

ISHRANA  
ZA SPORTISTE

*Naslov originala*  
Ishrana za sportiste

*Autor*  
dr Milisav Nikolić

Prvo izdanje

*Izdavač*

SIA „Matić”, Beograd, Bulevar kralja Aleksandra 192

e-mail: goran.matic@sbb.rs

Za izdavača: Goran Matić

Glavni i odgovorni urednik: Milka Pantić

Redakcija i prodaja: (011) 2198 931; 2108 514; 2415 301;

064/856 1872; 064/856 1873; 064/856 1871

Tel./ Faks (011) 2108 514

Tiraž: 1000

Štampa: „Topalović“, Valjevo  
Beograd, 2013.

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

613.2:796/799(035)

NIKOLIĆ, Milisav

Ishrana za sportiste : priručnik za  
prirodno jačanje tela, podizanje motivacije i  
lečenje povreda / Milisav Nikolić. - 1. izd.

- Beograd : “Matić”, 2013 (Valjevo :  
“Topalović”). - 175 str. : ilustr. : 19 cm

Тираж 1.000. О аутору: стр. 174.175.

ISBN 978-86-7978-031-7

a) Sportisti - Ishrana - Priručnici

COBISS.SR-ID 201529612

dr Milisav Nikolić

# **ISHRANA ZA SPORTISTE**

Priručnik za prirodno jačanje tela,  
podizanje motivacije i lečenje povreda



## SADRŽAJ

- Ljudsko biće - čudesan dizajn . 7
  - Ishrana za snažno telo ..... 24
  - Motivacija za najveći uspeh .. 101
  - Prirodno lečenje povreda ..... 144
- Dodatak:
- Jelovnik za sportiste ..... 157





## Ljudsko biće - čudesan dizajn

U sportu, kao i u životu, postoje “igrači” i “posmatrači”. Igrači uvek ostvaruju pozitivan rezultat, pa i onda kada rezultatski gube na terenu. Sa druge strane, posmatrači uglavnom zavise od drugih - oni veruju da su pobedili ako neko za njih pobeđuje, i od te pobede nemaju veliku korist.

Važno je znati da je svako od nas stvoren da bude igrač, i da bude pobednik u životu, bez obzira kojim se poslom bavio. Dobro je biti i igrač i posmatrač, pa se nadahnjivati poredama drugih igrača. Košarkaša može da nadahne i fudbaler, a arhitektu može da nadahne i lekar. Biti samo posmatrač u životu je loša opcija, jer na taj način se drugima prepušta da aktivno odlučuju o pobiđi ili porazu u našem životu. Takođe, time se ne ostvaruje smisao i svrha čovekovog postojanja, a bez ostvarenja smisla

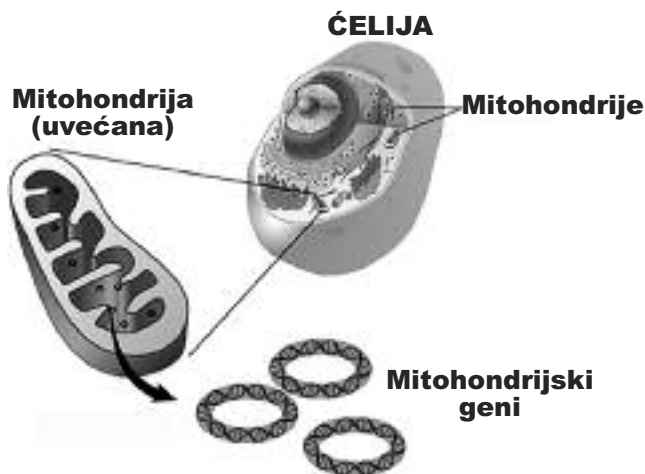
čovek neminovno pada u depresiju i razočaranje. Smisao života je, kao što ćemo videti, biti igrač - dobar igrač, i to će biti centralno pitanje kojim ćemo se baviti u ovoj knjizi.

Ono što zapažamo jeste da ljudsko biće predstavlja izuzetno složen sistem. Automobil je mnogo prostiji sistem od ljudskog bića, ali može poslužiti kao analogija da bismo bolje razumeli kako funkcioniše čovekov organizam.

Glavni deo automobila je motor. Da bi motor mogao da radi potrebno je da u njega stignu gorivo, kiseonik i varnica. Ako jedno od ovo troje nedostaje, motor ne može da radi, niti auto da se kreće.

Čovek se sastoji iz više miliona ćelija. Rad svake ćelije možemo posmatrati kao rad automobila. Motor naših ćelija predstavljaju mitohondrije (slika 1). U mitohondrije ulazi gorivo (hrana u obliku šećera), kiseonik i varnica. Ako nema goriva (hrane) čovek se onesvesti (domaćica u kući odmah viče: "Dajte mu šećer i vodu!"). Ako





Slika 1. Ćelija i mitohondrije. Kao što motor automobila može da ima četiri, osam i više cilindara, tako i naše ćelije mogu da imaju više mitohondrija.

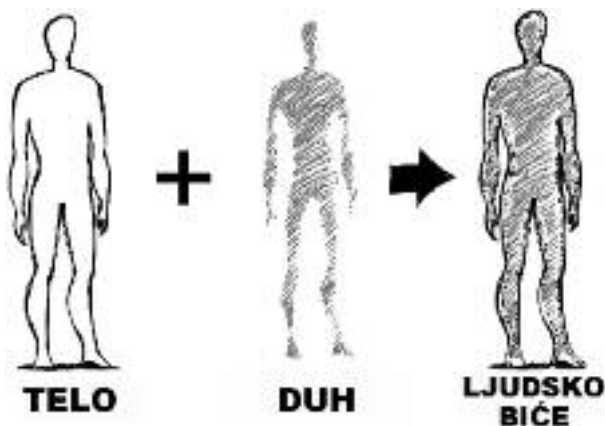
nema kiseonika, takođe dolazi do toga da se čovek onesvesti. I ono što je podjednako važno, i možda najvažnije, ako nema varnice - čovek pada u nesvest. To se dešava kada čovek čuje lošu vest i pretrpi šok, ili doživi veliki stres iz nekog razloga.

Kao i kod automobilskeg motora, i kod čoveka varnica dolazi iz **spoljnog izvora**. Kod motora je potrebno ključem izazvati varnicu, koja se kasnije održava radom mo-

tora. Ali, šta predstavlja varnicu u čovekovom biću?

Da bismo razumeli odgovor na ovo pitanje potrebno je da se upoznamo sa osnovnom strukturom građe čoveka. Čovek se sastoji iz tela i duha (slika 2). Građa tela je definisana veoma složenom informacijom koja je zapisana u genima. Da bi geni mogli da se pokrenu, kao i informacija koja je na njima, potrebno je da se na njih “klikne”. Pokretanje gena vrši se preko duha koji je sastavni deo svakog čoveka. Čovekov duh je stalno u funkciji i automatski pokreće veliki broj gena, ali dodatno može da pokreće određene gene u zavisnosti od spoljnog uticaja. Na primer, ako se veoma obradujemo ili čujemo neku lepu priču, to nas može podstaći da zaplačemo, odnosno biva pokrenut gen koji izaziva lučenje suza.

Ovde je važno zapaziti da geni reaguju na **značenje** koje dolazi iz spoljnog izvora, i preko našeg duha deluje na njih. Dakle, informacija koja deluje na naš duh, a preko duha na gene, predstavlja varnicu koja mo-



Slika 2. Građa čoveka.

že biti u vidu motivacije ili u vidu stresa. Stres predstavlja negativnu varnicu i može izazvati velika oštećenja na našim genima, a time i na našem telu, i učiniti da naš duh bude slab. Sa druge strane, motivacija može predstavljati veliki pokretač našeg duha i podstaći rad velikog broja gena što nas može osposobiti za rezultate neslućenih razmera. Zato je važno da se bavimo ne samo ishranom našeg tela, već i ishranom našeg duha, da bismo bili osposobljeni za najviše domene.

Strukturu građe čoveka koju smo izneli - na telo i duh - zastupali su skoro svi naučnici do pre oko sto godina, ali je pod uticajem Darvinove teorije evolucije dosta naučnika danas prihvatilo da čovekov duh ne postoji, već da je čovek samo “visoko-organizovana materija”, tako da kada se govori o duhovnim terminima ovi naučnici misle na određene biohemijske procese u našem telu koji su materijalne prirode.

Čitalac može da prihvati i darvinističko objašnjenje, pa da u velikoj meri razume poruku ove knjige, ali mi ćemo izneti činjenice koje podupiru objašnjenje koje je tokom istorije bilo dominantno i za koje smatramo da na najbolji način objašnjava procese u ljudskom biću.

Biblijsko objašnjenje takođe kaže da je čovekovo biće spoj tela i duha (videti 1. Knjigu Mojsijevu 2. poglavlje 7. stih i dr).

Sportisti, naročito oni koji se profesionalno bave sportom, izloženi su velikim fizičkim i duhovnim naprezanjima i da bi razumeli kako od svog tela i duha mogu da izvuku

maksimum, potrebno je da krenu korak dalje i da se detaljnije upoznaju sa zakonima funkcionisanja ljudskog bića. U tom smeru, veoma je važno razumevanje **pitanja svrhe i smisla** ljudskog života jer će nam ono otvoriti velike mogućnosti u postizanju vrhunskih rezultata. Za razumevanje ovog pitanja ponovo ćemo se poslužiti analogijom.

Automobil je stvoren od strane čoveka koji je **definisao svrhu i smisao** postojanja automobila. Automobil će dobro funkcionisati samo ukoliko služi svrsi za koju je stvoren, i to u skladu sa tačno utvrđenim zakonima po kojima ga je njegov tvorac (konstruktor) stvorio da funkcioniše. Ako se automobil koristi za nešto drugo, na primer kao podloga za cepanje drva, ili kao skladište zamrznutog voća, neće biti ispunjena svrha i smisao njegovog postojanja i brzo će doći do propadanja. Dakle, **tvorac automobila zadaje svrhu i smisao postojanja onoga što stvara - u ovom slučaju - automobila.**

Isti je slučaj i sa čovekom. Kada razumemo da je čovek stvoreno biće, lako ćemo razumeti da je njegov Tvorac odredio svrhu i smisao njegovog života. Samo ukoliko čovek ispuni tu svrhu, ili teži da je ispuni, uspeće da postigne najbolje rezultate u svom životu. Pitanje svrhe čovekovog života je direktno povezano sa zdravom motivacijom koja nas može podstaći na neverovatno velike rezultate u sportu, ili nekom drugom poslu.

Mnogi ljudi, a naročito oni koji su religiozni, lako će razumeti da su naše najveće bogatstvo naši prijatelji, osobe koje nas iskreno vole i zbog kojih vredi živeti. Život bez ljubavi je prazan i besmislen, a osnovni princip ljubavi je davanje. Ako čovek nema kome da pruži ljubav onda njegovo postojanje gubi smisao. Zato čovek ne može da egzistira sam. Mi smo stvoreni da budemo srećni samo kad dajemo.

I onda lako možemo da razumemo kako postoje ljudi koji puno rade i treniraju, i puno postižu, a uvek su sveži, kao da se

nikada ne umaraju. Sa druge strane, postoje oni koji malo postižu i brzo se umaraju, pa čak i kad malo rade. Oni koji imaju zašto da rade i njihov život ima smisao, jer su pokrenuti ljubavlju prema nekome za koga žive, mogu puno da postignu, a da ne osećaju umor.

Dakle, svrha i smisao života koju je Tvorac zadao svim ljudima jeste davanje - davanje ljubavi. Suprotno od davanja je sebičnost. Osobe koje su pokrenute sebičnim motivima nikada ne mogu da ostvare visoke rezultate kao oni koji su pokrenuti ljubavlju.

Istraživanja pokazuju kako bića pokrenuta ljubavlju na određeni način prelaze iz domena “prirodnog” u domen “natprirodnog”, odnosno kako se kod njih pokreću posebni genetski mehanizmi koji su zadivljujući, i mnogima nepoznati.

Ovi mehanizmi su najbolje uočeni kod životinja, jer se nad njima sprovodi najviše istraživanja. Jedan od poznatijih primera je slučaj ženke tekunice (vrsta malog glodara)

koja je često plen pustinjskih zmija. Naučnici su zapazili da tekunica beži čim ugleda zmiju, ali ukoliko zmija uspe da je ugrize, ona ostaje ukočena, pošto zmija ubrizgava nervni otrov koji parališe tekunicu i na taj način biva lakše progutana.

Međutim, u slučaju ženke tekunice desilo se nešto što su naučnici objavili na naslovnoj strani svog magazina (slika 3). U tekstu pod naslovom “Zveči na zvečarku” opisan je neverovatan fenomen da je ženka tekunice ne samo preživela ugriz otrovne zmije, već je izvršila napad na zmiju i naterala je u bekstvo. Šta se desilo?

Naučnici su zapazili da je pomenuta tekunica pre samo sedam dana bežala pred zmijom, ali je nekoliko dana nakon toga donela na svet mladunce i kod nje su se aktivirali posebni genetski mehanizmi koji su zapanjili naučnike. Pod novim okolnostima, pokrenuta brigom i ljubavlju prema svojim mladima, organizam tekunice je počeo da proizvodi protivotrov koji je neutralisao izuzetno jak zmijski nervni otrov, i





Slika 3. “Zveči na zvečarku”. Naslovna strana magazina “Naučne vesti” (Science News) od 9. oktobra 1999.

dodatno je pokrenuo mehanizme koji su osposobili tekunicu za napad na mnogo jačeg neprijatelja.

Slični mehanizmi postoje i kod ljudi, i postoje brojni primeri u istoriji kada su pojedinci i grupe, podstaknute uzvišenim cilje-

vima, postizali neverovatno velike, i za većinu neočekivane rezultate.

Istraživanja pokazuju da oni koji pobeđuju izgledaju snažno, hrabro, moćno i dostojanstveno. Uvek imaju lep i sjajan izgled kože. Naučnici su analizirali krv muškaraca koji pobeđuju i otkrili da oni imaju viši nivo hormona rasta. To znači da je njihov gen za hormon rasta aktivniji. Oni imaju povišen nivo testosterona - imaju više polnih hormona. Zato izgledaju mladoliko i snažno. Očigledno da njihov pobeđnički duh na poseban način deluje na njihove gene. I ako je taj duh pokrenut uzvišenim ciljem - ljubavlju, onda je aktivnost gena i potencijal kompletnog organizma podignut na najviši mogući nivo.

Drevna biblijska izreka kaže kako možemo biti prvi i najbolji u svemu: “Ko hoće da bude prvi, neka služi bližnjima.” Drugim rečima, oni koji su pokrenuti ljubavlju prema svojim bližnjima, i čije su aktivnosti u funkciji te ljubavi, stiču potencijale da budu nepobedivi i uvek prvi.

I kao što nasuprot ljubavi stoji sebičnost, tako nasuprot “službe bližnjima” stoji “robovanje neprijatelju”. Na žalost, mnogi ljudi i sportisti postali su danas robovi onih koji sa njima manipulišu, tako da su njihovi potencijali da pobjede drastično umanjeni.

Da bismo mogli da dajemo, potrebno je da primamo. Još jedno istraživanje je pokazalo da je davanje ljubavi proces koji se odvija u oba smera:

Naučnici su u laboratorijskim uslovima uzgajali miševce, i nakon što je ženka donela na svet desetero mladunaca, petoro od njih je bilo odvojeno od majke u poseban kavez gde su bili hranjeni. Mladunci koji su ostali kod majke su svakodnevno bili lizani od strane majke, što je jedan od načina iskazivanja ljubavi kod ovih životinja. Ovi mladunci su mnogo brže rasli i u njihovoj krvi je uočen mnogo viši nivo hormona rasta nego kod mladunaca koji su bili odvojeni od majke.

Naučnici su onda izolovane mladunce počeli da trljaju četkama i na taj način su

simulirali lizanje majke. To je izazvalo pojačano lučenje hormona rasta, ali samo privremeno, pa je za nekoliko dana trljanje četkom izgubilo svako značenje i lučenje hormona rasta je ponovo palo na minimum.

Naučnici su zaključili da geni itekako razlikuju istinu od laži, i pravi podsticaj od lažnog, odnosno da geni reaguju u skladu sa adekvatnim značenjem.

Sličan primer se desio sa ženom iz Koreje koja je pala u tešku depresiju kada je saznala da njen muž želi da je ostavi zato što je sa njom imao samo ćerke, a nijednog sina. U stanju velikog stresa i depresije čovekov organizam bukvalno biva paralisan i aktivnost brojnih gena ne postoji. Gen za lučenje melatonina - koji nas podmlađuje i regeneriše - nije u funkciji, a slično je i sa genima koji luče endorfin (hormon srećnih emocija) i serotonin (koji nas smiruje). Takođe, postoji gen koji luči NPY (neuropeptid ipsilon) koji mozgu šalje signal da smo gladni, a na sličan način deluje gen koji čini

da osećamo žeđ. Međutim, kod ove žene pomenuti geni nisu bili u funkciji - ona ništa nije jela ni pila, i pala je u komu.

Ova žena je bila bolesna 1966. kada se dosta manje znalo o genima. Onda su lekari odlučili da primene EST tretman, odnosno da joj daju elektro-šok. Žena je bila vezana za krevet, stavljene su joj elektrode na glavu i uključena je struja. Ona se tresla kao da je imala epileptični napad. Zatim se onesvestila i spavala šest sati. Kada se probudila tražila je da jede. Osećala se relativno dobro deset dana, jer su određeni geni veštački bili pokrenuti, a onda je počela ponovo da tone u depresiju. Usledio je novi elektro-šok, ali je pozitivna promena bila manje vidljiva i ona je počela ponovo da tone posle sedam dana. Dali su joj četiri elektro-šoka, a ona je posle svakog gubila sve više pamćenja. Posle petog elektro-šoka je umrla.

Ono što je trebao da bude pravi pokretač njenih gena bila je ljubav.

Dakle, da bismo mogli normalno da funkcionišemo i da dajemo ljubav, potrebno je i da je primamo. U ovom slučaju su elektro-šokovi bili zamena za istinsku ljubav koju je ona trebala da primi od svog supruga. Danas imamo da su mnoga deca uskraćena za ljubav svojih roditelja, a kao zamenu dobijaju “ljubav” u vrtićima i obdaništima. Mnogi među odraslima pokušavaju da ljubav dobiju u bordelima ili na nekim sličnim mestima.

Kao što ćemo videti, trljanje četkom mladunaca miševa, i davanje elektro-šokova obolelim od depresije, predstavlja ono što danas mnogi koriste u sportu i izvan njega, a to je doping. Doping je lažno podsticanje naših gena koje može privremeno da deluje, ali koje dramatično narušava ljudsko zdravlje. Takođe, dopingovane osobe nika da ne mogu da ostvare tako dobre rezultate kao oni koji su pokrenuti zdravom pokretačkom snagom.

Jedna od najdramatičnijih karakteristika savremenog čovečanstva je raspad poro-

dice, tako da je skoro izumrla ta najvažnija institucija za pružanje ljubavi. Savremeni čovek je izabrao doping umesto ljubavi, a za to mu je potrebno mnogo novca. Da bi ga stekao potrebno je da po ceo dan radi i bude odsutan od svojih bližnjih tako da je uskraćen i za primanje i za davanje ljubavi.

Sa druge strane, oni koji izaberu zdrav put imaju pred sobom ogromno polje velikih mogućnosti. Adekvatnom fizičkom i duhovnom ishranom, pokrenuti pravim ciljevima, oni se mogu osposobiti za najviše domete.

Na narednim stranicama otkrićemo tajne adekvatne ishrane. Doći ćemo u posed znanja koje nam može biti od velike koristi. Ali, zapazimo da postoji nešto što je važnije od znanja - a to je mudrost - kada se stečeno znanje primenjuje u funkciji svrhe čovekovog života.

# Ishrana za snažno telo



Do pre oko sto godina rak je bio skoro nepoznata bolest. A onda je u 20. veku ova bolest poprimila razmere epidemije.

Godine 1931. dr Oto Warburg dobio je Nobelovu nagradu za otkriće uzroka raka. U svom delu “Metabolizam tumora”, dr Warburg je pokazao da zbog nezdrave ishrane i nedovoljne fizičke aktivnosti telo stvara kiselu sredinu slabo snabdevenu kiseonikom.

“Oduzmete li zdravoj ćeliji 35% njenog kiseonika, možete je pretvoriti u ćeliju raka za samo dva dana”, kaže dr Warburg.

Ćelijska kiselost istiskuje kiseonik, a nedostatak kiseonika u ćelijama stvara kiselu sredinu. Ako imate previsoku kiselost, automatski će vam nedostajati kiseonik u organizmu; ako vam nedostaje kiseonik ima-



ćete zakiseljen organizam. Kisela sredina je sredina bez kiseonika.

“Nedostatak kiseonika i kiselost su dve strane iste medalje: ako neko ima jedno, ima i drugo”, kaže dr Varburg.

Kiselo ili alkalno stanje meri se PH skalom od 0 do 14, gde je 7 neutralna vrednost. Od 0 do 7 je kiselo, a od 7 do 14 je alkalno.

Da bi naše ćelije mogle uspešno da funkcionišu zahtevaju blago alkalni pH, malo iznad 7. Kod zdravog čoveka pH krvi nalazi se između 7,35 i 7,45.

Dr Varburg je otkrio da ćelije raka ne udišu kiseonik i ne mogu preživeti u prisutnosti visokih koncentracija kiseonika. Drugim rečima, rak nije ništa drugo nego odbrambeni mehanizam koji naše ćelije koriste da bi preživele u kiseloj sredini bez prisustva kiseonika.

Zdrave ćelije žive u alkalnoj sredini punoj kiseonika, koja omogućava njihovo normalno funkcionisanje.

Zakiseljen organizam i nedostatak kiseonika uzrokuju ne samo rak, nego i mnoge druge bolesti, slabljenje organizma i sklonost ka povredama. Da li će naš organizam biti kiseo ili alkalni prevashodno zavisi od toga šta jedemo.

Namirnice koje dramatično zakiseljavaju naš organizam jesu: meso i mesni proizvodi, mleko i mlečni proizvodi, prerađeni biljni proizvodi, alkohol, kafa, kakao (čokolada), generalno svi lekovi (farmaceutski proizvodi) i naročito rafinisani (beli) šećer.

Namirnice koje čine naš organizam alkalnim jesu: sirovo voće, povrće, žitarice i orašasti plodovi. Treba reći da su neke žitarice blago kisele, ali idealna ishrana zahteva i određeni procenat kiselosti tako da su žitarice u kombinaciji sa drugim sirovim biljnim namirnicama najbolji izvor ishrane.

Konzumiranje čiste negazirane vode je važno za proizvodnju kiseonika, dok fizička aktivnost održava alkalnost organizma dajući kiseonik celom telu.

Istraživanje dr Varburga samo je potvrdilo ono što se znalo i upražnjavalo tokom cele ljudske istorije - **ljudi su biljojedi** po svojoj anatomiji i fiziologiji.

Brojna istraživanja pokazuju da su sportisti, koji konzumiraju isključivo biljnu hranu, mnogo izdržljiviji od drugih. Jedno od najpoznatijih istraživanja na tu temu izvršio je skandinavski naučnik dr Per-Olaf Astrand. On je proučavao devet visoko istreniranih sportista i menjao im je ishranu na svaka tri dana. Na kraju svakog perioda od tri dana, svaki sportista je vozio bicikl velikom brzinom do iscrpljenosti.

