostura ove knjige. Završna obrada bila je urađena u Indiji, kao i na predivnom ostrvu na granici sa Kambodžom, kao i na divnom mestu – čardaku ni na nebu ni na zemlji. Za vreme rada na ovoj knjizi obrađeno je brdo literature visine trospratne zgrade – na ruskom, ukrajinskom, srpskom, bugarskom i engleskom jeziku. Obavio sam mnogobrojne razgovore sa ljudima koji su na prirodan način izlečili i ojačali svoje srce. Mnogi od njih, uvidevši čari zdravlja, do kojeg su sami došli, znatno su pomerili granice mogućnosti svog organizma, povećavši snagu, izdržljivost i sposobnosti prilagođavanja vremenskim i temperaturnim promenama i, što je izuzetno važno – svoj odnos prema stresnim okolnostima. To je bilo neizostavno praćeno poboljšanjem izgleda, vitalnosti, raspoloženja.

Posebno želim da odam priznanje i zahvalnost mnogobrojnim i uvažanim stručnjacima iz oblasti održavanja i poboljšanja zdravlja srca, krvnih sudova i organizma u celini. Oni su mi na direktan ili indirektan način pomogli da dođem do polaznih saznanja, koja sam razrađivao i usavršavao kroz svoju praksu. To su rodonačelnik fiziologije dr Ivan P. Pavlov, izvrsni lekari Krog i Zalmanov, osnivači kapilaroterapije, dr sc. Jurij M. Levinson, dr Galina Satalova, dr sc. Neumivakin, dr sc. Ernst Muldašev, dr sc. Kolin Kembel, dr Nil Nidli, dr Agadžanjan, dr Herbert Šelton, izvrsni poznavalac ajurvedske medicine Piter Francis, Dezmond Moris, Alan Piz, Džin Karper, zatim moj dragi prijatelj, izvrsni psiholog Jovan Grujić, izvrsni engleski psiholog Ričard Vajzman, kao i stručnjaci iz Beograda zaposleni na Vojnomedicinskoj akademiji i u Institutu za proučavanje lekovitog bilja „Josip Pančić“. Bez njih i njihovih radova ova knjiga bi bila siromašnija i po kvalitetu i po sadržini. Zahvaljujem se i svojim dugogodišnjim saradnicama Gordani Pejović i Milici Grujić. Posebno želim da se zahvalim jednoj divnoj porodici, okupljenoj u izdavačkoj kući Prometej u Zemunu, koja je ujedno moj izdavač u Srbiji, kao i Vladimiru Simiću na trudu pri lektorisanju ove knjige. Takođe se zahvaljujem i Jeleni Lalić, zaduženoj za dizajn korica knjige.

Zahvaljujem se Istorijском arhivu, Turističkoj organizaciji i Narodnoj biblioteci Srbije i ljudima koji tamo rade, jer su mi pružili pomoć u traženju materijala (npr. vezanih za promenu načina ishrane u Srbiji pod uticajem Austrougarske i Turske). Njihova ljubaznost, predusretljivost i nesebična želja da mi pomognu mogu poslužiti za primer osoblju svih ustanova koje rade sa strankama.

Dana 11. septembra 2001. ljudi na Menhetnu čuli su zaglušujući, sve jači zvuk i ugledali zapanjujući prizor:

ogroman avion koji je jurio ka kulama bliznakinjama. Usledio je udar neverovatne jačine, gromoglasna eksplozija, požar, panika, potresan pokušaj iskakanja mnogih iz zapaljenih zgrada u još sigurniju smrt. Uz zastrašujući zvuk srušile su se zgrade Svetskog trgovinskog centra, ponosa Amerike. Ostao je samo strašan crni dim čudnog i jetkog mirisa. Poginulo je oko 3.000 ljudi... Taj dan je izazvao velike promene u životima stanovnika Severne Amerike i sveta uopšte.