Njegove rezultate možemo videti u tabeli na sledećoj strani. Može se videti da sa ishranom bogatom mesom sportisti postaju iscrpljeni nakon oko jednog časa. Kada su bili na mešanoj ishrani sa manje mesa, masti i belančevina, a više biljne hrane, mogli su da voze bicikl velikom brzinom skoro dva puta duže. Međutim, na biljnoj ishrani vozili su skoro tri puta duže pre nego što je došlo do iscrpljenosti.

### **SPORTISTI, ISHRANA I IZDRŽLJIVOST**

<b>Ishrana</b>	<b>Maksimalna izdržljivost (vreme do iscrpljenosti)</b>
- Ishrana sa mnogo belančevina i mnogo masti (bogata mesom)	57 min
- Mešana ishrana (manje mesa, masti i belančevina)	1 čas 54 min
- Biljna ishrana (bogata ugljenim hidratima)	2 časa 47 min

Ovo veliko poboljšanje izdržljivosti je poznata osobina biljojeda. Konji satima mogu da trče velikom brzinom. Zabeleženo je da su neki slonovi trčali 10 do 12 sati velikom brzinom.

Sa druge strane mesojedi, kao što su gepardi, tigrovi i druge životinje imaju dobru brzinu na početku, ali se zamaraju za kratko vreme, često za manje od pet minuta.

Do početka 20. veka ogromna većina čovečanstva pretežno se hranila neprerađenim biljnim namirnicama i živela je u

prirodi, a većina savremenih bolesti, kao što su rak, dijabetes, bolesti srca, propadanje kostiju, depresija i dr, bile su nepoznate. Početak života u gradovima, sa dramatičnim smanjenjem fizičke aktivnosti i prelaskom na pretežno prerađenu ishranu bogatu namirnicama životinjskog porekla označili su pojavu mnogih degenerativnih oboljenja koja su do tada bila nepoznata.

Ne treba biti veliki poznavalac nauke o životu (biologije) pa znati da su sirove i neprerađene biljne namirnice najbolji izvori svih hranljivih sastojaka za čoveka. U tabelama na narednim stranama može se pogledati koje su namirnice najbogatije mineralima, vitaminima i proteinima, i izvršiti upoređenje biljnih i životinjskih namirnica. Superiornost biljnih namirnica u svakom pogledu je očigledna.

To ne treba da čudi, jer je poznato da su biljke jedini proizvođači hrane na Zemlji - samo one mogu da uzimaju minerale iz zemlje i da koriste sunčevu energiju u procesu fotosinteze za proizvodnju hrane.

## **PROTEINI**

Namirnica - Količina u gramima na 100 g

<b>Biljne namirnice</b>		<b>Životinjske namirnice</b>	
Soja	38	Tunjevina	21
Suncokret	27	Piletina	20
Sočivo	24	Teletina	20
Leblebije	23	Prasetina	19
Badem	18,3	Jagnjetina	19
Kikiriki	16,5	Jaja	13
Ječam	14	Beli sir	8,7
Pšenica	13	Kravlje mleko	3,5

## **VITAMIN A**

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

<b>Biljne namirnice</b>		<b>Životinjske namirnice</b>	
Lucerka	5300	Teleća džigerica	6060
Šargarepa	4500	Tunjevina	970
Spanać	4300	Bakalar	939
Repa	3000	Maslac	181
Mango	1600	Kravlje mleko	10
Peršun	1200	Teleće meso	6
Kajsija	933		
Dinja	866		

## **VITAMIN B<sub>1</sub>**

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

<b>Biljne namirnice</b>		<b>Životinjske namirnice</b>	
Pšenične klice	2	Goveđa džigerica	0,3
Pšenica	0,7	Žumance	0,2
Badem	0,7	Teleće meso	0,15
Soja	0,63	Sveži losos	0,1
Sočivo	0,5	Jagnjeći kotleti	0,1
Leblebije	0,4	Kravlje mleko	0,04
Kupine	0,3		
Grašak	0,28		

## **VITAMIN B<sub>2</sub>**

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

<b>Biljne namirnice</b>		<b>Životinjske namirnice</b>	
Orasi	1	Teleće meso	0,3
Pšenične klice	0,8	Šunka	0,2
Badem	0,6	Jaja	0,2
Avokado	0,2	Kravlje mleko	0,2
Breskve	0,05	Tunjevina	0,19
		Piletina	0,17

## **VITAMIN B<sub>6</sub>**

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

<b>Biljne namirnice</b>		<b>Životinjske namirnice</b>	
Pšenične klice	4	Sardine	0,97
Orasi	0,87	Svinjsko meso	0,5
Integralni pirinač	0,67	Teleće meso	0,4
Soja	0,6		
Avokado	0,5		
Banane	0,37		
Paprike	0,27		
Belo brašno	0,18		

## **VITAMIN C**

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

<b>Biljne namirnice</b>		<b>Životinjske namirnice</b>	
Šipak	600	Kravlje mleko	2
Kivi	300	Losos	0,9
Lucerka	183	Meso	0
Paprike	131	Jaja	0
Kupus	105		
Pomorandže	59		
Jagode	58		
Limun	51		

## VITAMIN E

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

<b>Biljne namirnice</b>		<b>Životinjske namirnice</b>	
Badem	25,2	Kirnja (riba)	0,9
Soja	13,3	Maslac	2,2
Orasi	12,3	Jaja	0,8
Suncokret	10	Goveđa džigerica	0,7
Pšenične klice	8	Ovčiji but	0,5
Masline	6	Belo pileće meso	0,3
Maline	4,5	Kravlje mleko	0,1
Paprike	3,1	Svinjsko meso	0,1

## VITAMIN K

Namirnica - Količina u mikrogramima na 100 g

<b>Biljne namirnice</b>		<b>Životinjske namirnice</b>	
Listovi repe	470	Teleća džigerica	86
Kelj	360	Sir	33
Kupus	90	Mleko	3,5
Zelena salata	35		
Spanać	25		
Grašak	15		

## KALCIJUM

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

<b>Biljne namirnice</b>		<b>Životinjske namirnice</b>	
Susam	783	Kačkavalj	810
Soja	260	Beli sir	300
Badem	252	Kravlje mleko	120
Lešnik	225	Jaja	58
Spanać	126	Losos	14
Orasi	87	Piletina	12
Kikiriki	74	Jagnjetina	12
Ovas	70	Govedina	4



## **GVOŽĐE**

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

<b>Biljne namirnice</b>		<b>Životinjske namirnice</b>	
Soja	12	Goveda džigerica	11
Susam	10	Govedina	3
Pasulj	7,6	Jagnjetina	2
Pistaći	7,3	Svinjetina	1,5
Sočivo	7	Jaja	1,3
Suncokret	7	Tunjevina	1,2
Leblebije	4,8	Piletina	1
Pšenica	4,3	Kravlje mleko	0,2

## **MAGNEZIJUM**

Namirnica - Količina u miligramima na 100 g

<b>Biljne namirnice</b>		<b>Životinjske namirnice</b>	
Suncokret	420	Ovčatina	24
Kakao	420	Kirnja (vrsta ribe)	24
Badem	252	Oslić	21,3
Soja	242	Svinjetina	15,7
Orasi	185	Jaja	14
Bob	164	Kravlje mleko	14,5
Integralno brašno	109		
Spanać	55		

Neko će možda prigovoriti da vitamina B<sub>12</sub> nema u biljkama i da smo zato prinuđeni da konzumiramo namirnice životinjskog porekla. Takav prigovor nema osnove, jer je poznato da pomenuti vitamin stvaraju bakterije koje se nalaze u ustima i crevima čoveka. Narodi Afrike i Azije koji se isključivo hrane biljkama nikada ne oboljevaju

od anemije i drugih bolesti koje nastaju kao posledica nedostatka ovog vitamina. Pored ovog zapažanja, postoje i brojna druga istraživanja koja govore o superiornosti biljne ishrane.

Dr Rasel Čitenden sa Univerziteta Jejl radio je nekoliko istraživanja kojima je želeo da utvrdi da li hrana zasnovana na velikoj količini životinjskih proteina podstiče dobijanje snage i energije zajedno sa unapređenjem mentalnih i fizičkih sposobnosti čoveka. Temelj njegovog istraživanja je bilo proučavanje dobro uvežbanih sportista.

Na početku svog istraživanja, svi sportisti su bili na tipičnoj ishrani bogatoj mesom. Zatim su bili prebačeni na ishranu zasnovanu na biljkama u toku pet meseci. Na kraju perioda istraživanja, kada je njihov nivo fizičke sposobnosti ponovo analiziran, sportisti su je poboljšali za zapanjujućih 35%.

Pomenuta saznanja bila su poznata nekim od najboljih svetskih sportista koji su to i

primenjivali u životu - bili su isključivo na biljnoj ishrani. Da spomenemo neke:

- **Edvin Mozes** - višestruki olimpijski i svetski prvak u trčanju na 400 metara sa preponama koji je u periodu od deset godina (1977-1987) u neprekidnom nizu pobedio na 107 finalnih takmičenja i na 122 uzastopne trke.

- **Karl Luis** - najbolji atletičar 20. veka, i po mnogima svih vremena, osmostruki svetski prvak koji je bio neprikosnoven u trkama na 100 i 200 metara, i u skoku u dalj.

- **Martina Navratilova** - najuspešnija teniserka svih vremena, osvajač 58 gren slem turnira (18 pojedinačno i 40 u paru), od kojih Vimblon rekordnih devet puta.

- **Majk Tajson** - najmlađi profesionalni boksterski šampion u istoriji superteške kategorije. Ostvario je 37 uzastopnih pobeda, a od ukupno 50 pobeda - 44 je bilo nokautom.

## **Anatomija čoveka**

Oblik čovekovih zuba jasno ukazuje da su oni dizajnirani za žvakanje i mlevenje biljaka, a ne za kidanje mesa. Želudačna kiselina čoveka je vrlo blaga, i namenjena je za varenje biljaka, za razliku od one kod mesojeda koja je veoma jaka. Čovekova creva su veoma dugačka, jer su namenjena za varenje biljaka, u poređenju sa kratkim crevima kod mesojeda. Drugim rečima, anatomija čoveka je veoma slična onoj kod drugih biljojeda - krave, koze, ovce, jelena... - a upadljivo različita od one kod mesojeda.

Dizajn ljudske šake jasno ukazuje da je ona namenjena branju plodova - suprotno od kandži mesojeda koja služi hvatanju plena.

Činjenica je da čovek ima sposobnost da umereno konzumira i vari meso, kao i druge namirnice životinjskog porekla, ali očigledno je da one mogu biti samo zamena za osnovnu hranu - biljnu, i da se mogu uzimati u manjim količinama u ne-

dostatku biljaka. U slučaju da biljojedi pređu na mesnu ishranu, kao što je to slučaj sa životinjama na farmama, posledice su teška oboljenja, kao što je BSE - bolest ludih krava. U ovom slučaju, krave se hrane prerađenim ostacima uginulih životinja poznatim pod nazivom “koštano brašno” ili “koncentrat”.

Istraživanja pokazuju da ako se biljojedi hrane mesnom ishranom dolazi do njihovog privremenog i ubrzanog rasta, koji zatim biva praćen raznim oboljenjima. Na žalost, proizvođačima mesa je najvažnije da životinja što brže poraste i da se njeno meso što pre ponudi na tržištu, dok je zdravlje životinja i potrošača u drugom planu. Tako imamo da se preko 55% svih antibiotika proizvedenih u Americi koristi za lečenje životinja na farmama.

Slično je i u sportu. Mnogi vlasnici klubova i treneri zainteresovani su za uspeh “po svaku cenu” i spremni su da primene na sportistima (često nesvesno i iz neznanja) sve zakonski dozvoljene metode “jačanja

organizma” koji često predstavljaju nezdrave namirnice i dodatke ishrani, o čemu ćemo u nastavku reći nešto više.

## **Proteinski mit**

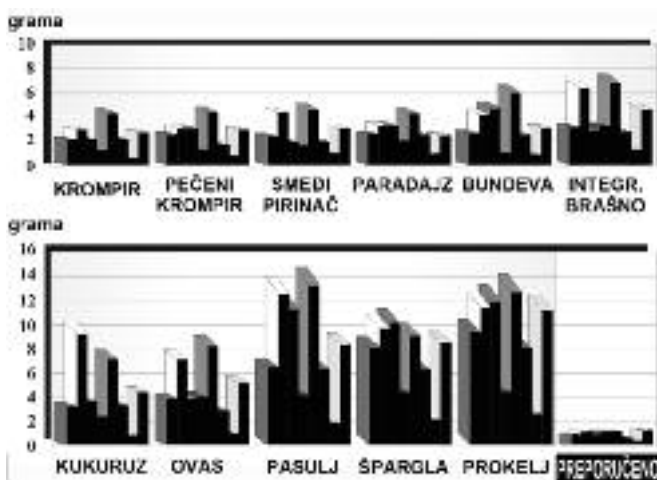
Očigledno je da su ljudi anatomski i fiziološki sličniji životinjama nego biljkama. Ako uporedimo građu naših mišića i mišića životinja, sa građom biljaka, videćemo da smo mnogo sličniji životinjama. Zbog toga su mnogi netačno pretpostavljali da je ishrana zasnovana na životinjskim proizvodima, kao što je meso, nadmoćnija od ishrane zasnovane na biljnim proizvodima.

Mnogi sportisti, pored velikog unosa mesa i drugih životinjskih proizvoda, u svojoj ishrani koriste i posebne “proteinske dodatke”. Oni veruju da će veći unos proteina omogućiti brži rast jakih mišića i povećanje izdržljivosti. Ali, istina je suprotna - za kratko vreme će se dobiti velika masa slabih mišića, a izdržljivost će biti dramatično smanjena, dok će kosti postati slabije i

sklonost ka povredama i oboljenjima dramatično povećana.

Kada govorimo o proteinima (ili belančevinama) treba znati da su u pitanju složeni molekuli koji su sačinjeni od aminokiselina. Postoji dvadeset aminokiselina koje ljudsko telo koristi za izgradnju proteina. Osam ovih aminokiselina se nazivaju “esencijalne”, jer moraju da se unose ishranom. Ostalih 12 aminokiselina ljudsko telo može da proizvodi.

U tabeli na sledećoj strani prikazane su količine ovih osam esencijalnih aminokiselina u biljnim namirnicama koje najčešće koriste osobe koje su na potpuno biljnoj ishrani. Radi upoređenja, u desnom donjem delu tabele nalaze se preporučeni dnevni iznosi ovih aminokiselina. Možemo zapaziti da su iznosi kod svih ovih namirnica daleko viši od preporučenih što jasno ukazuje da raznovrsna i uravnotežena biljna ishrana zadovoljava čovekove potrebe za esencijalnim aminokiselinama.



Sadržaj osam esencijalnih aminokiselina u biljnim namirnicama koje najčešće konzumiraju osobe koje su na biljnoj ishrani. S desna u levo: izoleucin, leucin, lizin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan i valin.

Drugim rečima, nije potrebno da konzumiramo proteine životinjskog porekla da bismo imali jake mišiće. Svi proteini koje konzumiramo moraju da se u našem organizmu razlože na aminokiseline, pa da se njihovim kombinovanjem stvaraju potrebni proteini. Najbolja opcija za čoveka su definitivno aminokiseline i proteini iz biljaka.



Jednu od najboljih izjava o ovoj temi dao je ugledni naučnik i nutricionista dr Mark Mesina sa Univerziteta Mičigen koji je radio na američkom Nacionalnom institutu za proučavanje raka u Odseku za ishranu i rak. Pošto je detaljno govorio o ravnoteži aminokiselina u biljnim proizvodima, dao je sledeći zaključak: “Kada ljudi jedu dovoljno žitarica, mahunarki i povrća tokom dana, i kada unose dovoljno kalorija, praktično je nemoguće da im nedostaju proteini.”

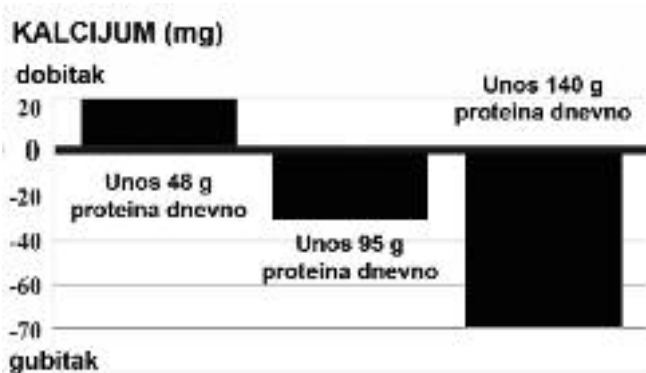
Savremeni čovek se u velikoj meri hrani mesom i unosi u organizam velike količine proteina što izaziva velike probleme i to tamo gde se najmanje očekuje - u slabljenju kostiju. Više istraživanja je potvrdilo da prekomerno konzumiranje proteina izaziva gubitak kalcijuma iz našeg tela, koji je 99% uskladišten u kostima, što dovodi do njihovog slabljenja i sklonosti ka lomu.

U jednom od brojnih istraživanja, zdravim mladim odraslim muškarcima pažljivo je kontrolisana ishrana u periodu od četiri

meseca, a naročito unos kalcijuma i proteina. Tokom tog perioda svi oni su konzumirali 1400 mg kalcijuma dnevno, što predstavlja iznos koji danas preporučuje većina savremenih nutricionista, a što je dosta više od američke preporučene dnevne doze koja iznosi 1000 mg. Ispitanici su bili podeljeni u tri grupe - prva je preko ishrane unosila 48 grama proteina dnevno, druga 95 grama (tadašnji američki prosečni unos je bio 99 grama), a treća 141 gram. A zatim je mereno povećanje ili gubitak kalcijuma u telu svakog od ispitanika analizom količine kalcijuma koji se izbacivao preko urina i stolice.

Kao što se vidi na grafikonu na sledećoj strani, oni koji su unosili malo proteina (48 grama dnevno) imali su povećanje kalcijuma od 20 mg dnevno, što je uticalo na jačanje njihovih kostiju. Sa druge strane, oni koji su konzumirali previše proteina imali su veliki gubitak kalcijuma - treća grupa je gubila čak 70 mg kalcijuma dnevno

## **Isхранa bogata proteinima oduzima telu kalcijum**



zbog unosa 140 grama proteina u dnevnim obrocima.

Kao što smo videli na početku ovog poglavlja, postoji hrana koja čini da sredina u našem organizmu bude kisela, što predstavlja nepovoljan ambijent za naše ćelije. Da bi sredinu učinio alkalnom, organizam mora da izvlači alkalne elemente (kalcijum, magnezijum, kalijum) iz kostiju, zuba, noktiju i kose, i tako oni propadaju.

Postavlja se pitanje: Odakle dolaze snažni mišići životinjama biljojedima kao što su

nosorog, bik, bizon ili slon? Šta oni jedu? Odgovor je: “Uglavnom jedu travu.”

Ono što je od nedavno postao hit u ljudskoj ishrani jeste upravo **trava**. Trava od mlade pšenice i mladog ječma pokazale su se kao veoma moćno sredstvo za jačanje organizma i nadvladavanje bolesti. Prodavnice su zatrpane proizvodima pod nazivima “Zelena magma”, “Sok od mladog ječma” i dr, koji u različitim oblicima kupcima nude **travu**. Istraživanja pokazuju da je hranljiva vrednost trave neverovatno velika. Trava od mladog ječma, na primer, sadrži:

- preko 250 puta više vitamina A od zelene salate;
- preko 25 puta više kalijuma od banane;
- preko 11 puta više kalcijuma od mleka;
- preko 11 puta više gvožđa od celera;
- preko 2,5 puta više proteina od mesa i 15 puta više od mleka;
- preko 7 puta više vitamina C od pomorandže;

- preko 10 puta više vitamina B<sub>1</sub> od spanaća.

U tabeli na sledećoj strani može se pogledati upoređenje hranljivih vrednosti soka od trave mladog ječma sa drugim namirnicama.

Poznato je da je zeleno lisnato bilje i povrće izuzetan izvor hranljivih sastojaka. Na žalost, ljudi ga slabo jedu, a životinje biljojedi u izobilju. To je jedan od razloga zašto je čovek jedini bolestan organizam u prirodi.

Najveće medicinsko istraživanje obavljeno je 70-ih godina 20. veka kada je kineski premijer Čuo En Laj oboleo od raka. On je želeo da utvrdi uzroke raka i naručio je medicinsko istraživanje na celokupnoj kineskoj populaciji od 890 miliona ljudi. Istraživanje je sprovodilo 65.000 medicinskih radnika i pomagača, a bilo je vođeno od strane dr Kolina Kembela sa Univerziteta Kornel u Americi. Dr Kembel je izneo rezultate ovog istraživanja u svojoj knjizi

“China Study” (kod nas je objavljena pod nazivom “Moć iskrane”).

### Sadržaj soka od trave mladog ječma upoređen sa ostalim namirnicama

		Vitamins i sastojci na 100 g								
		Karotin	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	B <sub>6</sub> (mg)	C (mg)	E (mg)	Biotin	Folna kiselina	Pantotenska kis.
	Sok od mlade biljke ječma	32000	1,25	2,75	0,34	325,5	110	450	640	2,45
Povrće	Celer	0	1,00	1,02	0,10	10	0,5	0,1	7	0,40
	Salata	200	0,06	0,06	0,07	5	0,5	0,7	20	0,30
	Spanać	80000	0,12	0,30	0,10	100	-	0,1	80	0,30
	Crni luk	20	0,03	0,02	0,10	10	0,3	0,9	10	0,10
	Paradajz	400	0,08	0,03	0,10	20	0,4	1,2	5	0,25
	Kupus	100	0,08	0,3	-	50	-	-	-	-
	Gavaz	9000	0,77	2,20	-	90	-	-	-	-
Voće	Banana	200	0,03	10	0,4	-	10	0,30	0,5	-
	Jabuka	45	0,00	0,01	-	55	-	-	-	-
	Pomorandža	120	0,06	0,03	-	90	-	-	-	-
Žitarice	Pšenično brašno	0	0,30	0,10	0,4	0	2,6	5,0	35	4,5
	Pšenične klice	-	-	-	0,1	-	1,7	0,6	14	0,8
	Oljušteni pirinač	-	-	-	0,3	-	0,4	3,0	18	8,8
	Integralni pirinač	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pirinač u prahu	0	0,18	0,03	-	0	-	-	-	-
	Kravlje mleko	20	0,04	0,15	0,04	2	-	2,0	0,3	0,35
	Riba - losos	0	0,02	0,12	0,3	0	-	10,0	5	0,38

Među brojnim korisnim rezultatima i eksperimentima iz ovog istraživanja navešćemo jedan koji je veoma ilustrativan za našu analizu. Grupi pacova je ubrizgan aflatoksin - najmoćniji poznati kancerogen (izazivač raka). Onda je grupa podeljena u

			Minerali								
Nikotinska kis.	Hiocofil (mg)	Holin (mg)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Cu (mg)	P (mg)	Mn (mg)	Zn (mg)
10,6	149,0	280	715	8.880,3	1.305,0	224,7	15,8	1,36	534,5	5,6	7,23
0,4	-	-	25	238	37	9,6	1,4	0,11	45	-	-
0,2	-	-	30	204	21	9,7	0,5	0,15	25	-	-
10	-	-	25	492	96	52,2	3,3	0,26	52	-	-
0,2	-	-	10	137	40	1,6	0,5	0,06	26	-	-
0,8	-	-	3	288	3	11,0	0,2	0,10	18	-	-
0,5	-	-	15	243	45	16,8	0,4	-	22	-	-
1,0	-	-	19	-	-	-	9,0	-	40	-	-
-	8	348	5	41,9	0,4	0,36	23	-	-	-	-
0,1	-	-	8	-	3	-	0,2	-	7	-	-
1,0	-	-	4	-	14	-	0,3	-	12	-	-
4,5	-	-	3,4	360	30	106,0	3,2	0,55	358	-	-
-	-	-	2,7	132	118	1,93	1,93	0,27	111	-	-
-	-	-	6,3	113	3,7	13,3	0,48	0,26	99	-	-
-	-	-	2,2	38	1,3	4,4	0,16	0,02	34	-	-
2,5	-	-	3	34	-	1,5	-	140	-	-	-
-	-	-	36	160	100	14,0	0,1	0,02	90	-	-
-	-	-	300	320	170	29,8	1,2	0,02	320	-	-

dva dela. Prva je dobijala ishranu sa 20% proteina životinjskog porekla, a druga sa 20% proteina biljnog porekla (korišćen je biljni protein gluten). **Svi** pacovi koji su hranjeni proteinima životinjskog porekla su uginuli od raka, dok se to nije desilo **nijednom** pacovu hranjenom biljnim proteinima. Onda je prva grupa pacova počela da dobija biljne proteine, a druga životinjske, i odmah se uočilo kako broj obolelih i uginulih u prvoj grupi opada, a u drugoj raste.

Ovo i druga istraživanja su potvrdila superiornost biljnih proteina.

Što se tiče jaja i pečurki, kao potencijalnih izvora proteina, treba reći da su jaja veliki izvor lošeg holesterola i da zbog nehigijenskih uslova na farmama pilića i neadekvatnog tretiranja ovih životinja, uključujući ishranu zasnovanu na koncentratima, veliki procenat jaja na tržištu predstavlja potencijalni izvor zaraze, naročito bakterijom salmonelom koja izaziva velike stomachne tegobe.



Pečurke su saprofitski organizmi koji žive na uginulim ostacima i klasifikuju se kao organizmi između biljaka i životinja. Kod njih se ne odvija proces fotosinteze kao kod biljaka, i zato nisu proizvođači hrane. Predstavljaju slabiji izvor hranljivih sastojaka u odnosu na biljke. Mnoge vrste pečuraka su otrovne i njihovo konzumiranje je pod velikim znakom pitanja.

U najkraćem, čovek je jedini biljojed u prirodi koji se hrani mesom i namirnicama životinjskog porekla. Takođe, čovek je jedini sisar u prirodi koji pije mleko nakon perioda dojenja.

## **Mlečni mit**

Da li ste nekada videli odraslu životinju među sisarima (vuka, medveda, lisicu, kravu, psa...) da pije mleko? Naravno da ne. Kravlje mleko je namirnica namenjena telu, a ovčije i kozije mleko jagnjetu i jaretu.

Šta se dešava kada čovek (nakon perioda dojenja i najranijeg detinjstva) konzumira kravlje ili neko drugo mleko?

Podaci pokazuju da preko 50% svetske populacije ne može da pije kravlje mleko jer nisu u stanju da vare mlečni šećer (laktazu) zbog čega imaju grčeve u stomaku, gasove i dijareju (proliv). U pitanju su uglavnom narodi “trećeg sveta” koji većinski žive u prirodnom ambijentu i još se nisu adaptirali na nove trendove u ishrani.

Američka zdravstvena fondacija je u svom istraživanju zabeležila da konzumiranje jedne do dve čaše mleka dnevno povećava rizik od dobijanja raka prostate za 20%, dok se unosom više od dve čaše mleka dnevno rizik povećava na 400%.

Istraživanje u Španiji je pokazalo da konzumiranje mlečnih proizvoda teži da utros-truči rizik od raka debelog creva.

Mnogi veruju da se pasterizacijom mleka eliminišu svi potencijalni nosioci bolesti. To je daleko od istine, iako je bezbednije

piti pasterizovano mleko od sirovog. Međutim, pasterizacija ne steriliše mleko. Za sterilizaciju bi bilo potrebno kuvanje na najmanje 100°C tokom dužeg perioda vremena. Pasterizacija zagreva mleko na samo 71,5°C u roku od 15 sekundi. Prema tome, to samo umanjuje broj potencijalno infektivnih klica, ali ih ne eliminiše. Tako regulativa Američke službe zdravstvene zaštite po pitanju mleka glasi:

“Mleko, posle pasterizacije, ne sme da sadrži više od 20.000 bakterija po mililitru mleka i ne više od 10 koliformnih bakterija po mililitru.”

Drugim rečima, ta regulativa znači da čaša mleka može da sadrži približno 5 miliona bakterija i da dalje bude prihvatljiva.

Koliformne bakterije predstavljaju razlog za još veću zabrinutost. Ove bakterije su klice koje dolaze iz kravlje stolice. Muža krava, naročito automatizovana, može da bude nehigijenska uprkos preduzetim merama i nije neobično da se mleko zagadi. Vidimo da američka vlada (a taj obrazac

uglavnom prati ceo svet) dozvoljava i do 10 koliformnih bakterija iz stolice po mililitru posle pasterizacije. Nekome 10 bakterija ne zvuči mnogo. Međutim, 10 bakterija po mililitru predstavlja približno 2.500 po čaši od 200 grama.

Kao što bakterije preživljavaju proces pasterizacije, isto tako čine i virusi. Tu spadaju virus maloni leukemije, raus sarkoma virus, virus raušer leukemije i goveđi papiloma virus. Ti virusi koji izazivaju bolesti se mogu uništiti prokuvavanjem, ali ne jednostavno pasterizacijom.

Međutim, čak i kuvanje ne može u potpunosti da spreči rizik. Jedna od najstrašnijih bolesti povezanih sa životinjama je Krojcfeld-Jakobova bolest (CJD). Način na koji se ova bolest prenosi na ljude jeste preko priona iz stoke. Ti prioni nisu živi organizmi i mogu da izdrže daleko veće temperature nego što je tačka ključanja vode.

Poznate su brojne epidemije koje su se javile u svetu kao posledica konzumiranja za-

raženog sladoleda, mleka, sira, mocarele i drugih mlečnih proizvoda.

Prilikom uzgoja životinja postalo je normalno da im se ubrizgavaju antibiotici i hormoni, tako da se može zaključiti da se pored mleka koje pijemo u čaši nalaze i: bakterije, virusi, prioni, antibiotici, hormoni i pesticidi.

Mnogi su zabrinuti da neće imati dovoljno kalcijuma u telu ako ne budu pili mleko. Istina je upravo suprotna - čovekov organizam teško upija kalcijum iz namirnica životinjskog porekla, a veoma lako iz biljaka. Ako želimo da imamo dovoljno kalcijuma potrebno je da konzumiramo susam, soju, badem, lešnik, spanać i drugo bilje bogato kalcijumom. Takođe, videli smo da mleko zakiseljuje naš organizam i time podstiče izvlačenje kalcijuma iz kostiju. Drugim rečima, konzumiranjem mleka i mlečnih proizvoda smanjićemo količine kalcijuma u našim telima.

U čuvenom kineskom medicinskom istraživanju (videti stranu 46) ustanovljeno je

da životinjski protein koji najmoćnije podstiče sve oblike raka jeste protein kazein, koji čini 87% proteina kravljeg mleka.

U najkraćem, mleko i mlečni proizvodi mogu da se konzumiraju vrlo umereno u nedostatku biljne ishrane, ali oni koji žele da imaju zdravo i snažno telo trebaju da budu na prvostepenoj hrani, a to je biljna.

## **Ribljí mit**

“Ja jedem samo posno meso i ribu”, kažu mnogi. Pod “posnim mesom” podrazumevaju meso koje “nije mnogo masno”.

Činjenica je da riba (meso od ribe), kao životinjski proizvod, sadrži holesterol, i nema mnogo razlike između sadržaja holesterola kod ribe i drugih životinjskih proizvoda kao što su piletina, ćuretina ili čak svinjetina i govedina, dok riblja ulja sadrže još više holesterola. Sa druge strane, biljne namirnice ne sadrže holesterol. Čovekov organizam proizvodi holesterol koji mu je potreban i upravo unos holesterola preko

ishrane povećava rizik od oboljenja srca i krvnih sudova.

Određene vrste ribe predstavljaju bogat izvor omega-3 masnih kiselina koje su se pokazale korisnim kod srčanih oboljenja. Istraživanja pokazuju da se broj obolelih od srčanih udara smanjuje za 50% ukoliko oni svakoga dana jedu ribu, a ne neko drugo meso. Međutim, ukoliko se osobe hrane isključivo biljnom hranom, rizik od dobijanja srčanog udara se smanjuje za čak 86% jer su biljne namirnice, između ostalog, veoma bogate omega-3 masnim kiselinama.

Eskimi, čija je ishrana veoma bogata ribom i ribljim uljem, imaju manje srčanih oboljenja od zapadnjačkih naroda čija je ishrana veoma bogata drugim mesom, ali imaju više hemoragičnih šlogova (usled krvarenja) jer njihova ishrana prouzrokuje nesklad funkcije krvnih pločica koje opasno povećava vreme zgrušavanja krvi tako da oni lakše iskrvare.

Poseban problem vezano za ribu predstavlja zagađenje voda usled kanalizacije koja se ispušta u reke i mora, neodgovarajućih septičkih sistema, otpada sa brodova i otrovnih otpadnih voda sa farmi i gradskih ulica. Na žalost, blago zagađena voda prouzrokuje veoma zagađenu ribu zbog fenomena da se otrovi nagomilavaju u određenim organima kod organizama, a kako se krećemo prema vrhu lanca ishrane oni postaju sve više koncentrisani (fenomen poznat pod imenom “biomagnifikacija”).

Dobar primer ovog fenomena prikazuje istraživanje jezera Klir u Kaliforniji. Ovo jezero je nekoliko puta prskano insekticidom zvanim DDD za kontrolu populacije insekata (DDD je manje moćan srodnik čuvenog DDT-a). Koncentracija ovog otrova u vodi i organizmima prikazana je u tabeli na sledećoj strani. Vidimo da je jezerska voda imala jedva приметne nivoe ovog otrova, sa 0,02 ppm (2 kapi DDD-a na svakih 100 miliona kapi jezerske vode).



**Povećanje koncentracije otrova DDD u vodi i organizmima jezera Klir, Kalifornija**

<b>Mesto uzimanja uzorka</b>	<b>DDD (ppm)</b>
Jezerska voda	0,02
Fitoplankton (koji živi u DDD kontaminiranoj vodi)	5
Biljojedne ribe (jedu plankton)	40-300
Ribe mesožderi (jedu biljojedne ribe)	više od 2500

Međutim, biomagnifikacija je prouzrokovala drastični porast nivoa u tkivima organizama koji su živeli u jezeru. Koncentracija DDD-a u fitoplanktonu u jezeru je bila 5 ppm, što predstavlja 500 puta veću koncentraciju od one u jezerskoj vodi. Napredovanjem ka vrhu lanca ishrane, koncentracija DDD-a je dostigla 2.500 ppm – neverovatnih 125.000 puta više od koncentracije u vodi.

Takvi primeri biomagnifikacije nisu izuzetak, oni su pravilo. Oni su prisutni i kod ljudi i nastaju izlaganjem raznim otrovima,

teškim metalima i dr. Postoje brojne studije koje povezuju konzumiranje zagađene ribe sa nizom bolesti kao što su rak, bolesti srca, oštećenje razvoja fetusa i dece, i dr.

U najkraćem, postoje brojni rizici konzumiranja ribe kojih kod biljaka nema.

## **Kofeinski mit**

“Ne mogu ujutru da ustanem ako ne popijem kafu”, glasi izjava koju mnogi izgovaraju kao posledica kofeinske zavisnosti.

Ono što je zajedničko za sve “crne napitke”, kao što su kafa, crni čaj (ruski, gruzijski i sl), kola i energetske napitke, i čokolada, jeste da sadrže najmanje 100 hemijskih sastojaka koji štetno deluju na čovekovo zdravlje uključujući acetaldehid, sirćetnu kiselinu, amonijak, ugljenik-disulfid, katehol, etanol, metanol, naftalin, fenol i vodonik-sulfid.

Kofein stimuliše sve delove kore mozga. Smrtonosna doza je 10 grama, što predstavlja količinu koja se nalazi u oko 70 šolja

kafe. Mnogi ljudi svakog dana uzimaju 10% smrtonosne doze, a čak i jedna šolja kafe sadrži supstance koje ozbiljno narušavaju zdravlje. Žene koje piju samo jednu šolju kafe dnevno izložene su skoro tri puta većem riziku od dobijanja raka bešike u odnosu na žene koje ne piju kafu. Kod trinaest od četrnaest žena koje su pile sedam ili više šolja kafe dnevno tokom trudnoće, dolazilo je do pobačaja, fetalnih smrti ili mrtvorodenih beba. Povećan rizik se javlja i kod muškaraca.

Kofein deluje kao direktni stimulans srčanog mišića, teži da poveća tok urina remećenjem funkcije bubrega i direktno izaziva širenje krvnih sudova u koži. Kada dođe do srca, umesto širenja, izaziva sužavanje arterija, što je vrlo nepoželjno. Kofein takođe stimuliše produženu moždinu čime pogađa centar za disanje, povećava opterećenje srca ubrzavajući stopu rada i otežava rad srca povećanjem krvnog pritiska, dok istovremeno smanjuje ishranu srca krvlju.

Kada osoba pije crni čaj, kafu, koka kolu ili jede čokoladu, celokupno tanko crevo može 1200% efikasnije da apsorbuje supstancu, zvanu ciklični AMP, koja proizvodi energiju. Nekome će to zvučati odlično, ali to je donekle kao da sipate benzin u vatru. Za kratko vreme se može dobiti mnogo više energije, ali će zdravlje biti narušeno.

Nemir i nesposobnost osobe da se koncentriše jesu neki od simptoma koji se javljaju samo nekoliko sati nakon prestanka unosenja kofeina. Kofein samo privremeno povećava koncentraciju, dok je ukupni efekat smanjenje sposobnosti koncentracije zbog ometanja mozga i telesnih energetskih sistema, i kratkog trajanja stimulatornog efekta. Takođe, dolazi do slabljenja pamćenja, dok se radna sposobnost takođe smanjuje.

Čokolada podjednako štetno deluje na čovekovo zdravlje kao i drugi “crni napitci” i proizvodi, jer je prepuna štetnih hemijskih supstanci od kojih se naročito ističe teo-

bromin, koji pripada istoj porodici metilksantina u koje spada i kofein.

Kakao je biljka od koje se pravi čokolada, koja je po svom ukusu veoma gorka i u čijoj se preradi koriste velike količine aditiva, izmenjivača ukusa i belog šećera. Pre toga, plodovi ove biljke se ostavljaju na livadama velikih farmi u zemljama “trećeg sveta” gde se odvija proces fermentacije, ali i zagađenja od strane glodara i insekata kojima je izložen ceo ovaj proces.

Američka državna Agencija za hranu i lekove (FDA) napominje koliko čokolada sme da bude zagađena: “U čokoladi i čokoladnim tečnostima koje se koriste za proizvodnju takvih proizvoda kao što su Heršijeva (Hershey’s) čokolada dozvoljeno je do 120 fragmenata insekata po šolji (227 grama) ili dve dlake glodara po šolji.”

Obična Heršijeva čokolada je teška 20 grama, što znači da svaki put kada jedete tablu čokolade, ona može da sadrži dlaku glodara i 16 delova insekata, a da i dalje ima dozvolu FDA.

Mnogi ljudi veruju da su alergični na čokoladu, a ustvari su alergični na životinjske delove koji se nalaze u njoj.

## **Dodaci ishrani (suplementi)**

Hrana koju jedemo trebala bi da bude u onom obliku u kojem postoji u prirodi. U tom slučaju, svi hranljivi sastojci iz hrane biće uravnoteženi i delovaće pozitivno na naš organizam. U slučaju da konzumiramo dodatke (suplemente) u obliku vitaminskih i mineralnih tableta, napravićemo velike probleme svom organizmu jer su vitamini i minerali u takvom obliku neuravnoteženi i naš organizam reaguje na njih na različite nepovoljne načine u vidu bolesti.

Na primer, vitamin B (niacin) deluje kao vitamin u količinama koje postoje u biljkama. Ako ga uzimamo u većim dozama preko tableta, naš organizam ne može da koristi višak tog vitamina koji onda snižava nivo holesterola i triglicerida, a moguće dodatne komplikacije su čir želuca, dijareja

(proliv), izmenjene stope srčanog rada, oboljenje jetre i giht.

Uzimanje vitamina C preko tableta može da izazove kamen u bubregu, dijareju i stomachne grčeve. Oni koji naglo prestanu sa uzimanjem tableta vitamina C u dozama većim od 500 mg dnevno rizikuju od razvijanja nedostatka vitamina C jer telo postaje zavisno od većih doza vitamina, što se često uočava prilikom pranja zuba kada desni krvare.

Vitamine A, D, E i K je teže odstraniti iz tela. Čak i oni koji su uzimali veoma male količine vitamina A u dodacima postali su bolesni. Doza od 25.000 jedinica vitamina A na dan (oko 5 puta veća od potrebne) može da prouzrokuje raznovrsne probleme kao što su problemi sa jetrom, glavobolje, gubitak kose, suva koža, bol u kostima i zglobovima.

Višak vitamina D može da proizvede ozbiljne probleme ometajući ravnotežu kalcijuma u telu, i može da dovede do nagomilavanja kalcijuma u krvi što se može mani-

festovati od blagih simptoma do onih koji ugrožavaju život - od mučnine, povraćanja, zamora, zbunjenosti do povišenog krvnog pritiska, otkazivanja rada bubrega i kome.

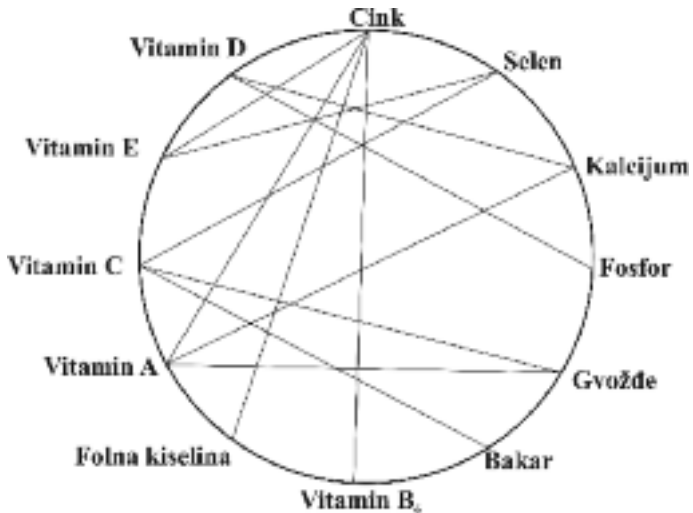
Vitamin E može da bude otrovan u velikim količinama, prouzrokujući probleme sa slabošću i zamorom, kao i mučninu i dijareju.

Takođe, uzimanje većih količina jednog vitamina ili minerala dovodi do poremećaja ravnoteže uzimanja i korišćenja drugih vitamina i minerala. Na primer, ako uzimamo velike količine vitamina C dan za danom, naše telo će povećati upijanje gvožđa, što bi moglo da prouzrokuje druge probleme. Međudejstva drugih minerala i vitamina mogu da izazovu smanjenje upijanja ovih supstanci. Na grafikonu na sledećoj strani može se pogledati 11 odvojenih međudejstava koje postoje između minerala i vitamina. Na sličan način minerali mogu da reaguju sa drugim mineralima, i vitamini sa drugim vitaminima.

Ukoliko vitamine i minerale unosimo preko svežih biljaka, u kojima su oni urav-



## MEĐUDEJSTVA IZMEĐU VITAMINA I MINERALA



noteženi, do ovakvih problema ne može doći.

Pored vitaminskih i mineralnih tableta najčešći dodaci hrani su aditivi, konzervansi i drugi pojačivači i izmenjivači ukusa, kao i beli šećer. Svi oni su veoma štetni i lako ćemo ih izbeći ako konzumiramo sveže i sirove biljke.

Posebno su štetni veštački zaslađivači, “poboljšivač” ukusa MSG (monosodijum glutamat) i beli šećer.

Veštački zaslađivači izazivaju pravi šok u organizmu, jer kada dospeju u usta, jezik oseća slatko i javlja mozgu da ulazi šećer u organizam. Mozak odmah javlja pankreasu da luči insulin, ali pankreas ubrzo uočava da u krvi nema novog šećera i šalje poruku mozgu da je dobio lažnu informaciju. Mozak komunicira sa jezikom i javlja mu poruku od pankreasa, a jezik uporno šalje signal mozgu da je šećer ušao u organizam. Pored ovog, postoje i drugi brojni štetni efekti konzumiranja veštačkih zaslađivača koji se nalaze u skoro svim rafinisanim, obrađenim i pakovanim proizvodima.

Monosodijum glutamat (MSG) je supstanca koja čini da proizvod ima bolji ukus i dodaje se skoro svim rafinisanim proizvodima na tržištu. U pitanju je ekscitoksin - otrov koji preterano nadražuje i stimuliše nervnu ćeliju sve dok ona ne umre. MSG probija krvno-moždanu barijeru i počinje

da razara moždane ćelije, tako da će mnoge od njih umreti pre nego što se pojave simptomi bolesti. MSG daje “lep ukus” keksu, brzoj hrani, gotovim supama i sosovima, dodacima jelima i drugim rafinisanim proizvodima tako da osoba “ne može da prestane da ih jede”. Ako bismo ga stavili u đubre, ono bi bilo ukusno. Izaziva najrazličitija oboljenja - od multipla skleroze i hiperaktivnosti kod dece, do epilepsije, oštećenja sluha i tumora na mozgu.

Beli šećer je prerađeni šećer koji je po strukturi prost i nakon konzumiranja brzo ulazi u krvotok i daje odmah energiju organizmu, ali na podjednako štetan način kao proizvodi na bazi kofeina. Najbolji šećer za čoveka je složeni šećer koji se nalazi u biljkama i koji se polako razgrađuje u telu i ulazi u krvotok dajući energiju organizmu tokom dužeg perioda.

Štetnost konzumiranja belog šećera je višestruka, a mi ćemo napomenuti samo njegovo negativno dejstvo na imuni sistem. Studije pokazuju kako sposobnost belih

krvnih zrnaca slabi kako korišćenje belog šećera raste. U donjoj tabeli možemo videti kako kod osoba, koje nisu uzimale beli šećer tokom perioda od 12 sati, svako belo krvno zrnce bi moglo u proseku da uništi 14 bakterija. Ako je ista osoba jela količinu šećera u iznosu od 6 čajnih kašičica (pola šolje pudinga), svako belo krvno zrnce bi moglo da uništi samo 10 bakterija, a kada je uzeto 24 kašičica šećera (srednji komad torte ili milk šejk), bela krvna zrnca su bila toliko pogođena da su mogla u proseku da unište samo po jednu bakteriju. Na svakome od nas je da odluči u kakvom će stanju držati svoj imuni sistem.