Istoga dana u SAD i Evropi hiljade ljudi umrle su od bolesti srca. Isto se desilo dan pre i dan posle, mesec dana pre i posle, i tako godinu za godinom. Zastanite za trenutak i dobro upamtite podatak: u razvijenim zemljama više od polovine smrtnih slučajeva posledica je nekog od oboljenja srca, a na tom spisku se lako možemo naći i mi i nama dragi ljudi. Nažalost, svaka druga ili treća osoba ne preživi srčani napad, a 7 od 10 ljudi koji dožive infarkt ne oporave se u potpunosti i ostaju sa nekim oblikom invaliditeta. Srčane bolesti su u 20. veku bile vodeći uzrok smrti u razvijenim zemljama, što važi i danas. Od bolesti srca umire skoro 10 puta više žena nego od raka dojke, od kojeg toliko strahuju! Pri tom je rizik od pojave bolesti srca skoro jednak i kod muškaraca i kod žena. Za samo par decenija u 20. veku u Norveškoj i Engleskoj učestalost bolesti srca porasla je 3 puta, u Škotskoj 4 puta, a došli smo do situacije da svih ostalih sedam najčešćih uzroka smrti zajedno izazivaju manji broj smrti od kardiovaskularnih bolesti.

Detaljna obdukcija američkih vojnika poginulih u Korejskom ratu pokazala je potpuno neočekivan rezultat. Skoro svi ti dobro istrenirani, snažno i moćno građeni dvadesetogodišnjaci, koji su prošli silne lekarske kontrole sa najboljim rezultatima, imali su ozbiljne probleme sa srcem. Dosta njih imalo je čak devedesetopostotno zapušanje srčane arterije. Detaljna ispitivanja srca poginulih Korejanaca

pokazala su da je preko 90 posto njih imalo izuzetno zdravo srce. Kod ostalih Korejanaca jedva su se naslućivali početni znaci ateroskleroze. Vrlo je slična situacija bila i za vreme Vijetnamskog rata! A šta je sa nama? Zapitajmo se kakva su naša srca i srca naših voljenih? Da li moramo da strahujemo od bolesti srca, koje nekontrolisano gutaju živote? I da i ne. Lepa vest je da bolest srca u većini slučajeva predstavlja stvar vlastitog izbora, isto kao dnevni izbor garderobe koju ćemo nositi. Samo za stvaranje predispozicije prema bolesti srca potrebni su meseci i godine. Takođe, da bismo tu predispoziciju poništili, potrebno je određeno vreme rada na sebi. Da li ste se nekada zapitali zašto su stanovništvu Kine, jugoistočne Azije, srednje i Južne Amerike i seoskim delovima Afrike – a donedavno je to važno i za bivšu Jugoslaviju – kardiovaskularne bolesti skoro nepoznate, za razliku od stanovništva razvijenih zemalja?

Krenimo zajedno, korak po korak, u spajanje zanimljive slagalice činjenica o zdravlju srca. S obzirom na to da svako od nas poživi u proseku 650 hiljada sati, predlažem da zajedno kroz ovu knjigu naučimo kako život možemo učiniti kvalitetnijim, zdravijim, dužim i boljim, tako da do bolesti srca uopšte ne dođe. Upravo iz tih razloga smo napisali ovu knjigu.

Sadržaj:

NAVIKE LJUDI U ISHRANI I ŽIVOTU	11
Korak ka zdravom životu – Žarko Paspalj	15
Darko C., Novi Sad	17
J. B., 62 godine, iz Pančeva.	19
Bitka za zdravlje Draga Grubnića.....	19
Priča Bore iz Pančeva	22
B. Bakić (57), slobodni novinar	23
Priča o gospodinu Z.	26
Priča o gospodinu M.	26
Priča o gospodinu M. I.	27
ZAŠTO SU NAŠI PRECI IMALI ZDRAVO SRCE?	29
TEST KOLIKO SU VAŠE NAVIKE U ISHRANI I ŽIVOTU ZDRAVE ZA VAŠE SRCE	33
NADUVANO GENETSKO POREKLO BOLESTI SRCA	36
RECEPT ZA SRCE KAKVO VI ŽELITE	39
KAKO NASTAJU PROBLEMI SA SRCEM?.....	43
TAJNE CIRKULACIJE I METABOLIZMA	46
PROIZVODNJA NEZDRAVE HRANE	51
DA LI JE MEDICINA UVEK DELOTVORNA?	54
SVI MI NEKADA GREŠIMO – GREŠKE LEKARA	56
ŠTA MOŽEMO OČEKIVATI OD HIRURŠKIH INTERVENCIJA?.....	60
ČUDNA ISHRANA SRČANIH	