<b>Konzumiranje belog šećera i slabljenje imunog sistema</b>	
<b>Broj kašičica šećera</b>	<b>Broj uništenih bakterija</b>
<b>0</b>	<b>14.0</b>
<b>6</b>	<b>10.0</b>
<b>12</b>	<b>5.5</b>
<b>18</b>	<b>2.0</b>
<b>24</b>	<b>1.0</b>

## **Zdrava ishrana**

Kao što smo rekli, čovek je po svojoj anatomiji i fiziologiji biljojed i hrana koja mu najviše odgovara je ona koju konzumiraju i drugi biljojedi. Raznovrsno sveže voće, povrće, žitarice i orašasti plodovi, predstavljaju najbolji izvor hranljivih sastojaka za čoveka.

Problem koji neki ljudi imaju sa konzumiranjem biljaka jesu razvijene loše navike u ishrani, kao i nepoznavanje jednostavnih tehnika pripremanja ukusnih i zdravih biljnih obroka.

Biljke je najbolje jesti u njihovom izvornom prirodnom obliku. Da bi bile ukusnije, neke biljke je potrebno potopiti u vodu, pustiti da isključaju ili narendati. Na primer, žitarice su mnogo ukusnije ako se potope u vodu da nabubre. Ovsu i ječmu je dovoljno nekoliko sati da omekšaju i postanu veoma ukusni, dok je pšenici potrebno više od 15 sati da bude meka i

ukusna. U slučaju pšenice, potrebno je ostaviti je u vodi preko noći, a onda ujutru ispirati vodom tri puta i ostaviti u poklopljenoj posudi vlažnu i iscedenu, a zatim na svaka 3 do 4 sata ponovo ispirati vodom i ostaviti da odstoji dok ne omekša.

Ukoliko želimo da nabubrimo ili klijamo žitarice ili mahunarke (grašak, pasulj...) primenjujemo gornji postupak dok biljka ne nabubri ili ne isklija. U slučaju klijanja potrebno je i nekoliko dana kod nekih biljaka.

Kombinacija biljaka u obroku je vrlo važna da bismo zadovoljili sve potrebe sa hranljivim sastojcima. Salata od povrća ili voća neće biti dovoljna da nas zasiti i da dovoljno energije tokom nekoliko sati, ali ako u te salate stavimo žitarice i orašaste plodove onda će nam biti dovoljna i dva obroka dnevno, maksimalno tri, da zadovolje sve naše potrebe za hranom, uključujući i osobe koje su podvrgnute najtežim fizičkim aktivnostima.

Žitarice su nesumnjivo glavna namirnica u ishrani. Ako jedemo samo žitarice zadovo-

lijćemo skoro sve potrebe za hranljivim sastojcima. Protein gluten, koji se nalazi u većini žitarica, predstavlja jedan od najboljih proteina u prirodi kojeg čovek može da konzumira (na narednim stranama daćemo detaljno objašnjenje tzv. “bezglutenske di-jete” i njenog delovanja).

Slično je i sa konzumiranjem orašastih plodova koji mogu da zadovolje naše energetske potrebe više od pet sati.

Najbolji obroci su oni koji su jednostavni. Primer jednostavnog obroka je onaj sastavljen od nabubrelih žitarica i voća. Uveče se potopi 300-500 grama ovsa ili ječma koji se ujutru isperu ili procede (ovas i ječam su vrlo praktični jer brzo nabubre). U tanjir se sipa 4-6 supenih kašika ovih žitarica i preko toga se naseckaju dva ploda voća po želji (na primer, jabuka i kruška, ili banana i breskva, ili neka druga kombinacija). I obrok je spremljen.

Naravno, u ovaj obrok se mogu dodati samleveni orašasti plodovi, na primer dve

supene kašike mlevenih oraha, kao i neki začini po želji, kao što su rogač ili cimet.

Obrok se može povećavati ili smanjivati po želji i potrebi osobe. Može se dodati više kašika žitarica i mlevenih orašastih plodova, kao i voća i raznih začina.

Na isti način se pravi obrok sa povrćem. Umesto voća u gornjem receptu, ubacuje se povrće po želji. Na primer, paradajz i krastavac, ili zelena salata i paprika. Pravilo je da se voće i povrće ne meša u istom obroku pošto zajedno mogu da izazovu nadimanje, dijareju (proliv) i druge stomachne tegobe. Izuzetak je zeleno povrće, kao što su spanać, blitva, zelena salata, kopriiva i dr, koje može da se kombinuje sa voćem, kao i kisela jabuka koja može da se kombinuje sa povrćem.

Na primer, ko želi može da napravi “obrok u čaši” tako što će sve navedene sastojke iz prethodnih recepata staviti u blender i izmiksati, i ako je potrebno dodati malo vode, i tako piti. U obroku u čaši se može



naći voće zajedno sa listovima zelenog povrća, i ostalim sastojcima.

Oni koji žele da prave sokove, mogu da kombinuju jabuku sa šargarepom, koji čine jedan od najboljih sokova. Pet do šest šargarepa se iscedi u sokovniku zajedno sa jednom kiselom jabukom. Dobra kombinacija za sok je 50% šargarepe, 30% cvekle i 20% jabuke.

Ukoliko se piju sokovi, oni se koriste kao “predjelo”. Sok na bazi voća može biti uvod za obrok na bazi voća, a isto važi i sa povrćem. Tokom konzumiranja čvrstog obroka ili obroka u čaši nije preporučljivo piti sok ili vodu, kao ni sat vremena nakon obroka, da se ne bi remetio proces varenja. Zato se sok i voda piju uvek oko 15 minuta pre jela, dok se voda može piti najranije sat vremena posle jela. Ukoliko se tečnost unosi za vreme obroka, želudac mora najpre da upije tečnost, pa onda da nastavi proces varenja.

Veoma je poželjno da pauza između obroka bude bar pet sati i da se između ob-

roka konzumira samo voda, i to sat vremena nakon obroka do 15 minuta pre obroka. Kao što se srčani mišić odmara između svakog otkucaja, tako je potrebno i da se mišići želuca odmaraju u periodu od najmanje pet sati između obroka.

Večernji obrok bi trebao da bude lagan, u vidu nekog voća ili ceđenog soka, tako da bi se obrok brzo svario i da bi organizam mogao da se adekvatno odmori. Neki u potpunosti izbacuju večernji obrok i sa praznim stomakom idu na spavanje, što je još bolja kombinacija ukoliko prija čoveku.

Ovakvim režimom ishrane osoba će brzo izgubiti višak kilograma i uz adekvatan trening dobiti veoma snažne i izdržljive mišiće. Treba imati na umu da su napumpani mišići nastali konzumiranjem životinjskih proteina u svakom aspektu slabiji, manje izdržljiviji i manje zdravi u poređenju sa mišićima ishranjenim namirnicama biljnog porekla.

Preporučujemo da se nakon obroka obavi lagana šetnja, a da se trening ili meč (utak-

mica) upražnjava najranije dva sata nakon obroka, i da se u skladu sa vremenom utakmice (meča) tempira obrok. Na ovaj način će se dopustiti organizmu bar dva sata da svari hranu i da se energija potrebna za trening ili utakmicu ne troši za varenje hrane. U pauzi meča ili utakmice preporučuje se konzumiranje ceđenih sokova jer se oni praktično ne vare i ne zahtevaju energiju za varenje, tako da se sva energija može koristiti za aktivnosti tokom meča, a preko soka će se dobiti dovoljno energije i hranljivih sastojaka za dodatni napor.

Svaka osoba može da napravi jednostavan eksperiment od samo tri dana i da se uveri u superiornost ishrane zasnovane na sirovim biljkama. Nepotrebno je da naglašavamo da se termičkom obradom (kuvanjem, prženjem, pečenjem) gubi veliki procenat hranljivih sastojaka iz biljaka. Zato preporučujemo konzumiranje sirovih biljaka.

Naravno, čovek ima mogućnost da konzumira i termički obrađenu hranu, kao i namirnice životinjskog porekla. Veliki napre-

dak će se ostvariti ako se sa mesne ishrane pređe na 50% sirovu biljnu i 50% termički obrađenu biljnu ishranu. Ukoliko se nekoliko puta sedmično konzumiraju mlečni proizvodi u manjim količinama, a ishrana ostane pretežno biljna, takođe će se ostvariti vidljiv napredak u odnosu na ishranu dominantnu životinjskim namirnicama. Napredak će se ostvariti i ako se konzumiranje mesa svede na jednom sedmično, ali ubedljivo najbolji rezultati će se ostvariti prelaskom na 100% sirovu biljnu hranu po ugledu na druge snažne biljojede u prirodi.

Oni koji izaberu da povremeno konzumiraju meso, bilo bi vrlo poželjno da biraju meso samo od biljojeda, kao i od riba koje nisu svaštojedi. Na sledećoj strani je prikazana trofička piramida (piramida ishrane) u kojoj vidimo da prvu stepenicu predstavljaju biljke, kao jedini proizvođači hrane na planeti Zemlji. Životinje koje se hrane samo biljkama (biljojedi) su na drugoj stepenici, i predstavljaju alternativni izvor hrane za čoveka u nedostatku biljaka.

## **Piramida ishrane**



Mesojedi i svaštojedi su na višim stepenicama i konzumiranje njihovog mesa se ne preporučuje. Po sličnom obrascu treba izbegavati ribe svaštojede, kao što je som, kao i rakove (koji predstavljaju čistače morskog dna) i takozvane “plodove mora”. RIBE kao što su pastrmka, šaran, smuđ, štuka, oslić i sl, mogu biti alternativni izvor hrane za čoveka. Od ptica, na sličan način mogu se koristiti ptice koje nisu grabljivice, kao što su kokoška, ćurka, patka, guska i sl.

Za one koji ne mogu da se odreknu pica, lasanja, čipsa, koktela i dr, preporučujemo recepte u dodatku ove knjige gde se svi

gore navedeni “specijaliteti” i mnogi drugi mogu pripremiti od sirovih i svežih biljaka, bez termičke obrade.

## **Takozvana “bezglutenska dijeta”**

Pre 3500 godina Egipat je zauzimao vodeće mesto u svetu medicine. Čuveni Ebersov papirus - egipatska medicinska knjiga tog vremena, otkriva nam brojne tehnike i metode lečenja koje su se u to vreme koristile. Pogledajmo neke.

“Da bi se sprečila pojava sede kose, treba je premazati krvlju crnog teleta prokuvanom u ulju ili loju zmije čegrtuše.”

Recept za ćelavost glasi: “Ako kosa opada, dobar lek je mešavina od šest vrsta loja: konja, vodenog konja, krokodila, mačke, zmije i kozoroga. Da se kosa ojača, treba je namazati mešavinom magarećeg zuba smrvljenog u medu.”

Ovaj dokument beleži da se sredstvo za ulepšavanje kose egipatske kraljice Šeše sastojalo od “jednakih delova šape abe-

sinskog hrta, cveta palme i magarećeg kopita, sve prokuvano u ulju.”

Da bi pomogli žrtvama zmijskog ujeda, lekari onoga doba davali su im da piju “čudotvornu vodu” - vodu koja je bila prelive-  
na preko određenog idola.

Pri povredama krhotinama kamena ili delovima drveta koji su ušli duboko pod kožu stavljali su na rane krv crva i magareći izmet.

U Ebersovom papirusu nalazi se na stotine drugih “lekova” koji se dobijaju od “krvi guštera, zuba svinje, trulog mesa, ceđenog svinjskoga uva, gušćije masti, magarećeg kopita, životinjskog loja različitog porekla, životinjskih izlučevina, kao i ljudskih, zatim izmeta magaraca, antilopa, pasa, mačaka, pa čak i muva”.

Primena ovakve “medicine” dovođila je do velike smrtnosti ljudi onog vremena. Postavlja se pitanje: Da li se nešto slično i danas dešava?

Amerika je zemlja koja ulaže najviše novca u medicinu. Ali, u kakvu medicinu? Podaci pokazuju da je neadekvatna medicinska usluga postala treći vodeći uzrok smrtnosti među Amerikancima. Svake godine preko 220.000 ljudi u Americi umire zbog neadekvatno prepisanih lekova, štetnog dejstva lekova, nepotrebnih operacija, infekcija dobijenih u bolnicama, pogrešnog tretmana u bolnicama i dr. Ovaj obrazac prate i druge “razvijene” zemlje. Nikada se toliko novca nije ulagalo u medicinu, nikada nije bilo toliko različitih lekova i usavršene medicinske opreme, ali u isto vreme nikada nije bilo toliko bolesnih ljudi, dok se svakoga dana pojavljuju neke nove bolesti, očigledno izazvane sve destruktivnijim načinima života savremenih ljudi.

Sa druge strane, neki narodi Azije i Afrike, označeni kao “primitivni”, koji žive u prirodnom ambijentu i hrane se jednostavnom prirodnom hranom, uspevaju da bez bolesti žive preko 100 godina.



Kao da je savremena medicina, zasnovana na biznisu prodaje skupih lekova i primeni skupih i neuspešnih operacija, postala toliko nemoćna da se širom otvaraju vrata razno-raznim tehnikama “lečenja” koje po mnogo čemu podsećaju na one iz drevnog Egipta. Ono što je zajedničko svim ovim, danas veoma popularnim tehnikama lečenja jeste vrlo problematična i naučno neutemeljena ideologija koja dolazi sa Istoka, koja govori o postojanju dve bezlične energije u svemiru, koje su međusobno suprotstavljene, ali su uvek povezane i međusobno se dopunjuju. Navodno, potrebno je voditi računa da ove energije budu usklađene u životu i u samoj ishrani, tako da nijedna ne prevagne, a sve u cilju postizanja idealne ravnoteže istih. Višak ili manjak jedne ili obe od ovih energija u organizmu izaziva poremećaje.

Navodno, svaka pojava u prirodi, kao i sama hrana, karakteriše se većim ili manjim prisustvom ovih dveju energija (jin i jang, kako ih oni nazivaju). Tako se, na primer,

toplota i leto posmatraju kao jang, pa se radi energetskog balansa tokom ovog godišnjeg doba, kao i u toplijim krajevima, preporučuje više jin hrana poput svežeg i barenog povrća sa manje soli, sezonsko voće i više tečnosti. S druge strane, hladnoća i zima se posmatraju kao jin, pa se u ovo doba i u hladnijim krajevima preporučuje hrana koja je više jang i koja samim tim zagreva telo: pečena, pržena, duže kuvana i više slana hrana, kao i više ribe i mahunarki. Pored kuvanja u skladu sa godišnjim dobom, u ovim tehnikama ishrane i lečenja obraća se pažnja i na druge faktore, poput telesne konstitucije ili pola (žene su navodno više jin, a muškarci više jang).

Jedna od takvih tehnika je “ishrana po krvnim grupama” prema kojoj je krvna grupa čoveka “ključ za otvaranje mnogih prikrivenih isceliteljskih snaga i **energija** u organizmu”.

Još jedna slična nenaučna i iracionalna tehnika lečenja jeste homeopatija, koja se zasniva na principu “slično se sličnim leči”.

Drugim rečima, ako čovek povraća, “stručnjak” iz homeopatije bi mu preporučio biljku ili hemijsku supstancu koja izaziva povraćanje, s tim da je dejstvo homeopatskog leka jače, ukoliko je supstanca koja se daje pacijentu u manjoj dozi. To je kao kad bismo rekli da što manje soli sipamo u čorbu ona će biti slanija. “Stručnjaci” iz homeopatije ovaj navodni fenomen objašnjavaju jednim mističnim principom koji se zove “sukusija” tokom kojeg se vrši prenos **energije** u homeopatski rastvor.

Po sličnom principu deluju i druge slične tehnike, kao što su akupunktura, akupresura, iridologija, refleksologija i dr, po kojima svaki predmet u prirodi, kao i svako biće, ima svoje **energetsko** polje (nazivaju ga “aura”), a do oboljenja dolazi kada nastane poremećaj tog polja. I zato je, opet, potrebno dovesti do balansa tog energetskog polja da bismo bili zdravi, čemu služe gore navedene tehnike.

“Stručnjaci za energiju” često koriste pomagala kao što su klatno, rašlje i visak da

bi navodno utvrdili gde se nalaze izvori negativne energije, pa onda ljudima savetuju da pomeraju krevete na mesta sa “pozitivnom energijom” da bi bolje spavali ili da konzumiraju onu hranu koju im pomenuta pomagala navodno sugerišu.

Jedna od danas najpoznatijih i najpopularnijih tehnika usklađivanja energije, koja je povezana sa posebnim režimom ishrane, jeste “bezglutenska dijeta”. Kao što smo rekli, gluten je jedan od najboljih biljnih proteina koji postoji u prirodi za ljudsku ishranu. Najviše ga ima u plodu pšenice, raža i ječma, a manje u ovsu.

“Stručnjaci” sa Istoka koriste primitivne i neozbiljne tehnike za utvrđivanje da li nekome smeta gluten u ishrani. Dovoljno je da osoba uzme u jednu ruku proizvod koji sadrži gluten (na primer, komad pšeničnog hleba), da ga stavi ispred stomaka, i da navodno oseti **gubitak energije** i slabost prilikom vršenja jednostavnih pokreta drugom rukom.

Ceo ovaj cirkus dobio je i “naučnu potvrdu” tako što se neupućenima nudi testiranje preko analize krvi čime bi se utvrdilo da li je osoba navodno “netolerantna” na gluten ili neku drugu namirnicu. Da bi ubedili neupućene, “stručnjaci” za bezgluten-sku dijetu navode primer netolerancije na mleko, koji postoji kod više od 50% svet-ske populacije, i tim primerom žele da opravdaju objašnjenje vezano za navodnu netolerantnost na gluten. Da podsetimo, u slučaju netolerancije na mleko organizam čoveka nije u stanju da luči dovoljno enz-ima laktaze koji je potreban za varenje mlečnog šećera laktoze iz kravljeg mleka. Na taj način nesvareni mlečni šećer izaziva probleme u crevima kao što su gasovi, grčevi i dijareja.

Tako nešto je i očekivano jer je čovek po svojoj anatomiji i fiziologiji biljojed, a hrana za telad - kravlje mleko, nije hrana za koju je njegovo telo dizajnirano.

Sa druge strane, nije očekivano da čovek bude netolerantan na konzumiranje nekog

biljnog proizvoda jer je on biljojed. To je kao kad bismo kravama zabranjivali da pasu na određenom delu livade jer “tamo raste posebna trava na koju su neke krave netolerantne”. Takođe, ne postoji nijedno naučno objašnjenje koje bi moglo da opravda izbacivanje najboljeg biljnog proteina - glutena iz ljudske ishrane.

Postoje određeni filozofski koncepti, ničim potvrđeni, koje navode promoteri bezglutenske dijetе. Jedan od njih kaže da usled oštećenja sluzokože želuca ili creva imuni sistem čoveka nedovoljno svarenu hranu prepoznaje kao strano telo i stvara antitela (antitela su etikete koje imuni sistem postavlja na strana tela i tako ih prepoznaje kao metu za borbu protiv njih). Kada se radi analiza krvi korišćenjem ELISA testa navodno se otkrivaju određena antitela koja ukazuju da je osoba netolerantna na gluten ili neku drugu biljnu namirnicu.

Činjenica je da ELISA test može da otkrije antitela za, na primer, HIV virus, kojeg imuni sistem prepoznaje kao strano telo,

ali je potpuno nenaučno, nelogično i ničim potvrđeno da organizam stvara antitela na gluten, odnosno otpornost na isti, ili bilo koju drugu biljnu namirnicu.

Promoteri bezglutenske dijeta navode primere osoba koje su alergične na neke orašaste plodove (kao što je badem) ili na neke plodove voća (kao što su jagode). Praksa je pokazala da su takve osobe narušile svoje zdravlje, poremetile crevnu floru i izazvale oštećenja na organima za varenje, i da je to uzrok zašto im ne prijaju određene biljke. Kada u svom životu primene dobre navike i pređu na zdravu ishranu zasnovanu na biljkama, ove osobe ubrzo prestaju da budu alergične na pomenute biljke - mogu da ih konzumiraju bez ikakvih problema.

Na sličan način osobe koje oštete sluzokožu želuca gaziranim pićima, kofeinom, alkoholom i masnom hranom mogu da osećaju tegobe ako piju sokove na bazi kiselog voća kao što su limun, grejpfrut i pomorandža. Ali, kada počnu zdravo da se hrane i kada se želudac oporavi, oni bez

problema mogu da konzumiraju ove citrusne sokove.

Činjenica je da mnogima pomogne izbacivanje žitarica iz ishrane zato što su do tada konzumirali samo prerađene žitarice prepune hemijskih dodataka. Takvi proizvodi zakiseljavaju organizam i zaista ih treba izbegavati. Ali, to ne znači da treba izbegavati integralne žitarice koje nisu prerađene i kontaminirane raznim pojačivačima ukusa, konzervansima i veštačkim bojama.

Podsetimo da je beli hleb zaista “prazan” jer se u njemu nalazi samo 7% hranljivih sastojaka u odnosu na one koje postoje u neprosejanom brašnu nastalom mlevenjem celog zrna žita. I kada se takvom brašnu (odnosno testu) dodaju konzervansi, MSG, aditivi i drugi hemijski dodaci, dobijamo proizvod koji zaista nije za ljudsku upotrebu.

Činjenica je da postoji i placebo efekat - kada čovek radi nešto što je pogrešno, a uveren je da radi dobru stvar, pa geni privremeno reaguju na pozitivno značenje koje



nećemu dodeljujemo pa osoba oseti poboljšanje, ali zapazimo da placebo ili lažni lek može samo kratkotrajno da deluje.

Postoji i poseban duhovni momenat vezano za upražnjavanje zablude o kojem ćemo detaljnije govoriti u narednom poglavlju.

U najkraćem, takozvana “bezglutenska dijeta” je jedna od brojnih dijeta koja će, kao i mnoge pre nje, samo povećati broj bolesnih ljudi na našoj planeti.

## **Zdrave navike i podmlađivanje**

Vrlo je važno znati da se konzumiranjem zdrave hrane i upražnjavanjem zdravih navika čovek podmlađuje - odnosno proces starenja se usporava i osoba izgleda mlađe od svojih vršnjaka koji nedovoljno upražnjavaju zdrave navike.

Najpoznatije istraživanje na ovu temu jeste ono iz Kalifornije kada je u periodu od devet godina analizirano 7.000 ljudi u odnosu na sedam zdravih navika koje ovde navodimo:

1. San sedam do osam časova
2. Bez jela između obroka
3. Redovno doručkovanje
4. Održavanje pravilne težine
5. Redovno vežbanje
6. Izbegavanje ili umerena upotreba alkohola
7. Ne pušiti

Dakle, u periodu devet godina ovi ljudi su praćeni vezano za upražnjavanje ovih sedam zdravih navika. Nakon tog perioda, uočeno je da je smrtnost među onima koji su upražnjavali tri zdrave navike ili manje bila čak 20%, dok je među onima koji su upražnjavali svih sedam navika bila samo 5%.