BOLESNIKA U BOLNICI	63
ŠTA DA RADITE AKO STE VEĆ DOŽIVELI INFARKT?	64
KAKO NASTAJE MOŽDANI UDAR?	65
DECA I BOLESTI SRCA	67
DA LI JE RIZIK OD BOLESTI SRCA VEĆI KOD ŽENA ILI MUŠKARACA?	68
KAKO DA PRODUŽITE ŽIVOT SVOGA MUŽA?	70
GOJAZNOST	73
DIJABETES I SRCE	76
KAKO ODRŽATI STABILAN NIVO ŠEĆERA U KRVI?	78
KAKO PRODUŽITI MLADOST ZA 30 GODINA ILI 7 NAVIKA ZA ZDRAVO SRCE	79
ISTINE I ZABLUDE O HOLESTEROLU	82
DA LI SAMO HRANA BOGATA HOLESTEROLOM POVEĆAVA NJEGOVU VREDNOST U KRVI?	83
NA KOJI SVE NAČIN HOLESTEROL DOSPEVA U NAŠ ORGANIZAM?	86
KAKO MOŽEMO DA TUMAČIMO VREDNOSTI HOLESTEROLA U SVOJIM ANALIZAMA?	90
DOBAR I LOŠ HOLESTEROL ILI KAKO STVORITI STOPOSTOTNU ZAŠTITU?	91
MASNA HRANA I HOLESTEROL	93
MARGARIN ILI KAKO UDVOSTRUČITI RIZIK OD INFARKTA	97
ČAROBNA VEZA – KAFA I HOLESTEROL	99

OKSIDIRANI HOLESTEROL – PRAVI OTROV!	99
BILJNA VLAKNA – IZVRSTAN ČISTAČ HOLESTEROLA ...	100
ŠTA TREBA DA ZNAMO O TRIGLICERIDIMA?	104
MIT O KALORIJAMA	106
„NEDOSTATAK BELANČEVINA ILI PAMETI“	107
VOLITE LI DA GRICKATE ILI KAKO IZBEĆI ŽGARAVICU?	112
KAKO REŠAVANJEM PROBLEMA SA NADIMANJEM POBOLJŠATI CIRKULACIJU?	113
KAKO TREBA DA IZGLEDA NAŠA ISHRANA?.....	116
PREDLOG REŽIMA PRAVILNE ISHRANE SA DVA OSNOVNA OBROKA DNEVNO.....	117
„DORUČAK POJEDI SAM“	119
KAKO POSTIĆI NAJBOLJI REZULTAT?	120
MLEČNE PROIZVODE – JESTI ILI NE JESTI?	124
PROVERENI RECEPT KAKO UPROPASTITI VLASTITO ZDRAVLJE.....	125
KOLIKO KOŠTA PUŠENJE?	128
KORAK PO KORAK	130
KAFA I ŠEĆER	131
POKOJA ČAŠICA ZA ZDRAVO SRCE?.....	135
SO ILI BELA SMRT SLANOG UKUSA – DA LI STE U RIZIČNOJ ZONI?.....	137
RIBA U ISHRANI – UOBIČAJENE ZABLUDE	143
ČIŠĆENJE KRVNIH SUDOVA	145

ČISTAČ KRVNIH SUDOVA I REGULATOR SRČANOG RITMA OMEGA-3	145
BELI LUK	146
ZAŠTO SU NAŠI STARI SVAKODNEVNO JELI CRNI LUK?	148
BADEMI ILI KAKO PRODUŽITI ŽIVOT ZA 7 GODINA	149
SEMENKE I PASULJ ZA BOLJU CIRKULACIJU ILI PRVI KORAK KA JAČANJU SRCA	150
KAKO POVEĆATI VISKOZNOST KRV I SMANJITI RIZIK OD TROMBA?	151
PAR ŠOLJA ZELEN OG ČAJA – NAČIN DA „GUMIRAMO“ KRVNE SUDOVE.....	153
ČAROBNA TROJKA: VITAMINI C, E I BETA-KAROTEN ...	154
ČAROBNA SVOJSTVA VITAMINA C.....	154
ZAPANJUJUĆA LEKOVITOST VITAMINA E.....	158
BETA-KAROTEN	160
ČAROBNI B VITAMIN ILI KAKO 6 PUTA SMANJITI RIZIK OD BOLESTI SRCA.....	161
HOMOCISTEIN B6 I FOLNA KISELINA	161
ČAROBNI MINERALI	163
ISCELJUJUĆI MAGNEZIJUM – KAŠIKA SEMENKI ILI OPERACIJA NA SRCU?.....	163
DOKTOR KALCIJUM	165
ZAŠTO VISOK NIVO GVOŽĐA U ORGANIZMU MOŽE BITI VEOMA OPASAN?	168