Drugi aspekt koji je praćen jeste “zdravstvena starost”. U tabeli na sledećoj strani možemo videti rezultate ovog istraživanja vezano za zdravstvenu starost. Na primer, osoba stara 30 godina koja upražnjava dovoljno zdravih faktora načina života može da ima isto zdravlje ili fiziološku starost kao prosečna osoba od 19 godina, što se

**Zdravstvena starost u vezi sa  
životnim navikama***Za muškarce i žene*

Starost	Navike 0-2	Navike 3	Navike 4	Navike 5	Navike 6	Navike 7
20	+14.3	+7.4	+0.5	-1.1	-4.2	-9.4
30	+16.9	+9.1	+3.0	-0.6	-4.7	-11.1
40	+19.4	+10.7	+5.4	-0.1	-5.2	-12.9
50	+22.0	+12.4	+7.9	+0.3	-5.7	-14.7
60	+24.5	+14.0	+10.4	+0.8	-6.2	-16.4
70	+27.1	+15.7	+12.8	+1.3	-6.8	-18.2

primećuje i na njegovom izgledu (izgleda 11,1 godina mlađe). Onda kažemo da ta osoba ima “zdravstvenu starost” od 19 godina. Sa druge strane, druga osoba stara 30 godina, koja nije vodila zdrav život, može da ima daleko veću zdravstvenu starost, i da ima izgled i zdravlje kao da joj je 37 godina (izgleda starije 16,9 godina). Drugim rečima, zdravstvena starost čoveka može da bude manja ili veća u zavisnosti od broja faktora načina života koje je usvojila.

U nastavku ćemo nešto više reći o pomenutim zdravim navikama koje su bile preporučene ljudima u ovom istraživanju.

**1. San sedam do osam časova.** Naše zdravlje je povezano sa prirodom koja nas okružuje. Ako želimo da dostignemo optimalno zdravlje treba da pratimo prirodni ritam koji je uspostavljen. U našem organizmu postoje razni bioritmovi, kao na primer mesečni (kod žena), a najvažniji je cirkadijalni ili dnevni ritam koji prati izlazak i zalazak sunca.

Obnavljanje i lečenje organizma se naročito odvija dok se odmaramo. Za umnožavanje ćelija je takođe važan odmor, a naročito za ćelije imunog sistema. Za rast je takođe važno umnožavanje ćelija, a da bi došlo do umnožavanja potreban je hormon rasta.

Zalaskom sunca u organizmu se pojačano luči hormon rasta, kao i hormon melatonin koji čoveka podmlađuje i regeneriše. Zalazak sunca ujedno predstavlja trenutak kada bi čovekov organizam trebao da počne

da se odmara, da bi njegova regeneracija bila kvalitetna i uspešna.

Ako je autu potrebna popravka, a mi ga i dalje vozimo, on će još više da se ruiniira. Tako i ako čovek treba da se odmara, a to ne radi, onda ruiniira svoje zdravlje.

Na grafikonu na sledećoj strani može se videti variranje lučenja melatonina (hormona koji nas podmlađuje i regeneriše) u našem organizmu tokom dana. Zapažamo da njegovo pojačano lučenje počinje zalaskom sunca, a da se vrhunac dostiže u 2 sata ujutru. Pojačano lučenje traje sve do jutra - do izlaska sunca. Zaključak je jednostavan: Idealno je da se ljudi odmaraju po obrascu koji je bio dominantan kod većine ljudi do pre oko 100 godina kada se odlazilo na spavanje između 20 i 21 sat uveče, a ustajalo između 5 i 6 sati ujutru. To je bio obrazac odmaranja dok su ljudi većinski živeli u prirodi i radili poljoprivredne poslove.

Ali, kao i druge loše navike koje upražnjava savremeni čovek, tako je i pitanje odmora



aspekt o kojem mnogi jako malo znaju i primenjuju.

Pored dnevnog (cirkadijalnog) ritma postoji i sedmični (cirkaseptanski) ritam. Bilo bi veoma dobro da svaki čovek odmara jednog dana u sedmici.

Pored sna ili noćnog odmora, i jednog dana u sedmici, potrebno je da se odmaramo i tokom svakog dana - jedan određeni

vremenski period. Odmarati se preko dana ne znači “ništa ne raditi”, već zaposliti um lepim stvarima koje će duhovno da nas ohrabre i preporode. To može biti druženje sa dobrim ljudima, čitanje dobre literature, slušanje duhovne muzike ili neka slična aktivnost.

Iskustvo brojnih sportista je da kada odu ranije na spavanje, mnogo lakše podnesu sutrašnje treninge i mnogo se svežije i snažnije osećaju. Ovaj model odmaranja se vrlo lako može testirati, baš kao i pitanje ishrane, i vrlo brzo uočiti velike koristi od njega.

**2. Bez jela između obroka.** Već smo napomenuli da je sistem za varenje sastavljen od brojnih mišića kojima je potreban odmor. I kao što se srce odmara u kratkom periodu između dva otkucaja, tako je i našem želucu i kompletnom sistemu za varenje potreban odmor između dva obroka koji ne bi trebalo da bude manji od pet sati.

**3. Redovno doručkovanje.** Navika mnogih savremenih ljudi je da imaju obilan večernji obrok, a vrlo slab doručak. Posledica je neadekvatan noćni odmor, jer organizam umesto da se odmara treba da vari. Takođe, nakon obilne večere, organizam nema potrebu za obilnim doručkom, a mnogi ga u potpunosti i preskaču.

Istraživanja pokazuju da je doručak najvažniji obrok u čovekovoј ishrani i da redovno doručkovanje pomaže našim mentalnim sposobnostima, pomaže u sprečavanju dobijanja na težini i preventivno deluje protiv srčanih oboljenja.

U jednom istraživanju, najbolji rezultati u skidanju viška kilograma bili su kod gojaznih pacijenata koji su poslednji obrok uzimali osam i po sati pre odlaska na spavanje. Na taj način su stekli naviku uzimanja obilnog doručka i ručka, bez potrebe za večerom, što se pokazalo veoma korisnim.

Statistike pokazuju da se najveći broj srčanih udara dešava ujutru u periodu iz-



među 7 i 12 časova. Krvne pločice, telesne ćelije za zgrušavanje krvi, postaju “lepljivije” ujutru pre doručka. To povećava težnju ka formiranju krvnog ugruška, koji ako se javi u srčanim krvnim sudovima dovodi do srčanog udara. Doručkovanje pomaže da krvne pločice postanu manje lepljivije i da se na taj način umanju rizik od srčanog udara.

Doručkovanje je takođe važno za učenje, memoriju i dobro fizičko stanje i dece i odraslih. Takođe, doručkovanje je od velike važnosti za maksimalnu efikasnost, i mentalnu i fizičku. Studije pokazuju da osobe koje doručkuju ispoljavaju bolja raspoloženja i poboljšane naučne sposobnosti.

**4. Održavanje pravilne težine.** Za svaki višak kilograma organizam mora da stvori četiri kilometra krvnih sudova koje srce mora da hrani. Dakle, ne samo da viškom kilograma vršimo dodatno opterećenje na naše mišiće i kosti, već vršimo opterećenje i na naše srce. Višak kilograma je povezan sa nizom degenerativnih oboljenja. Ali,

ukoliko jedemo zdravu hranu u izobilju, i u pravilno vreme, i ako smo fizički aktivni, onda ne postoji mogućnost da budemo gojazni. Obilan doručak i ručak, kao i blaga večera, sa pauzama od najmanje pet sati između obroka, praćeno adekvatnom fizičkom aktivnošću, predstavlja najbolji model za dobru telesnu težinu.

**5. Redovno vežbanje.** Ova zdrava navika je deo aktivnosti svakog sportiste, ali kao i sve drugo, ako se neadekvatno upražnjava, može da predstavlja problem. Iscrpljivanje na treninzima može da naruši čovekovo fizičko i mentalno zdravlje, i ako je praćeno neadekvatnom ishranom i odmorom, može da ima fatalne posledice.

**6. Izbegavanje ili umerena upotreba alkohola.** Alkohol je u najmanjim količinama štetan i mi ga ne preporučujemo. Studije pokazuju da samo dva alkoholna pića sedmično izazivaju vidljive negativne promene u zdravlju čoveka. Alkohol je nakon nezdrave ishrane, neadekvatne fizičke

aktivnosti i pušenja duvana, vodeći uzročnik smrti u savremenom svetu.

**7. Ne pušiti.** Ne samo da je veoma važno izbegavati pušenje duvana, već je potrebno izbegavati “pasivno pušenje” - boravak u prostorijama gde drugi puše, jer pasivno pušenje može da izazove dramatične posledice po čovekovo zdravlje.

## **Zaključak**

Medicinska praksa beleži slučaj čoveka koji je oboleo od raka i koji je odbio da se leči na klasičan medicinski način jer je izgubio poverenje u zvaničnu medicinu. Pošto je znao da je koza čista životinja koja bira šta jede i pije, odlučio je da prati šta radi ova životinja i da je oponaša - jeo je i pio ono što je koza jela i pila, bio je fizički aktivan kao koza, provodio vreme na suncu, odlazio na vreme na spavanje, izbacio sve otrove iz upotrebe - i ozdravio je.

Biblijski tekst kaže: “Zapitaj stoku - naučiće te, ili ptice nebeske - kazaće ti, ili se zani-

maj za zemlju - naučice te, i ribe će ti morske pripovediti” (Jov 12,7-8).

Jednostavnim približavanjem prirodi i upoznavanjem sa prirodnim zakonima pred nama se otvaraju neslućene mogućnosti u domenu zdravlja, snage i izdržljivosti. Dovoljno je samo nekoliko dana primenjivati dobre navike i doživeti velika pozitivna iskustva. Ukoliko su te navike pokrenute zdravom i jakom motivacijom, dobijeni rezultati dobijaju karakteristike natprirodnog.



## Motivacija za najveći uspeh

Onima koji su rekreativci, glavni motiv bavljenja sportom jesu zdravlje i razonoda. Međutim, onima koji su profesionalci, glavni motiv bavljenja sportom je nešto drugo. To je pre svega novac, a zatim slava.

Treba reći da isključivom težnjom za novcem sportista u velikoj meri gubi slobodu, jer menadžerske agencije i klubovi odlučuju o važnim pitanjima kao što su: Gde će sportista igrati i živeti? Da li će biti prodat nekom klubu ili neće?

Nekada menadžeri i klubovi određuju i kakvu će garderobu sportista nositi van sportskog terena, koju će hranu jesti i koji automobil voziti, jer je klub napravio takav ugovor sa sponzorom. Za sve to sportista dobija novac.

Postavlja se pitanje: Da li novac i slava mogu da motivišu osobu da pruži svoj maksimum na sportskom terenu? I pitanje povezano sa ovim: Da li motivacija novcem i slavom može da naruši zdravlje sportiste?

Doktor Harlou sa Univerziteta Viskonsin radio je eksperimente koji mogu da daju odgovore na gornja pitanja. On je analizirao ponašanje mladunca majmuna kojeg je odvojio od majke. U kavez je stavio dve lutke, od kojih je jedna bila plišana i lepa, i podsećala je na majku majmuna, dok je druga bila žičana i ružna, dosta manje je ličila na majku majmuna, ali je u predelu grudi imala flašicu sa mlekom. Dr Harlou je posmatrao kojoj lutki će mladunac prići. Prišao je plišanoj lutki (slika 3 levo).

Kada je ogladneo, mladunac se i dalje pridržavao za plišanu lutku koja je podsećala na njegovu majku, i ispružio se do susedne ružne lutke da popije mleko (slika 3 desno), a onda se ponovo vratio kod lutke koja je ličila na majku.

Na osnovu ovog ponašanja dr Harlou je zaključio da je potreba za ljubavlju jača od potrebe za hranom. Zapažimo da je potreba za hranom jedna od najvećih, najjačih i najvažnijih potreba svih organizama u prirodi, uključujući i čoveka. Ali, ima nešto što je još važnije od hrane, a to je ljubav. To je naročito slučaj sa čovekom.

Velika većina sportista potpisuje unosne ugovore i igra za veliki novac **ne** zato što nemaju šta da jedu, već da bi sa zarađenim novcem mogli sebi da priušte neke druge stvari za koje smatraju da će podići kvalitet



Slika 3. Eksperiment sa mladuncem majmuna koji je izveo dr Harlou.

njihovog života. Dobar auto, kuća opremljena sa svim potrebnim tehničkim uređajima, novac koji omogućava putovanje po svetu, aplauzi i poštovanje velikog mnoštva, i slične stvari mogu predstavljati jak motiv da se neko bavi sportom.

Ali, zamislimo osobu koja se bavi sportom da bi se prehranila, kao što je to slučaj sa mnogim sportistima iz zemalja “trećeg sveta”. U njihovim državama mnogi umiru od gladi ili žive na ivici siromaštva. Motiv takvih osoba da se bave sportom je da se prehrane i prežive, i on je mnogo jači od motiva onih koji igraju zbog dobrog automobila, luksuzne kuće, slave i provoda. Jer potreba za hranom je jača od potrebe za luksuznim stvarima i provodom. Dakle, sportista koji dolazi iz zemlje u kojoj vlada glad je motivisaniji da pobedi u sportskom takmičenju nego onaj koji teži provodu, luksuzu i slavi.

Naravno da nije potrebno da se rodimo i odrastamo u zemlji u kojoj vlada glad da bismo bili naročito motivisani da se bavi-



mo sportom. Novac je sam po sebi neutralan, pa čak i kada je u pitanju veliki novac, i od karaktera osobe zavisi da li će novac biti upotrebljen na dobar ili loš način.

Kao što smo videli, potreba za ljubavlju je jača od potrebe za hranom, tako da je manje važno da li sportista potiče iz ekonomski bogatije ili siromašnije zemlje. Ako je sportista iz ekonomski bogatog društva pokrenut ljubavlju, njegov motiv za bavljenje sportom će biti jači od motiva onog koji želi samo da se prehrani.

Videli smo da čovek nije stvoren da živi sam. Ukoliko nema prijatelje i nije deo porodice, ukoliko nema za koga da živi, on mora da bude bolestan, mora da dođe u stanje depresije koje nastaje kao posledica besmisla.

Zamislimo osobu koja sport doživljava kao i svaki drugi posao, i koji preko sporta želi da omogući osobama koje voli da budu još bolje i da krug svojih voljenih što više proširi. Kao i svaki lekar, inženjer, proizvođač hrane ili obučar, i ovaj sportista ima ro-

ditelje, prijatelje, porodicu, suprugu i decu, i želi da brine o njima na isti način kao i drugi uz pomoć posla kojim se bavi. Dok trenira ili igra meč, ovaj sportista razmišlja o svojim roditeljima kojima će omogućiti adekvatnu brigu i lečenje, o svojoj supruzi kojoj će olakšati poslove oko dece, o stvaranju ambijenta za proširenje porodice sa još više dece, o pomoći svojim rođacima i prijateljima da budu još uspešnji u poslu kojim se bave i dr.

Drugim rečima, on je pokrenut i motivisan ljubavlju. Naravno da je njegova motivisanost **jača** od one koju ima sportista koji se bavi sportom da bi se samo prehranio, i **mного je jača** od one koju imaju sportisti koji sanjaju o “ludom provodu” u kazinu, diskoteci, bordelu ili nekom sličnom mestu.

Postoji još jedan način kako sportista može da bude pokrenut i motivisan ljubavlju. To je ljubav prema otadžbini. Svi sportisti imaju utisnutu tu ljubav u svojim bićima, a većina tu ljubav nije potisnula i sa velikim

angažovanjem vole da kao pojedinci ili članovi reprezentacije predstavljaju svoju zemlju i svoj narod. Oni igranje za reprezentaciju često doživljavaju kao borbu na bojnopolju i žele da se istaknu kao najveći junaci koji se bore za svoj narod.

U eksperimentu koji je izvršio dr Harlou majmun je odlično znao da lutka koju grli nije prava majka, kao što i devojčica koja se igra sa lutkom zna da to nije prava beba. Ali, u nedostatku stvarne majke i bebe, moguće je dodeliti **značenje** majke i bebe nečemu što nas veoma podseća na njih, pa da se pokrenu geni i da se stvori osećaj koji podseća na ono što je stvarno, jer kao što smo videli - geni reaguju na značenje koje nečemu dodelimo.

Na sličan način, sportista može da meču i utakmici dodeli značenje bitke za svoju porodicu i otadžbinu, i da na taj način bude naročito motivisan - motivisan ljubavlju - najjačim motivom kojim neko može da bude pokrenut.

Videli smo da ukoliko čovek ostvaruje svrhu i smisao svog postojanja njegovi potencijali dolaze do izražaja mnogo više i snažnije. Ljudi često odaberu da rade ono što drugi smatraju da ima smisla, a što ustvari nema smisla. Onda je čovek pod stresom. Ali, većina tvrdi da to ima smisla i da tako treba raditi. I onda se čovek nepotrebno troši da bi stekao naklonost većine koja tvrdi da to što on radi ima smisla. U tom slučaju ne dolazi prava varnica do čoveka, odnosno ne dolazi pravo nadahnuće i motivacija.

Kada se čovek premori od bavljenja nečim što nema smisla, počne da razmišlja da to napusti i da uzme da radi nešto što ima smisla. Pre ili kasnije čovek dolazi do toga da bude iskren i da prizna zablude.

Poznate su reči tenisera Borisa Bekera koji je priznao da njegovo bavljenje sportom nije imalo smisla iako je imao sve što bi većina savremenih sportista želela. Priznao je da je bio na ivici samoubistva.

Jedan drugi uspešan sportista je priznao: “Kada dođete na vrh, tamo nećete naći ništa.”

Sportista koji ne živi za nešto uzvišeno, koji promaši smisao svog života, mora da bude nezadovoljan i pod stresom. Zato je važno da se svakom poslu, u ovom slučaju sportu, dodeli pravo značenje, da dobar rezultat u sportu bude sredstvo za ostvarivanje višeg cilja - pružanja ljubavi onima koje volimo i koji nas vole.

Sportista može i da izgubi meč, a da opet bude pobednik - da obraduje one koje voli. Majci sportiste je najvažnije da njen sin ostane nepovređen i da se ne obruka na terenu svojim nezalaganjem, a pobeda njenog sina joj je u drugom planu. Na sličan način će meč posmatrati svaki onaj koji iskreno voli osobu koja se takmiči. I za takve вреди živeti i boriti se, ne samo na sportskom terenu, nego i izvan njega.

Sa druge strane, oni koji nas vole sebičnom ljubavlju posmatraju nas kao sredstvo za ostvarivanje svojih sebičnih ciljeva. Mno-

gim vlasnicima klubova, menadžerima, kao i mnogim navijačima najvažnija je pobjeda njihovog tima, a zdravlje sportiste je isključivo u funkciji pobjede na terenu.

Nekada bavljenje sportom može da bude veoma teško i naporno, kao i druge stvari u životu, ali ako smo pokrenuti pravim motivom onda i najteža prepreka može sa lakoćom da se savlada. Dobar primer bio bi medicinski slučaj devojčice koja je pala u tešku depresiju, i kojoj su bubrezi počeli da otkazuju kao posledica velikog stresa, zato što je od strane roditelja bila terana da svira klavir, što je ona prezirala. Ona je vežbala na silu, a zbog loših ocena iz klavira roditelji su je stalno kritikovali i omalovažavali, dok je njen brat dobijao svu roditeljsku pažnju, ljubav i pohvale jer je bio uspešan u istom poslu. Devojčica je ponašanju svojih roditelja dodelila **značenje** da je oni ne vole, što je veoma negativno delovalo na njen duh, i njeno zdravlje je bilo veoma narušeno.

Njen otac se posavetovao sa lekarom i ovaj mu je objasnio da je **on** uzrok bolesti njegove ćerke, što je oca teško pogodilo. Odmah je otišao kod ćerke, izvinio joj se, zagrlio je i rekao da više nikada ne mora da svira klavir, i da može da izabere čime god želi da se bavi u životu, a da će je on u tome podržati. Devojčica je na akt očeve ljubavi reagovala veoma pozitivno, i za nekoliko dana se potpuno oporavila. I onda, kao reakcija na roditeljsku ljubav, odlučila je da učini nešto što će njih najviše obradovati - nastaviće da svira klavir, ali ovoga puta sa velikim entuzijazmom, jer je procenila da će tim činom najviše obradovati roditelje i tako uzvratiti na pruženu ljubav.

Treba zapaziti da je pružanje ljubavi u isto vreme i veoma lekovito, kao i veoma korisno. Korisno - jer se pružanjem ljubavi bogatimo - stičemo najveće bogatstvo - iskrene prijatelje koji prepoznaju prave vrednosti u životu i koji našem životu daju smisao jer imamo za koga živimo i koga da obradujemo. Lekovito - jer se pružanjem

ljubavi pokreću posebni genetski mehanizmi koji nas čine naročito otpornim, izdržljivim i jačim.

Nametnuti sistem vrednosti ubedio je veliki broj ljudi da kada napune 30 godina nalaze se na zalasku sportske karijere. A sa 50 godina većina smatra da im zdravlje kreće nizbrdo, dok oni sa 70 smatraju da im se bliži kraj života. Na taj način ljudi daju pogrešno **značenje** svojim godinama što se automatski negativno odražava na rad njihovih gena.

Studije pokazuju da ako čovek živi zdravo, i u prirodnim uslovima, bez problema može da doživi 120 godina. Videli smo kako upražnjavanje zdravih navika podmlađuje čoveka, i to najviše one koji imaju najviše godina.

Poznato je da se mnoge osobe često razbole kad odu u penziju jer nemaju za šta da žive. Najbolesniji su oni koji ne moraju ništa da rade, i to je najveći stres, a ljudi negiraju takvu vrstu stresa. Zapazimo da je besmisao najgori oblik stresa. Ali, kada čo-



vek otkrije šta će da radi, a što ima smisla, onda postaje srećan čovek.

Na sličan način mnogi sportisti odu u “penziju” sa oko 30 godina, sa zarađenim novcem, i počnu da propadaju jer ništa korisno ne rade. Upravo bi sa prestankom igračke karijere mogli da ostvare još veće uspehe u sportu prenoseći mlađim sportistima svoja iskustva i podstičući ih na još veće uspehe od onih koje su oni ostvarili. Sa svojim životnim i sportskim iskustvom oni to itekako mogu.

Takođe, mogu svoje iskustvo u sportu i životu da primene na neki drugi oblik aktivnosti i rada, i da u njemu budu još uspešniji, jer sada su zreliji i mudriji. Naravno, ako pomenute aktivnosti nisu u funkciji uzvišenog cilja, pravi uspeh će izostati što će se manifestovati nezadovoljstvom i razočaranjem, depresijom i stresom.

U eksperimentu sa majmunom dr Harlou je u drugom koraku izvadio lutku majke iz kaveza i ostavio majmuna samog. Zapazio je da je majmun otišao na mesto na kojem

se nalazila lutka “majke”. Očigledno da je mesto na kojem se nalazila lutka majke imalo **značenje** za majmuna, i da su njegovi geni na poseban pozitivan način reagovali kada se nalazio na tom mestu.

Ovakav fenomen je poznat i kod drugih organizama, a naročito kod ljudi. Mnogi radnici na privremenom radu u inostranstvu “žive” za dve sedmice koje će godišnje provesti kod kuće, u svojoj domovini, sa onima koji ih vole. Nekada čovek nema nikog od rodbine u rodnom mestu, jer su svi pomrli ili su se raselili, ali on voli da dolazi u kuću gde je odrastao i gde je dobio ljubav, jer ta prazna kuća ima **značenje** za njega, odnosno za njegove gene koji pokreću posebne pozitivne mehanizme u njegovom organizmu.

Sličan je slučaj sa mnogim sportistima koji su nezadovoljni zato što nisu sa svojim milim i dragim, ali nemaju karakter da nešto promene - da ulože novac u svoje okruženje, da omoguće svojim rođacima i prijateljima da budu sa njim u tuđini. Zbog

toga je kvalitet njihovog života dosta nizak, a njihova motivisanost dosta niža od one koja bi mogla da bude. Ali, raditi nešto što “niko ne radi”, i biti “mimo celog sveta”, i u tako malim stvarima, je preveliki teret za mnoge.

Dr Harlou je u trećem koraku u kavez uneo neobičan predmet od kojeg se majmun uplašio i sklupčan ležao na mestu gde je bila lutka “majke” (slika 4 levo). A onda je u kavez uneo lutku “majke” što je naročito ohrabrilo majmuna koji je krenuo prema “neprijateljskom predmetu” da ga napadne (slika 4 desno).

Ovakav obrazac ponašanja je isti kod svih organizama. U prisustvu nekoga ko nas vo-



Slika 4. Majmun bez “majke” i sa njom.

li dobijamo posebno ohrabrenje i stimulans - posebnu motivaciju da delujemo. Čak i kada smo duže vreme bez prijatelja ili onih koje volimo, uvek nam je na raspolaganju Knjiga Ljubavi, koju smo dobili od našeg Nebeskog Oca, preko koje možemo da se nadahnjujemo i da prepoznamo Božje prisustvo u našim životima. U pitanju je Sveto Pismo ili Biblija.

Studije pokazuju da su religiozni ljudi mnogo zdraviji od onih koji to nisu, da proces oporavka kod njih traje brže, kao i da koriste manje analgetika, antibiotika i drugih lekova u procesu izlečenja.

Biti religiozan je veoma dobra stvar u procesu motivacije. Ljudi koji ne znaju za Boga limitirani su jer smatraju da mnoge stvari nisu moguće, pošto barataju samo ovozemaljskim kategorijama. Oni koji znaju za Boga znaju da su mnoge stvari moguće, i da je sve moguće ako je ugodno pred Bogom. Kada čovek veruje da je nešto nemoguće, onda on neće ni raditi u tom smeru da se to desi, i tu su Bogu ruke veoma “ve-

zane”. Ali kad veruje da je nešto moguće, i radi u tom smeru, onda je sve moguće. Zato je važno da se čovek upozna sa istinom i da zna šta je moguće, a šta ne.

## **Stanje u sportu**

Stanje u sportu se ne razlikuje mnogo od stanja u politici, nauci, medicini, kulturi, religiji ili nekoj drugoj oblasti ljudskog života. Osobe koje vode sve glavne tokove ljudskog društva prihvatile su materijalistički sistem vrednosti, tako da se sve gleda kroz novac, a ne kroz uzvišene stvari. Ipak, biblijski gledano, oni koji vode glavne tokove društva su “najmanje loši” u poređenju sa moralnim stanjem naroda. Na taj način možemo videti Božje delovanje kojim se stanje u društvu drži “maksimalno dobrim”, tako da ne treba da čudi Božja zapovest koja kaže da “trebamo poštovati svaku vlast”. To ne znači da treba da budemo kao oni, već da trebamo funkcionisati u skladu sa okruženjem u kojem živimo na najbolji mogući način.

Postavlja se pitanje: Kako ostvariti sportski uspeh u situaciji kada dešavanja u sportu i oko njega izgledaju kao jezero gladnih krokodila koji se bore oko parčeta mesa?

Činjenica je da ukoliko sportista nema nekoga ko bi ga “gurao” - teško može doći u prvi plan. Takvima je potrebno da budu za nekoliko klasa bolji od drugih igrača (koje ima ko da “gura”) da bi dobili ponudu da igraju za neki bolji klub i da ostvare neki zapaženiji rezultat. Nekada je potrebno krenuti sa igranjem u nižem rangu takmičenja, pa svojim rezultatima skrenuti pažnju onima koji vode sportske tokove.

Možda je malo lakša situacija kod sportista u pojedinačnim sportovima, kao što su tenis ili atletika, jer je moguće individualno trenirati, ali i tu je jako teško učestvovati na takmičenjima ukoliko neki klub ne stane iza sportiste. I onda se opet postavlja pitanje: Pod kojim uslovima?

Kada se dobije prilika da se zaigra na velikoj sceni igrač najčešće nema priliku da mnogo bira - nude mu se ugovori pod od-

ređenim uslovima koje on najčešće mora da prihvati. I to je u velikom broju slučajeva jedini način da se ostvari rezultat koji će igrača dovesti u situaciju da može da postavlja neke uslove. Ti uslovi su prevashodno u domenu duhovnosti, privatnog života i motivacije. Tada igrač može da bira u kojoj će zemlji igrati - pa da izabere onu zemlju u kojoj se više cene duhovne stvari, porodične vrednosti i sve drugo što je povezano sa moralom, požrtvovanošću i ljubavlju. Takođe, igrač koji ostvaruje dovoljna novčana primanja može da finansira dolazak svoje porodice i jednog broja prijatelja u grad i zemlju u kojoj nastupa, i da stalno bude okružen onima koji ga vole, pa da na taj način bude dodatno motivisan da se bavi poslom koji je izabrao, u ovom slučaju sportom, i da uživa u tome.

Drevna izreka kaže: “Džabe čoveku da ceo svet zadobije, ako duši svojoj naudi.” Tako i u sportu, veoma je važno da čovek prepozna prave vrednosti, da nauči šta je svrha

i smisao života, i da to što radi bude u funkciji njegove sreće, zdravlja i napretka.

Duhovno i moralno stanje među onima koji vode sport nije sjajno. Takvo stanje se preslikava i na sportiste, kao i na one koji prate sport. Studije su pokazale da što su deca bila duže uključena u takmičarski sport, to su razvijala negativnije karakterne crte. Deca su smatrala da je varanje važno, da je nasilno ponašanje opravdano i očekivano, želela su da kopiraju nedozvoljene taktike koje koriste profesionalci na televiziji. Takođe, studije su pokazale da su se tokom sportskog takmičenja među decom redovno dešavale svađe; čak je izbijala i tuča, nekoliko puta je došlo do plakanja, uglavnom u kontekstu osećaja neuspeha ili nanete nepravde, a požrtvovanost se značajno smanjila.

Studija kod sportista na američkim koledžima razmatrala je preko sto slučajeva silovanja, pokušaja silovanja i seksualnog zlostavljanja na ovim koledžima. Na deset ispitanih koledža, 19% napada su izvršili



muški sportisti iako su sačinjavali samo 3,3% ukupnog broja studenata. To je ukazivalo da su sportisti bili izloženi preko pet puta većem riziku od upražnjavanja nasilnog ponašanja. Naučnik koji je vodio istraživanje je zaključio: “Kada ste istrenirani da budete nasilni, to se može prelići i na vaš privatni život.”

Naravno da postoje izuzeci od pravila. Jedna od svrha ove knjige je da pokaže da adekvatnim pristupom sportu i brigom o svom duhovnom zdravlju možemo postati dvostruki pobednici - na sportskom terenu i izvan njega - u svakodnevnom životu.

Kvalitetnim treningom i upražnjavanjem dobrih životnih navika, koje uključuju zdravu i kvalitetnu motivaciju zasnovanu na uzvišenom cilju, sportista stiće sve predispozicije da bude nepobediv na takmičarskom planu. Ali, postoji još nešto što je veoma važno. Čovek se od životinje razlikuje po tome što ima dostojanstvo, što predstavlja obličje Onoga koji mu je dao život. Više od pobeđe na sportskom terenu

jeste očuvanje dostojanstva. Time osoba stvara sve preduslove da pobedi svoje neprijatelje tako što će ih pridobiti za prijatelje. Briga o svom dostojanstvu je najuzvišeniji oblik brige o svom zdravlju. Kod osoba koje drže do dostojanstva i morala pokrenuti su posebni genetski mehanizmi koji ih čine smirenijim, jačim, koncentrisanijim i generalno zdravijim. Ali, dostojanstvo nije moguće sačuvati ako se izabere pogrešan sistem vrednosti.

Onima kojima je stalo do uzvišenih stvari važnije je da dostojanstveno izgube meč, nego da pomoću mahinacija i zakulisanih radnji pobede. Ali, oni koji se drže devize da “istorija pamti samo pobednike” neće birati sredstva da pobede. Ovde treba reći da postoji i ona druga istorija koju pamte ljudi kojima je stalo do morala. Kao što smo videli, jedino takvi ljudi mogu biti istinski srećni i zadovoljni, i biti naši pravi prijatelji. Postoji i ona lažna sreća koja se stiče dopingom.

## **Duhovni doping**

Do lažne sreće je lako doći. Uzme se droga i čovek se oseća srećnim. Uzimanje droge, naravno, uzrokuje bolest. Takođe, jedna droga brzo zadovolji čoveka i organizam traži jaču koja još teže oštećuje organizam.

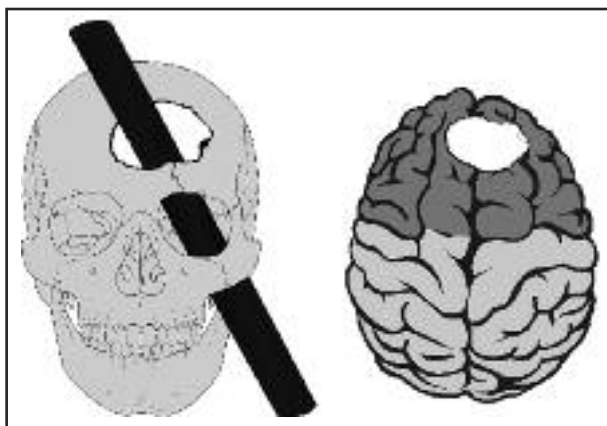
Osobina droge je da kratkotrajno deluje i da daje lažan osećaj snage i zadovoljstva. Ono što predstavlja poseban problem je to što su mnoge droge danas legalizovane i sportisti su uvereni da one nisu štetne po zdravlje jer su dozvoljene. Već smo spomenuli kofein, energetska pića, alkohol i druge proizvode koji su veoma štetni, a svakoga dana se na tržištu pojavljuju novi proizvodi za koje sportisti veruju da su mineralni i vitaminski dodaci ishrani, a u stvari su sintetički proizvodi koji trenutno daju snagu, a ustvari narušavaju zdravlje. O njima nećemo trošiti reči, jer smo o tome već govorili u ovoj knjizi, već ćemo se fokusirati na jedan mnogo ozbiljniji problem. U pitanju je duhovni doping.

Da bismo bolje razumeli ovaj problem analiziraćemo događaj koji je pre jednog i po veka potresao svet medicinske nauke. 13. septembra 1848. godine nadzornik železničke kompanije 25-godišnji Fineas Gejdž bio je zadužen za postavljanje eksploziva na nepristupačnom terenu u državi Vermont u Americi gde je trebala da prođe pruga. U posebno iskopane rupe u steni postavljao se eksploziv, a preko njega pesak, da bi se sve to gvozdеном šipkom sabijalo u stenu. Zatim se palio fitiljom, i uz pomoć dinamita i eksplozije otklanjale su se velike neravnine na terenu.

Ovoga dana, rutinski posao se pretvorio u nesreću. Očigledno da Fineasov pomoćnik nije stavio pesak preko eksploziva, tako da je Fineas udario šipkom direktno po eksplozivu i došlo je do neplanirane eksplozije. Gvozdена šipka teška 6 kilograma, dugačka 90 cm i široka 2,5 cm velikom brzinom krenula je prema licu Fineasa Gejdža, prošla ispod njegove leve jagodice, iza le-

vog oka, kroz prednji deo mozga i izletela nekoliko metara dalje (slika 5).

Ovaj mladi čovek je uz mnogo sreće preživeo. Bio je nakratko ošamućen, ali je brzo povratio svest i počeo da govori, a uz pomoć prijatelja i da hoda. Nije došlo do infekcije i posle par sedmica Fineas se vratio na posao. Jedini fizički tragovi povrede bili su gubitak vida levog oka, ožiljak ispod leve jagodice na mestu gde je šipka ušla, i ožiljak na vrhu glave gde je izašla. Postojao je samo jedan veliki problem: to više nije bio Fineas Gejdž.



Slika 5. Povreda Fineasa Gejdža.

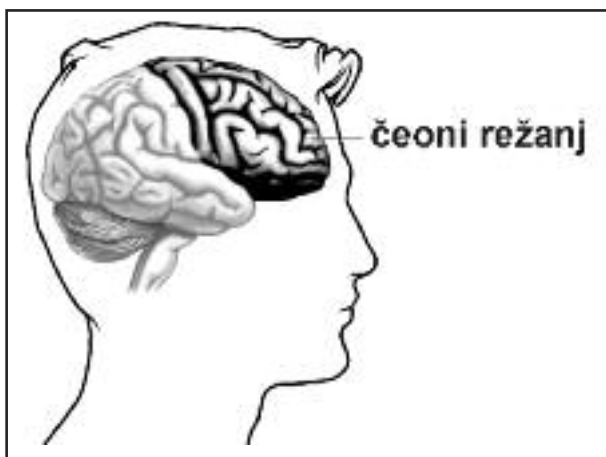
Pre nesreće Fineas je bio poznat kao dobar, odgovoran i inteligentan radnik i suprug. Bio je vrlo pobožan, a izveštaji njegove kompanije su ga opisivali kao “najefikasnijeg i najsposobnijeg nadzornika” kojeg je kompanija zaposlila. Nakon povrede, Fineas je izgledao podjednako fizički sposoban i mentalno inteligentan. Mogao je da radi i govori podjednako dobro kao i pre nesreće, njegovo pamćenje je bilo neizmenjeno.

Ali, neke velike stvari su bile drugačije. Njegov moralni pad je bio trenutno vidljiv. Izgubio je svako poštovanje prema kolegama, vrlo brzo bi dolazio u stanje da se razbesni i morao je ubrzo da bude otpušten sa posla jer više nije mogao odgovorno da obavlja svoje dužnosti. Prestao je da se interesuje za religiju, a ubrzo je napustio suprugu i porodicu i pridružio se putujućem cirkusu. Nakon 13 godina je umro.

Ovaj događaj je podstakao naučnike da naročito obrate pažnju na funkcije mozga u domenu duhovnosti. Kao što je poznato, mozak se sastoji iz nekoliko delova ili reži-

njeva, a iznad čela se nalazi najveći režanj - čeonni, koji čini 33-38% našeg mozga. U njemu se nalaze centri za procenjivanje, razmišljanje, intelekt i volju. To je kontrolni centar celog našeg bića i zbog toga ga neki naučnici nazivaju “krunom mozga” (slika 6).

Dakle, čovekov karakter, duhovnost, moralnost i volja direktno su zavisni od stanja čeonog režnja. Upravo je ovaj deo našeg tela ono što nas čini superiornijim u odnosu na životinje. Životinje imaju bolji sluh, vid, koordinaciju i dr, jer su stvorene



Slika 6. Čeonni režanj čovekovog mozga.

sa posebnom svrhom, ali po pitanju čeonog režnja čovek je superiorniji.

Kod mačaka čeonu režanj čini samo 3,5% mozga, dok kod pasa on iznosi 7%, i zato pse možemo lakše dresirati. Od životinja, šimpanze imaju najveći procenat čeonog režnja u mozgu - 17%.

Do oštećenja čeonog režnja ne dolazi samo usled fizičkih povreda, kao u slučaju Finasa Gejdža. Oštećenje može da izazove konzumiranje alkohola, duvana, kofeina, kao i nezdrava ishrana, a da i ne govorimo o štetnom uticaju zabranjenih droga (marihuane, heroina, kokaina i dr). Podsetimo da mozak čini samo 2% naše telesne mase, ali u njemu se odvija 15% celokupnog metabolizma.

Ono što naročito štetno deluje na čeonu režanj, i generalno na mozak, jesu duhovni narkotici koje nazivamo “duhovnim dopingom”. Svi oni su zakonski dozvoljeni i masovno se upražnjavaju. Najpoznatije među njima jesu posebne tehnike za “opuštanje i smirenje” kao što su joga i meditacija,



zatim gledanje destruktivnih televizijskih programa, slušanje destruktivne muzike i sl.

Ono što je zajedničko za sve ove aktivnosti jeste dovodenje čoveka u stanje hipnoze i transa. Profesor medicinske psihologije sa Univerziteta Kalifornija dr Frida Moris, koja je napisala nekoliko knjiga na ovu temu, opisuje stanje hipnoze i transa kao “koncentrisanje uma na samo jednu stvar, kao ptica koja posmatra zmiju”. Dok je pod hipnozom, osoba ne obraća pažnju na druge sredinske događaje. Izvor hipnoze često može da proizvede takvo stanje pomažući najpre osobama da ostanu tihe i mirne, oslobođene od svih spoljnih ometanja. Zatim im se preko izvora hipnoze ili transa pomaže da razviju novu koncentraciju “na određenu tačku”. Kada jednom uđu u hipnotičko stanje, ohrabruju se da slede ono što im izvor hipnoze kaže.

Kada je vršeno merenje moždanih talasa pomoću EEG-a (elektroencefalograma) tokom ovog procesa, uočeno je da osoba

pod hipnozom gubi beta talase iz mozga. Beta aktivnost ukazuje na kritičko i budno razmišljanje kada je čeonu režanj aktivan. U stanju hipnoze aktivan je alfa moždani obrazac, tokom koga osoba kritički ne analizira nadolazeće informacije (beta talasi se prepoznaju po svojoj višoj frekvenciji u odnosu na alfa talase). U tom stanju, osoba će primati informacije i sugestije bez kritičkog analiziranja, tumačenja i filtriranja kroz čeonu režanj. Dr Frida Moris opisuje jogu i meditaciju kao tehnike “samohipnoze” i kao vrlo štetne u pokušaju otklanjanja stresa i drugih zdravstvenih tegoba.

Da bi ostvarivali najbolje rezultate u poslu kojim se bavimo potrebno je da naš mozak bude aktivan, odnosno da bude u beta moždanom ritmu. Kada se osoba prepusti ritmovima muzike koja ga dovodi u stanje transa, ili ga opsedne televizijski program koji prati iz dana u dan (serije, pornografija, horor, nasilje i sl), ili upražnjava “tehnike opuštanja” kao što su joga i meditacija, može doći do privremenog olakšanja i

opuštanja sklanjajući fokusiranje uma sa određenih izvora stresa, ali time se neće rešiti problem stresa, niti poboljšati zdravstveno stanje. Studije pokazuju da osobe koje upražnjavaju jogu i meditaciju, i druge tehnike “bežanja od problema”, izazivaju pojačanu aktivnost nervnog sistema i lučenja adrenalina, kao i povećanu srčanu aktivnost, što veoma podseća na dejstvo narkotika koji daju kratkotrajan osećaj zadovoljstva praćen slabljenjem zdravstvenog stanja osobe i povećanim stresom.

To je takođe moguće lako izmeriti merenjem električne otpornosti kože. Kada je osoba emocionalno napeta, javlja se pad otpornosti i koža lakše provodi električnu struju. Poznati “detektor laži” radi na tom principu.

Ovakvim merenjem lako je uočiti veliku razliku između zdrave i nezdrave duhovnosti. Kada osoba čita Božije reči zapisane u Bibliji, i upućuje molitve tačno određenom Biću (Bogu) mozak aktivno funkcioniše u beta režimu, što instrument poka-

zuje povećanom otpornošću kože. Međutim, ukoliko se upražnjava “istočnjačka molitva”, poznata kao “mantra”, u kojoj se određena rečenica bez razmišljanja ponavlja veliki broj puta, i kada se duhovnost svodi na tehnike bežanja od realnosti (fokusiranjem na imaginarnu tačku) - navodnim pokušajem povezivanja sa bezličnom energijom u svemiru umesto komunikacije sa Živim Bićem (Bogom), instrument jasno pokazuje pojačanu nervnu i srčanu aktivnost, kao i niske frekvencije alfa stanja mozga.

Zbog alfa stanja mozga koje nastaje upražnjavanjem ovih tehnika, kada mozak kritički ne analizira informacije koje do njega dolaze, naučnici su skrenuli pažnju na potencijalnu kontrolu uma onih kojima se jog i meditacija preporučuju, a slična manipulacija preko muzike i filma je uveliko poznata.

## **Korak dalje**

Osobe koje su religiozne mogu da naprave korak dalje u pravilnom razumevanju opasnosti i štetnosti duhovnog dopinga. Ovde treba istaći da mnogi današnji naučnici imaju ateistički stav, što znači da se ne bave fenomenima o kojima religija govori. Oni će reći da je lepo biti religiozan i da su religiozni ljudi zdraviji od onih koji nisu religiozni, i to je sve.

Zbog ovakvog pasivnog pristupa religiji sportistima je prepušteno da sami izaberu da li će biti ateisti ili religiozni, odnosno koji će religijski koncept prihvatiti. Praksa je pokazala da je najveći broj sportista prihvatio hinduistički religijski koncept, u nekoj od njegovih mnogobrojnih oblika, iako će mnogi od njih reći da su po veroispovesti nešto drugo.

Joga, meditacija i druge “religiozne tehnike” koje dolaze iz hinduizma postale su praksa velikog broja sportista, kao i brojnih

drugih ljudi širom sveta, a pohvale na račun ovih tehnika stižu sa mnogih medija od strane poznatih ličnosti.

Mnogi sportisti ove tehnike ne povezuju sa religijom već veruju da u svemiru postoji energija koju možemo koristiti i do koje možemo doći uz pomoć pomenutih tehnika.

Za razliku od mnogih savremenih naučnika, naučnici koji su postavili temelje nauci, kao što su bili Njutn, Kepler, Maksvel, Faradej, Paskal i drugi, imali su veoma drugačiji stav po pitanju religije. Naime, oni su tvrdili da nauka jasno potvrđuje da postoji Tvorac (Bog), i da je On ljudima napisao jednostavno uputstvo kako bi trebali da žive - u formi knjige koja je postala najveći svetski bestseler.

Nauka je potvrdila tačnost informacija o ishrani i drugim dobrim navikama koje bi čovek trebao da upražnjava, a koje su zapisane u Bibliji. Međutim, Bog nam preko Biblije daje instrukcije vezano i za naše du-

hovno zdravlje i obaveštava nas o postojanju duhovnog sveta.

Na slici 2 (str. 11) prikazana je građa čovekovog bića. Dobrim aktivnostima možemo pozitivno da delujemo na naš duh, dok lošim aktivnostima možemo da ga povredimo. Govoreći biblijskim rečnikom, ukoliko radimo dobre stvari u životu, koje su u funkciji svrhe i smisla našeg života, dolazi do delovanja Božjeg Duha na naš duh što deluje veoma okrepljujuće, ohrabrujuće i nadahnjujuće za čoveka, sa veoma pozitivnim uticajem na naše zdravlje. Ali, ako se upražnjavaju loše aktivnosti, suprotne svrsi i smislu čovekovog života, što može biti nezdrava ishrana, upražnjavanje tehnika samohipnoze ili nešto treće, osoba biva opsednuta demonskim duhom.

Biblija nam daje informacije o postojanju duhovnih bića ili anđela, koja su stvorena zajedno sa čovekom. I kao što među ljudima postoje oni koji su protiv Boga, tako i među anđelima postoje demoni - anđeli koji su mnogo opasniji od najopasnijih

ljudi. Oni su uglavnom nevidljivi za ljudsko oko, ali mogu da se materijalizuju ili da se u formi svetlećih bića prikazuju ljudima. Njihovo najopasnije dejstvo je kada ljudi nisu svesni njihovog postojanja, a bivaju opsednuti njima.

Ako bismo govorili pravničkim jezikom, demoni **polazu pravo** na osobe koje nezdravo i nemoralno žive, dok osobe koje poštuju zakone fizičkog i duhovnog zdravlja na poseban način bivaju nadahnute i zaštićene od strane Boga.

Dakle, postoji **nadahnutost** (Božjim Duhom) i **opsednutost** (demonima). Najviši oblik motivacije predstavlja nadahnutost Božjim Duhom, ali to se može postići samo adekvatnim zdravim aktivnostima koje su u funkciji ostvarivanja svrhe i smisla čovekovog života.

Sa druge strane, osoba može svesno ili nesvesno da priziva demone i da bude opsednuta njima što će joj omogućiti privremeni uspeh na terenu ili osećaj zadovoljstva, ali posledice će biti jako loše baš kao



u slučaju konzumiranja bilo koje droge. Studije pokazuju da oni koji upražnjavaju jogu i meditaciju često doživljavaju iskustva koja su ista kao iskustva narkomana koji upražnjavaju halucinogene droge, kao što je LSD. Oni opisuju svoja iskustva kao “putovanje po svemiru, posećivanje drugih svetova”, a tokom tih putovanja imaju “vodiča” koji sa njima komunicira. U pitanju su klasični susreti sa demonima koji osobama stvaraju predivne vizije za koje ovi veruju da zaista postoje.

Treba istaći da najteža stvar koja može da zadesi čoveka jeste da poludi. Stanja kao što su paranoja, depresija, panični napadi i drugi oblici psihijatrijskih oboljenja su drugi nazivi za stanja opsednutosti demonima. Pošto su mnogi lekari prihvatili ateizam, ovakva vrsta dijagnoze je nepoznata i neprihvatljiva za njih, a jedina terapija koju mogu da ponude jesu tablete koje ovakve pacijente mogu samo da drže u polusvesnom ili uspavanom stanju tako da ne mogu da osele delovanje demona na svoj duh.

Problem se rešava adekvatnim zdravim načinom života i molitvom.

## **Droga nad drogama**

Studije pokazuju da jedna od stvari koja najviše pogađa ljude jeste raskid sa partnerom. U najvećem broju slučajeva ljudi lakše podnose smrt bližnjih, nego raskid sa partnerom. Drugim rečima, droga koju upražnjava najveći broj ljudi u savremenom svetu i koja veoma moćno razara čovekovo fizičko, a naročito duhovno zdravlje, jeste predbračni i vanbračni polni odnos, koji najčešće podrazumeva seksualni odnos.

Stanje zaljubljenosti u koje ljudi dolaze (a mnogi su stalno u tom stanju) i predbračni i vanbračni odnosi u koje ulaze, može se uporediti sa stanjem transa i hipnoze koje smo već opisali. Kod zaljubljenih osoba mozak funkcioniše u alfa režimu i oni kritički ne analiziraju ono što im se dešava. Posledice su dramatične, a manifestuju se raskidom veza i razvodom brakova, koji su

često praćeni prekidom veza sa najbližom rodbinom i prijateljima, velikim duhovnim traumama, pa čak i samoubistvom.

I kao što postoji zdrav i nezdrav način kako bi trebali da se hranimo, treniramo i odmaramo, tako postoji zdrav i nezdrav način za upražnjavanje polnih i seksualnih odnosa. Nije neophodno da osoba uđe u nezdrav seksualni odnos da bi bila povređena. Dovoljno je da postoji bolestan odnos na nivou stvaranja simpatije i zaljublivanja, pa da osoba dođe u stanje da bude povređena.

Zdrav polni odnos podrazumeva aktivnost mozga u beta režimu, kada se osoba suprotnog pola kritički analizira i procenjuje njena sposobnost kroz prizmu ostvarivanja svrhe i smisla života, a koji se odnosi na koncept stvaranja moralnih ljudi i prijatelja, u ovom slučaju fizički i duhovno zdrave dece. Do pre sto godina bilo je normalno da mladi ljudi dobro razmišljaju o ovim stvarima i da konsultuju starije i iskusnije, pre nego što donesu odluku da stupe u

brak. To je bilo vreme mnogo zdravijih ljudi - naročito u duhovnom smislu.

Ne treba zaobići ni fizički aspekt zloupotrebe čovekovih polnih potencijala. Poznat je medicinski slučaj devojke koja je imala seksualni odnos samo sa jednim mladićem i mislila je da je na taj način sigurna. Bila je šokirana kada joj je lekar otkrio da je zaražena teškom polnom bolešću. Kada je izvršena istraga o poreklu zaraze otkriveno je da je momak imao, osim odnosa sa njom, vezu samo sa još jednom devojkom, koja je pre njega imala odnos sa još pet muškaraca, koji su, pak, imali odnos s drugih devetnaest žena, od kojih su neke bile prostitutke. Tako je devojka, koja je bila uverena da je njen odnos bio ograničen samo na jednog mladića, ustvari bila u kontaktu, preko njega, sa najmanje devedeset i dve osobe.

Činjenica je da su brojne polne bolesti eksplodirale širom sveta kao posledica nepoštovanja zakona zdravlja vezano za polni odnos, i to je dodatni razlog, pored du-

hovnog, zašto bi na ovaj aspekt zdravlja trebali da obratimo naročitu pažnju. U isto vreme, zdrav polni odnos može da bude snažan izvor motivacije ako se adekvatno koristi. Biti supružnik moralne osobe koja teži uzvišenim vrednostima, i roditelj zdrave dece koja iz takvog braka proizilaze, predstavljaju najdivnija iskustva koja čovek može da doživi i jedan od najjačih motiva kojim može da bude pokrenut bez obzira kojim se poslom bavi.

Sigurno da i oni koji nisu u braku mogu da budu snažno motivisani za ostvarenje vrhunskih rezultata, ukoliko onome što rade dodele pravi smisao. Posledica će takođe biti dobro zdravlje i zadovoljstvo i sreća u životu.

Mogli bi da navedemo brojne druge medicinske primere na osnovu kojih se vidi važnost dodeljivanja pravog značenja onome što radimo. Na primer, medicinske sestre koje svoj posao brige o pacijentima rade savesno i sa ljubavlju generalno su mnogo zdravije i duže žive u odnosu na svoje ko-

leginice koje isti posao doživljavaju kao veliki teret i ne rade ga sa ljubavlju.

Jedno slično istraživanje je pokazalo kako vaspitačice iz vrtića, koje uđu u 40-te ili 50-te godine, ne osećaju nikakve simptome menopauze ukoliko svoj rad sa decom obavljaju sa ljubavlju, za razliku od koleginja koje to rade samo zbog novca i bez ljubavi, koje menopauzu proživljavaju veoma bolno.

Na sličan način možemo analizirati i sportiste. Oni koji sportu dodele pravo značenje i zauzmu pravilan pristup, ostvarivaće najbolje rezultate jer će biti motivisani na najbolji mogući način. Drugim rečima, njihov duh će na poseban način pokrenuti njihove gene i dovesti do ostvarivanja najboljih mogućih rezultata.

## **Zaključak**

Na trkačkoj stazi nalaze se različiti automobili. Među njima je i bolid formule 1, kao i putnički automobil marke mercedes, fića i

još neki modeli. Trka uskoro počinje. Koji će auto prvi stići do cilja zavisi od više faktora. Sigurno da formula 1 ima najveći potencijal, ali ako se u nju sipa loše gorivo, ili ako njom upravlja loš vozač, moguće je da neće ni stići do cilja.

Čovek je biće neverovatno velikih potencijala i svakoga dana nauka otkriva neki novi detalj koji to potvrđuje. Problem je što mnogi nisu upoznati sa postojanjem tih velikih potencijala i što ne znaju kako da ih upotrebe. Oni koji su iskreni u traganju za pravim informacijama sigurno će doći do njih, i moći će da ih primene. Jačina njihovog motora i varnice koje ga pokreću biće tada superiornije od onih koje postoje kod formule 1.



## Prirodno lečenje povreda

Glavni uzroci povreda u sportu su nezdrav način života sportista (naročito nezdrava ishrana) i neadekvatan trening. Prelaskom na zdravu ishranu, upražnjavanjem adekvatnog odmora, kontrolom stresa i kvalitetnim treningom, kao i odgovarajućim pristupom životu i sportu, praktično je nemoguće da dođe do povrede.

U nastavku ćemo nešto više reći o prirodnim tehnikama saniranja povreda, uključujući i one najteže. U pitanju su neinvazivne tehnike (koje ne uključuju operacije i korišćenje hirurške opreme) zasnovane na tehnikama masaže i korišćenja mehaničkih pomagala, kao i posebnih prirodnih melema. Svi melemi koji se koriste prilikom lečenja su 100% prirodni i bezbedni za bilo koji antidoping test.



## **Povrede stopala**

Pod ovom vrstom povrede podrazumevamo povrede koštanog sistema i ligamenata, tetiva, žuljeve i urastanje noktiju.

Povrede koštanog sistema su uganuća, lomovi i deformiteti (ravna stopala i čukljevi). Ukoliko se kod **uganuća** reaguje u prva dva do tri dana nakon povređivanja, stopalo se namešta na poseban način, stavlja se poseban melem koji stoji sedam dana i osoba je spremna za trenažni proces. Ukoliko se ne reaguje sa tretmanom na vreme potrebno je izvršiti posebnu pripremu stopala tokom perioda od 24 sata, nakon čega se stopalo namešta na poseban način i stavlja se posebno pripremljeni melem koji služi za regeneraciju ligamenata.

Proces oporavka traje u zavisnosti od oštećenja ligamenata. Postoji istegnuće ligamenata prvog i drugog stepena, kao i trećeg stepena, odnosno kidanje ligamenata. Proces oporavka pokidanog ligamenta traje

6 do 7 sedmica bez operacije i post-operativnog procesa, tako da povređena osoba može odmah nakon toga da krene u trenažni proces.

Kod **lomova** se posebnom metodom nameštaju povređene kosti, stavljaju se posebne longete i melemi koji se menjaju na svaka tri dana, 7 do 10 puta, nakon čega povređena osoba može da uđe u trenažni proces.

Kod **ravnih stopala** razlikujemo stečena i urođena. Kod stečenih ravnih stopala se obično daje preporuka za posebne vežbe i adekvatnu ishranu, i vrlo često je uzrok u povredi kičme i neadekvatnoj inervaciji, što se otklanja posebnim tehnikama masaže.

Kod urođenih ravnih stopala gležanjska kost potiskuje petnu kost i gura je unazad. Posebnom metodom se kosti vraćaju na svoja mesta, stavlja se poseban melem i longeta ispod i sa strane stopala, koji se menjaju na svakih sedam dana, i u zavisnosti od vrste deformiteta oporavak traje 3 do 7 sedmica.

Uzrok pojave **čukljeva** može biti nepravilna ishrana i problem u kičmi (vezano za inervaciju). Proces oporavka se izvodi tako što se najpre rešava problem inervacije, a zatim se obolelo mesto priprema u periodu od 24 sata. Posebnom metodom se vrši nameštanje čuklja i postavlja se poseban melem i longeta koji će otkloniti zglobove deformitete i zategnuti opušteni ligament koji je doveo do problema sa čukljem. Melemi se menjaju na svakih 7 dana, a proces oporavka traje 6 do 7 sedmica.

Tetive povezuju mišiće sa kostima. Postoje **povrede tetiva** prvog, drugog i trećeg stepena. Najčešća povreda je povreda Ahilove tetive. U zavisnosti od težine povrede, problem sa Ahilovom tetivom se rešava u periodu od 6 do 7 sedmica, čak i u slučaju kada je tetiva pokidana (treći stepen) i kada razmak između pokidanih delova iznosi i preko 5 cm.

Treći stepen povrede se rešava tako što se noga pripremi u periodu od 24 sata, a nakon toga se posebnom metodom (ručnom

tehnikom) tetiva spaja, stavlja se poseban melem i longete koji se menjaju na svakih sedam dana, tokom perioda od 6 do 7 sedmica. Nakon toga osoba je spremna za normalan trening.

Problem sa **žuljevima** se rešava tako što se nose tanke sportske vunene čarape koje neće dovesti do pojave žuljeva. Preporučujemo da se ovakve čarape nabave kod lokalnih proizvođača.

Glavni uzrok **urastanja noktiju** je nepravilno sečenje noktiju. Nokti trebaju da se seku ravno, a ne u polukrugu. Ukoliko je došlo do urastanja potrebno je da se po sredini nokta, turpijom, izbrusi nokat što šire, od vrha prsta do mesta izrastanja nokta. Turpijanje treba izvršiti vrlo pažljivo da se ne povredi živac, ali dovoljno duboko da bi se nokat na prirodan način suzio i izrastao pravilno. Ovaj tretman se može obaviti samostalno ili kod lokalnog pedikira. Delovi nokta koji su urasli su obično zagnojani i potrebno je da se dezinfikuju nekim prirodnim sredstvom, kao i da se prove-

travaju da bi bili suvi (može hladnim fenom). Nakon turpijanja nokta i njegove dezinfekcije više nema pritiska na bolno mesto i osoba može odmah da trenira.

## **Povreda skočnog zgloba**

Postoje povrede prvog, drugog i trećeg stepena. Problem može biti u vidu istegnuća ligamenata ili pucanja ligamenata i kostiju. Zvanični metod lečenja istegnuto g ligamenta je njegovo zalečenje, ali on i dalje ostaje istegnut i njegov oporavak na takav način ne može da se postigne ni putem treninga, tako da je sklonost ka ponovnoj povredi veoma velika, što predstavlja i veliki psihološki problem za osobu jer ima stalan strah od povrede.

Naša metoda rešavanja ovog problema drugog i trećeg stepena sastoji se u pripremanju noge u periodu od 24 sata, ukoliko povreda dugo traje. Nakon toga se vrši nameštanje zgloba, postavljaju se posebni melemi i longete, i osoba ne sme da staje

na povređenu nogu već mora da se kreće uz pomoć štaka u periodu od 6 do 7 sedmica. Melemlji se menjaju na svakih sedam dana. Nakon perioda od 6 do 7 sedmica osoba je spremna da uđe u trenažni proces.

## **Povrede kolena**

Najčešće povrede kolena su: povrede meniskusa, povrede ukrštenih ligamenata, povrede ostalih ligamenata, oštećenje hrskavice kolena, pucanje ligamenata i lom kolena. Kod svih ovih povreda dolazi do stvaranja vode i ciste u kolenu.

U procesu lečenja, koleno se najpre pripremi u periodu od 24 sata. Nakon toga se namešta u pravilan položaj, stavljaju se posebni melemlji u zavisnosti od težine povrede. Ako je u pitanju povreda meniskusa onda se melemlji fokusiraju na meniskus ili ako je povreda ligamenata, naročito pucanje ukrštenih ligamenata (povreda trećeg stepena), onda se melemlji fokusiraju na li-

gamente. Nakon toga se stavljaju longete. Povređena osoba ne sme da se oslanja na koleno i mora da hoda uz pomoć štaka u periodu od 6 do 7 sedmica. Nakon tog perioda može odmah da uđe u trenažni proces. Na sličan način se rešavaju sve povrede kolena, uključujući i one najteže.

## **Povrede prepona i kuka**

Kod povrede prepona povređena osoba mora da leži u krevetu neprekidno tri do četiri sedmice u zavisnosti od težine povrede. Najpre se namešta zglob kuka, a zatim se osoba stavlja u ležeći položaj za regeneraciju prepona. Kolena se fiksiraju posebnom metodom i stavljaju se posebni melemi koji se menjaju na svakih 5 dana. Nakon ovog perioda lečenja osoba može da uđe u trenažni proces. Na ovaj način se u potpunosti rešavaju najteži oblici povreda prepona, kao i povrede koje je osoba dugo vukla. Kod lakših povreda prepona, izlečenje traje od jednog do sedam dana.

U slučaju iščašenja ili loma kuka, ili oštećenja glave kuka, najpre se vrši nameštanje zgloba kuka i povređene kosti, a nakon toga se stavljaju posebni melemi i kolena se fiksiraju na poseban način, dok pacijent mora da bude u ležećem položaju. Melemi se menjaju na svaka tri dana, a pacijent mora da leži mesec, do mesec i po dana u zavisnosti od povrede. Nakon toga, pacijent je spreman da uđe u trenažni proces.

## **Trbušna kila (bruh)**

Problem se rešava tako što se na povređeno tkivo postave posebni melemi koji vrše regeneraciju pokidanih mišića. Melemi se menjaju na tri dana. Oporavak traje jednu do tri sedmice.

## **Povrede šake**

Najčešće dolazi do iščašenja ili loma zgloba šake. Takođe, česte povrede šake su povrede ligamenata (prvi, drugi i treći stepen) i



povreda nerava (koji su najčešće povezani sa problemom u kičmi).

Lečenje se vrši nameštanjem povređenog zgloba, postavljanjem posebnih melema, a zatim posebnih longeta. Melemi se menjaju na 5 do 7 dana, a proces izlečenja traje 5 do 7 sedmica u zavisnosti od težine povrede.

Problemi sa nervima (trnjenje prstiju) se rešavaju otklanjanjem uzroka problema koji su najčešće u šaci, laktu, ramenu ili kičmi.

## **Povrede lakta**

Postoje razne povrede lakta, a najčešće su povrede ligamenata (prvi, drugi i treći stepen) i problemi sa nervima koji najčešće dovode do takozvanog “teniskog lakta”.

Povrede ligamenata, uključujući i kidanje istih, rešavaju se tako što se najpre namesti povređeni deo, a zatim se stavljaju posebni melemi i longete. Melemi se menjaju na svakih sedam dana, a proces lečenja traje 6

do 7 sedmica, u zavisnosti od težine povrede.

Kod “teniskog lakta” najpre se namešta vratni deo kičme koji inerviše lakat, a zatim se rešava problem obolelog lakta njegovim nameštanjem posebnom metodom i stavljanjem posebnog melema. Osoba nakon sedam dana može da uđe u trenažni proces.

## **Povrede ramena**

U pitanju je najpokretljiviji zglob koji se često povređuje. Najčešće su povrede ligamenata (prvog, drugog i trećeg stepena) i problemi sa nervima. Povrede ligamenata se rešavaju nameštanjem povređenog dela, postavljanje specijalnih longeta i melema. Melemi se menjaju na svakih 6 do 7 dana, u periodu od 5 do 7 sedmica. Nakon toga, osoba je spremna za trening.

U slučaju problema sa nervima, vrši se lečenje vratnog dela kičme i oporavak nerava ramena.

## **Povrede mišića**

Sve povrede mišića, kao što su istegnuće, pucanje, hematomi, stari i novi ožiljci, leče se utrljavanjem posebnih melema za svaku vrstu povrede. Lečenje traje od jednog do sedam dana.

## **Povrede kičme**

Najčešće povrede kičme su uklještenje nerava, povrede diska i deformiteti kičme. Često su problemi sa drugim organima povezani sa problemima kičme. Svi problemi sa kičmom se uspešno rešavaju posebnim tehnikama, a proces izlečenja traje od jedne do sedam sedmica u zavisnosti od težine povrede.

## **Sportska oprema**

Da bi se povećala izdržljivost i sprečile povrede preporučujemo: sportske vunene

čarape, pamučne majice i steznike za testise.

Kao što smo napomenuli, sportske vunene čarape štite od pojave žuljeva. U pitanju su čarape od tanke vune, koje izgledom i debljinom u potpunosti podsećaju na pamučne čarape koje sportisti nose.

Pamučne majice je potrebno nositi uz telo, ispod dresa, da bi se znoj upijao i zatim isparavao, a ne slivao niz telo. Na taj način se usporava proces dehidracije tela.

Steznici za testise su predstavljeni elastičnim donjim vešom nalik biciklističkom šorciju, koji sprečavaju spadanje testisa.

Dodatak

# Jelovnik za sportiste\*

**Predlog jelovnika za sedam dana**

**PRVI DAN**

**Doručak**

**Musli br. 1**

*Sastojci:*

- 3 banane
- 2 kivija
- 2 narandže
- 3 supene kašike ječma
- 3 supene kašike ovs
- 2 supene kašike mlevenog lanenog semena
- 2 kašike kokosovog brašna
- 3 supene kašike sirovog mlevenog sun-cokreta

---

\* Ovo poglavlje predstavlja deo knjige "Najbolji recepti iz prirode" dr Jovana Živanovića.

## *Isbrana za sportiste*

- 3 supene kašike sirovog mlevenog badema
- 3 supene kašike mlevenog oraha
- 1 supena kašika suvog grožđa
- 1 supena kašika sirovog mlevenog susama

### *Priprema:*

Ječam i ovas isprati u tri vode, a nakon toga sastojke staviti u posudu sa vodom da odstoji preko noći. Ujutru isprati žitarice u tri vode i procediti. Voće iseći na kockice, staviti u posudu, dodati sve sastojke i pomešati.

### *Napomena:*

- Količine navedene u receptu nisu striktno.
- Poželjno je praviti pauze između obroka 5 sati.

## **Ručak**

### **Salata od orašastih plodova**

#### *Sastojci:*

- 2 paradajza
- 2 šolje (2,5 dl) iseckane zelene salate
- 1/2 crnog luka

- 1/2 avokada
- 4 kašike mlevenih oraha
- 6 supene kašike ječma

*Priprema:*

Ječam potopiti u vodi preko noći. Sve sastojke oprati, iseckati, pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so. Sve pomešati.

## **Večera**

### **Voćni raj**

*Sastojci:*

- 3 šolje lubenice
- 1 šolja ananasa

*Priprema:*

Iscediti u sokovniku.

## **DRUGI DAN**

### **Doručak**

#### **Super šejk**

*Sastojci:*

- 2 banane
- 2 jabuke
- 2 narandže

- 4 supene kašike ječma
- 4 supene kašike ovsenih pahuljica
- 2 supene kašike lanenog semena
- 3 supene kašike sirovog kikirikija
- 3 supene kašike sirovog lešnika
- 1 supena kašika susama
- 500 ml vode

*Priprema:*

Ječam i ovas potopiti u vodi preko noći. Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

## **Ručak**

### **Musli br. 2**

Sastojci:

- 4 supene kašike heljde
- 4 supene kašike kinoe
- 4 supene kašike indijskog oraha
- 2 krastavca
- 1 praziluk
- 1 paprika
- 2-3 čena belog luka
- 3 supene kašike maslinovog ulja
- sok od jednog limuna



- 1/2 čajne kašičice morske soli
- 1/2 čajne kašičice suvog bosiljka
- 1/2 čajne kašike aleve paprike (može i ljute)

*Priprema:*

Heljdu i kinou potopiti u vodi preko noći. Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati.

## **Večera**

### **Žuta snaga**

*Sastojci:*

- 1 šolja ananasa
- 1 šolja jagoda
- 3 jabuke
- 2 narandže

*Priprema:*

Narandže iscediti, potom sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut (u zavisnosti od jačine blendera).

## **TREĆI DAN**

### **Doručak**

#### **Zeleni doručak**

*Sastojci:*

- 3 banane
- 1 šolja kelja (3 stabljike)
- 1 mango
- 2 oljuštene narandže
- 2 supene kašike lanenog semena
- 1 šolja vode
- 4 urme
- 3 supene kašike sirovog suncokreta
- 3 supene kašike sirovog badema

*Priprema:*

Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut

### **Ručak**

#### **Proteinska salata**

*Sastojci:*

- 2 šolje zelene salate
- 2 šolje spanaća
- 2 supene kašike indijskog oraha
- 1 šargarepa

- 3 supene kašike iseckanog oraha
- 1/2 šake peršuna
- 2 supene kašike sirovog suncokreta
- 3 supene kašike ječma
- 1 avokado
- 1 paradajz
- 1 praziluk
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 čajne kašičice morske soli
- 1 isceden limun

*Priprema:*

Ječam potopiti u vodi i ostaviti preko noći da nabubri. Sve sastojke oprati, iseckati, izrendati i pomešati.

## **Večera**

### **Voćna salata**

*Sastojci:*

- 3 jabuke
- 3 šake grožđa (sveže ili suvo)
- 1/2 iscedenog limuna

*Priprema:*

Jabuke iseckati i pomešati sa ostalim sastojcima.

## ČETVRTI DAN

### Doručak

#### **Voćni doručak**

*Sastojci:*

- 100 g indijskog oraha
- 4 supene kašike javorovog sirupa
- 50 g suvih kajsija
- 1 štapić vanile
- 1/2 čajne kašičice cimeta
- 2 supene kašike kokosovog brašna

*Priprema:*

Indijski orah i kajsije potopiti u vodi dva sata. Ostale sastojke staviti u blender i blendati jedan minut. Jesti sa voćnom salatom:

#### **Voćna salata**

*Sastojci:*

- 2 nektarine
- 2 jabuke
- 2 breskve
- 1 banana
- 1 šolja jagoda

*Priprema:*

Sve sastojke oprati, oljuštiti, očistiti i isekati. Staviti u posudu i dobro pomešati.

## **Ručak**

### **Salata od avokada**

*Sastojci:*

- 2 avokada
- 2 paradajza
- 1 krastavac
- 1/2 glavice crnog luka
- 1/2 šolje peršuna
- 2 kašike bundevinog semena

*Priprema:*

Sve sastojke oprati, iseckati i pomešati.

Preporučujemo sledeći preliv:

### **Preliv**

*Sastojci:*

- 1/4 šolje limunovog soka
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1/2 kašičice morske soli
- prstohvat aleve paprike

*Priprema:*

U posudu staviti sve sastojke i promešati sa salatam.

## **Večera**

### **Sok**

- 3 pomorandže
- 1/2 ananasa

#### *Priprema:*

Sastojke iscediti u sokovniku.

## **PETI DAN**

### **Doručak**

#### **Super doručak**

##### *Sastojci:*

- 2 banane
- 2 manga
- 50 g suvog grožđa
- 1 štapić vanile
- 1/2 čajne kašičice komorača
- 100 g kinoe
- 50 g brazilskog oraha

##### *Priprema:*

Kinou i brazilski orah isprati u 3 vode i popotopiti u vodi 6 do 8 sati. Ostale sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

## **Ručak**

### **Vitaminska salata**

*Sastojci:*

- 2 šolje kupusa
- 1 šolja spanaća
- 1 šolja narendane šargarepe
- 1 šolja krastavaca
- 1/4 šolje rotkvica
- 1/4 šolje bosiljka
- 1/2 šake sveže ili suve nane
- 1/2 šake peršuna
- 3 supene kašike pšenice
- 3 supene kašike suncokreta

*Priprema:*

Pšenicu ostaviti preko noći u vodi da omekša. Sve sastojke oprati, iseckati ili narendati, i pomešati.

### **Preliv**

*Sastojci:*

- 1/4 šolje iscedenog limuna
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašika meda ili agave sirupa ili palminog šećera
- 1 čen belog luka (sitno iseckanog)

*Isbrana za sportiste*

- malo morske soli

*Priprema:*

U posudu staviti sve sastojke i promešati sa salatnom.

## **Večera**

### **Voćna salata**

*Sastojci:*

- 2 banane
- 2 pomorandže

*Priprema:*

Sve sastojke iseskati i pomešati.

## **ŠESTI DAN**

### **Doručak**

#### **Voćni doručak br. 2**

*Sastojci:*

- 2 šake grožđa (svežeg ili suvog)
- 3 banane
- 3 kivija
- 3 šake mlevenih oraha
- 3 šake mlevenih badema
- 3 šake sirovog mlevenog suncokreta
- 4 supene kašike ječma



- 4 supene kašike ovsa
- 1 šaka suvih šljiva
- 2 supene kašike kokosovog brašna

*Priprema:*

Ječam i ovas isprati u tri vode, nakon toga sastojke staviti u posudu sa vodom da odstojе preko noći. Ujutru isprati žitarice u tri vode i procediti. Voće iseći na kockice, staviti u posudu, dodati sve sastojke i pomešati.

## **Ručak**

### **Sirova snaga**

*Sastojci:*

- 2 šolje spanaća
- 2 šolje zelene salate
- 2 šolje kelja
- 1 avokado
- 1 šolja sirovog suncokreta
- 2 šolje paradajza
- 1/2 šolje mlevenog lanenog semena
- 1/2 šolje ječma
- 1 šaka mlevenih oraha

*Priprema:*

Ječam potopiti u vodi i sačekati par sati dok ne nabubri. Ostale sastojke oprati, iseckati i pomešati. Preko salate dodati po želji limunov sok, maslinovo ulje i morsku so. Sve pomešati.

**Preliv**

*Sastojci:*

- 3 kašike limunovog soka
- 3 kašike lanenog ili maslinovog ulja
- 1 čen belog luka
- morske soli po želji

*Priprema:*

U manju posudu pomešati sve sastojke i preliteri preko salate.

## Večera

### Voćna salata

*Sastojci:*

- 2 jabuke
- 2 pomorandže

*Priprema:*

Sve sastojke isekati i pomešati.

## **SEDMI DAN**

### **Doručak**

#### **Voćna salata**

*Sastojci:*

- 2 breskve
- 2 jabuke
- 2 banane
- 1 šaka mlevenih oraha
- 2 šake sirovog suncokreta
- 2 supene kašike mlevenog lanenog semena
- 3 supene kašike ječma

*Priprema:*

Ječam ostaviti preko noći da nabubri. Sve sastojke dobro oprati oljuštiti, očistiti i iseckati. Staviti u posudu i dobro pomešati.

### **Ručak**

#### **Salata od šargarepe**

*Sastojci:*

- 2 šolje izrendanih šargarepa
- 3 praziluka sitno iseckana
- 1 šaka peršuna
- 6 listova zelene salate

## *Isbrana za sportiste*

- 2 paradajza
- 8 maslina
- 4 supene kašike žita

### **Priprema:**

Žito isprati u tri vode, nakon toga staviti u posudu sa vodom da ostoji preko noći. Sve sastojke oprati, iseckati, izrendati i pomešati.

### **Preliv**

#### *Sastojci:*

- 2 kašike maslinovog ulja
- prstohvat bibera
- 1/4 kašike morske soli
- 2 kašike soja sosa
- 1/4 kašike limunovog soka

#### *Priprema:*

Sastojke mešati dok se neujednače, preliti preko salate.

## **Večera**

### **Voćni obrok**

#### *Sastojci:*

- 4 kocke lubenice
- šaka jagoda

- 1 šolja grožđa

*Priprema:*

Sve sastojke oprati oljuštiti, očistiti i iseckati. Staviti u posudu i dobro pomešati.

### ***Preliv***

Sastojci:

- 1 kašika meda
- 1 isceden limun

*Priprema:*

Iscediti limun i sipati u blender, dodati med i blendati dok se ne dobije ujednačena smesa. Preliti preko salate.

## **SOKOVI I ŠEJKOVI TOKOM MEČA ILI U PAUZI MEČA**

### **Crvena snaga**

*Sastojci:*

- 1 cvekla
- 2 šargarepe
- 2 jabuke
- 1 narandža
- 1/4 ananasa

*Priprema:*

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

**Savršen napitak**

*Sastojci:*

- 2 jabuke
- 1 limun
- 4 šargarepe

*Priprema:*

Sve sastojke dobro oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

**Sok od anansa i sveže nane**

*Sastojci:*

- 4 šargarepe
- 1 jabuka
- 1 narandža
- 1/4 ananasa
- 1 šaka sveže nane

*Priprema:*

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

## **Sok za snagu**

*Sastojci:*

- 4 stabljike celera
- 3 stabljike peršuna
- 4 šargarepe
- 4 jabuke

*Priprema:*

Sve sastojke iscediti u sokovniku.

## **Energetski sok**

*Sastojci:*

- 3 pomorandže
- 5 šargarepa
- 1 cvekla

*Priprema:*

Sve sastojke iscediti u sokovniku.

## **Energetski eliksir**

*Sastojci:*

- 2 šargarepe
- 2 paradajza
- 2 jabuke
- 1 krastavac
- 1/4 ananasa

### *Isbrana za sportiste*

- 4 manje cvekles (ili 2 veće)
- 1 parče đumbira (oko 2,5 cm)
- 1 limun
- 2 paprike

#### *Priprema:*

Sve sastojke oprati, iseckati i iscediti u sokovniku.

### **Energetska bomba**

#### *Sastojci:*

- 1,5 šolje iseckanog ananasa
- 1,5 šolje iseckane papaje
- 2 šolje spanaća
- 1 šolja kokosove vode ili mleka od bilo kog orašastog ploda.

#### *Priprema:*

Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

### **Šejk za snagu**

#### *Sastojci:*

- 1/3 šolje suvih šljiva
- 2 banane
- 1 šolja jagoda



- 1 šolja borovnica
- 2 šolje spanaća
- 3 supene kašike konoplje u prahu
- 2 supene kašike meda
- 1 supena kašika susama
- 1 supena kašika mlevenog lanenog semena
- 2 supene kašike sirovog suncokreta
- 1,5 šolja vode

*Priprema:*

Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

### **Visoko-proteinski šejk**

*Sastojci:*

- 2 supene kašike sirovog suncokreta
- 2 supene kašike badema
- 2 supene kašike oraha
- 2 supene kašike mlevenog lanenog semena
- 4 šolje vode
- 1 šolja jagoda (ili malina, kupina)
- 2 zamrznute sveže banane
- 2 supene kašike meda ili agave ili melasa sirupa

*Priprema:*

Sve sastojke staviti u blender i blenati jedan minut.

**Šejk za sportiste**

*Sastojci:*

- 2 pomorandže
- 2 banane
- 1 breskva
- 6 urmi
- šaka indijskog oraha

*Priprema:*

Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

**Šejk za jake mišiće**

*Sastojci:*

- 2 banane
- 2 šake iseckanog ananasa
- 1 mango
- 5 urmi
- šaka indijskog oraha

*Priprema:*

Sve sastojke staviti u blender i blendirati jedan minut

## **Sportski šejk**

*Sastojci:*

- 1 avokado
- šaka jagoda
- šaka manga
- šaka peršuna
- šaka badema
- 1 šolja vode

*Priprema:*

Sve sastojke staviti u blender i blendati jedan minut.

## **RAZNA JELA**

### **Sirova pica**

***Kora za picu***

*Sastojci:*

- 500 g kamuta (vrsta žitarice, može se koristiti i heljda)
- 1/2 kašike morske soli
- 120 ml (1/2 šolje) vode
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 120 g (1,5 šolje) mlevevenog lanenog semena

*Priprema:*

Kamut isprati u tri vode i potopiti ga u vodi 8-12 sati. Potom ga isprati i ostaviti ga u tegli još 12 do 24 sata. Poželjno je teglu staviti na sunce zbog bržeg klijanja. (Ukoliko se koristi heljda, oprati je u tri vode i potopiti 8 sati u vodi). Nakon toga kamut (ili heljdu) staviti u električni secko (fud procesor), blendati dok smesa ne postane kao pire. Zatim dodati vodu i maslinovo ulje, i nastaviti sa blendiranjem dok masa ne postane kao testo. Dobijenu masu prebaciti u posudu za mešanje, dodati mleveno laneno seme i dobro promešati.

Maslinovo ulje namazati na nelepljiv papir od dehidratora, ravnomerno po svim delovima papira. Dobijenu smesu preneti na papir i oblikovati po želji pomoću oklagije (napravite krug i savijte krajeve da bi izgledala kao tradicionalna pica). Debljina kore iznosi oko 6 mm.

Ubaciti u dehidrator i sušiti 2 sata na temperaturi od 38°C. Okrenuti na suprotnu stranu i sušiti još 2 sata.

*Napomena:*

Kora od pice može stajati u frižideru 5 dana. Bilo bi dobro umotati je u plastični celofan da bi se sprečilo dalje sušenje.

**Sos za picu**

*Sastojci:*

- 15 ml maslinovog ulja
- 15 ml soka od limuna
- 1 srednji paradaiz
- 56 g (1 šolja) sušenog paradajza (može da se osuši u dehidratoru, na suncu ili da se kupi u prodavnici)
- 1 čen belog luka
- 1 urma
- 1 supena kašika origana
- 1 supena kašika bosiljka
- 1 supena kašika majčine dušice
- 1/4 supene kašike morske soli
- prstohvat aleve paprike

*Priprema:*

Sušeni paradajz potopiti 1-2 sata u vodi. Sve sastojke staviti u blender i blendati. Dodati sušeni paradajz i blendati dok masa ne postane ujednačena.

### **Sir za picu**

*Sastojci:*

- 1/4 supene kašike morske soli
- 15 ml soka od limuna
- 25 g jestivog kvasca
- 60 ml vode
- 120 g indijskog oraha

*Priprema:*

Indijski orah potopiti 2 sata u vodi. Sve sastojke staviti u blender, blendati dok ne postane ujednačeno.

### **Marinada za picu**

*Sastojci:*

- 55 g crnog luka
- 1 čen belog luka
- 2 supene kašike soja sosa
- 1 supena kašika maslinovog ulja

*Priprema:*

Beli i crni luk iseckati na kocke. Sve sastojke staviti u teglu i dobro promešati, sačekati 15 minuta da odstoje u tegli.

## ***Preliv za picu***

### *Sastojci:*

- sirov parmezan sir (za recept pogledati u knjizi “Najbolji recepti iz prirode”)
- 25 g maslina bez košpica
- 1 manja crvena paprika
- 45 g spanaća

### *Priprema:*

Masline iseckati na pola, crvenu papriku iseckati na krugove, spanać sitno iseckati.

## ***Uređenje pice***

Izvadite koru iz frižidera i premazati sosom od sušenog paradajza. Uz pomoć kašike naneti sir preko sosa. Naneti iseckani spanać, crvenu papriku, masline, parmezan sir (po želji) i marinadu. Staviti picu u dehidrator na 46°C tokom 3 sata.

## ***Biljna pljeskavica***

### *Sastojci:*

- 220 g (1,5 šolje) sirovog badema
- 115 g (3/4 šolje) crvene paprike
- 120 g (3/4 šolje) crnog luka
- 90 g (3/4 šolje) celera

- 1 čen belog luka
- 2 supene kašike peršuna
- 3 supene kašike soja sosa
- 1/2 čajne kašičice bibera
- 110 g (1 šolja) mlevenog lanenog semena

*Priprema:*

Badem potopiti u vodu 8-12 sati, zatim staviti u dehidrator 8 sati. Potom badem staviti u električni secko (fud procesor) ili neki drugi mlin i samleti ga. Papriku, luk, celer, beli luk i peršun iseckati sitno i dodati u električni secko, a preko toga staviti ostale sastojke (biber i soja sos). Blendati dok se masa ne sjedini. Izvaditi smesu i staviti je u činiju sa mlevenim lanenim semenom. Mešati kašikom dok smesa ne pokupi svo laneno seme. Praviti oblike po želji (u obliku pljeskavica). Poređati na policu od dehidratora. Sušiti na 43°C oko 5 sati.

***Lepinje za pljeskavicu***

*Sastojci:*

- 1/2 supene kašike susama
- 150 g mlevenog lanenog semena
- 80 ml vode



- 2 supene kašike maslinovog ulja
- prstohvat morske soli
- 400 g (2 šolje) kamuta

*Priprema:*

Kamut isprati u tri vode i potopiti u vodi 8-12 sati, potom ga isprati i ostaviti ga u tegli još 12 do 24 sata. Poželjno je teglu staviti na sunce zbog bržeg klijanja.

*Napomena:*

Kamut je hranljiviji od obične pšenice, ima više minerala, i 65% više aminokiselina, a nivo proteina je za 40% viši nego kod obične pšenice. Kamut je zato visoko-energetska žitarica, odlična hrana za sportiste i one koji se bave fizičkim radom.

Iskljali kamut staviti u električni secko (fud procesor), blendati dok se seme ne razbije. Zatim dodati maslinovo ulje i vodu, i ponovo blendati.

Dobijenu smesu prebaciti u posudu, po želji dodati malo mlevenog lanenog semena.

Nauljiti ruke maslinovim uljem i od smese napraviti 12 diskova. Položiti diskove na

nauljeni papir za dehidrator. Preko diskova staviti susamovo seme i utisnuti u smesu. Staviti u dehidrator i sušiti na 43°C oko 3 sata. Okrenuti strane i sušiti još 3 sata. Trebalo bi da budu suve spolja, a mekane iznutra.

Servirati sa crnim lukom, paradajzom, zelenom salatom, lucerkom i sosom po želji.

*Predlog:*

Možete umesto lepinje koristiti listove zelene salate ili listove kupusa.

## **Sirova pasta sa paradajzom**

### ***Pasta***

*Sastojci:*

- 6 srednjih tikvica

*Priprema:*

Koristiti mandolina nož za dobijanje traka ili pruga od tikvica, ili neki drugi nož.

### **Sos**

*Sastojci:*

- 1/4 čajne kašičice mlevenog bibera

- 1,5 čajne kašičice morske soli

- 1 čen belog luka
- 1 supena kašika agave sirupa ili meda
- 1 supena kašika maslinovog ulja
- 1 supena kašika soka od limuna
- 1,5 supena kašika sušenog paradajza
- 180 ml vode
- 100 g indijskog oraha

*Priprema:*

Indijski orah potopiti 2 sata u vodi. Nakon toga sve sastojke staviti u blender i blendati.

***Uređenje***

U veću posudu veoma lagano pomešati pastu i jednu količinu sosa. Posuti sa iseckanim paradajzom, iseckanom majčinom dušicom i mlevenim biberom.

*Predlog:*

Ako koristite blender visoke snage možete blendati sos dok se ne zagreje. Ne mešati sos sa pastom ukoliko niste spremni da jedete. U suprotnom može doći do razvodnjavanja sosa.

*Napomena:*

Sos može stajati u frižideru 2 dana, a pasta 7 dana.

## **Lazanje**

### ***Pasta***

*Sastojci:*

- 3 tikvice

*Priprema:*

Koristiti mandolina nož za dobijanje traka ili pruga, ili neki drugi nož.

### ***Marinada***

*Sastojci:*

- 2 šolje paradajza
- 1 čen belog luka
- šaka svežeg bosiljka
- 2 supene kašike maslinovog ulja
- 1/2 iscedenog limuna
- 1 urma
- 1 čajna kašika suvog origana
- 1/2 čajne kašičice ruzmarina
- 1 čajna kašičica morske soli
- 3 supene kašike sušenog paradajza

*Priprema:*

Sve sastojke staviti u blender, osim sušenog paradajza, i blendati dok ne postane ujednačeno. Dodati sušeni paradajz i blendati dok se ne ujednači masa. Sušeni paradajz će smesi dati lepu gustinu.

*Napomena:*

Marinada može stajati u frižideru 2 dana.

**Sir**

*Sastojci:*

- 2 šolje indijskog oraha
- 1 sok iscedenog limuna
- 1 šaka bosiljka (svežeg)
- 1 čajna kašičica morske soli
- 2/3 šolje vode, koristiti samo po potrebi

*Priprema:*

Sve sastojke staviti u blender i blendati dok smesa ne postane ujednačena. Dodati vodu po potrebi i napraviti kremastu smesu.

*Napomena:*

Navedeni recept može stajati 4 dana u frižideru.

*Ostali sastojci:*

- 1 paradajz

- 1/4 šolje crnog luka
- 1/2 šolje maslina (crnih)
- 1/2 šolje sušenog paradajza
- 1 supena kašika origana
- 1 supena kašika majčine dušice

### ***Uređenje lazanje***

Na dno posude poređati trećinu tikvica. Preko tikvica poredjati polovinu sira, polovinu sadržaja paradajza (iseckanog na krugove), polovinu luka (iseckanog na krugove) i pola marinade od sušenog paradajza. Postupak ponoviti istim redosledom. Zadnji sloj završiti sa preostalom trećinom tikvica. Preko dodati origano, majčinu dušicu i sušeni paradajz.

*Napomena:*

Lazanje mogu stajati do 2 dana u frižideru.

### **Energetski bar**

*Sastojci:*

- 1/3 šolje bundevinog semena
- 3/4 šolje sušenih brusnica
- 3/4 šolje ovsenih pahuljica
- 3/4 šolje kokosovog brašna

- 1 štapić vanile
- 2 kašike meda
- 3/4 šolje urmi
- 2/3 šolje sušenih kajsija (potopljenih 30 minuta u vodi)
- 1,25 šolje badema (potopljenih u vodi 30 minuta u vodi)

*Priprema:*

Staviti kajsije, urme i vanilu u električni secko (fud procesor) i miksati sve dok ne postane smesa kao testo. Dodati bademe, kokos, ovas, brusnice, bundevino seme i so, i pulsirati nekoliko puta dok se masa ne sjedini (fud procesor ima opciju “puls”). (Ukoloko imate manji električni secko ili fud procesor postupak ponoviti više puta.) Napravljenu smesu oblikovati po želji (idealna dimenzija je 20 x 20 cm) i staviti u dehidrator. Držati u dehidratoru 6 sati na 43°C. Posle 6 sati okrenuti barove i sušiti još 6 sati. Izvaditi i iseći na manje kocke.

## **Sladoled**

(Za pripremnje sladoleda potrebno je da imate sokovnik *Champion Juicer*, *Omega* ili neki slični model.)

### **Sladoled od banana**

*Sastojci:*

- 3 zamrznute banane

*Priprema:*

Zamrznute banane propustiti kroz sokovnik *Champion Juicer* sa postavljenim poklopcem za sladoled. Po želji, može se zajedno sa bananama propustiti kroz sokovnik pola šake oraha i dobiti energetski obrok.

### **Sladoled od banana i jagoda**

*Sastojci:*

- 3 zamrznute banane
- 1 šolja zamrznutih jagoda
- 3 urme

Ako vam nije dovoljno slatko možete dodati jednu kašiku meda.

*Priprema:*



Zamrznute banane i jagode propustiti kroz sokovnik *Champion juicer*, staviti u posudu i preko toga poređati iseckane urme.

### **Sladoled od banana i smokvi**

*Sastojci:*

- 3 zamrznute banane
- 6 zamrznutih smokvi
- šaka indijskog oraha
- kašika meda

*Priprema:*

Banane i smokve propustiti kroz *Champion juicer*, staviti u posudu. Indijski orah samleti i pomešati sa medom. Dobijenu smesu ponovo propustiti kroz sokovnik i staviti u zamrzivač ili konzumirati.

### **Sladoled od vanile i banane**

*Sastojci:*

- 3 zamrznute banane
- 5 urmi
- 1-2 štapića od vanile
- pola litre vode od kokosa ili obične vode

*Priprema:*

Zamrznute banane propustiti kroz *Champion juicer* i servirati u posudu. U električni secko (fud procesor) staviti urme, štapiće vanile i kokosovu vodu. Dobijenu smesu preliti preko banana.

### **Sladoled od lubenice i ananasa**

*Sastojci:*

- 2 šolje iseckane lubenice
- 1 šolja iseckanog ananasa
- 1/2 šolje iseckanog manga

*Priprema:*

U sokovnik iscediti ananas i lubenicu. U plastični kalup (za sladoled) staviti mango i preko preliti sokom od ananasa i lubenice. Staviti u zamrzivac da se smesa zaledi.

# Bibliografija

- Zakoni zdravlja i izlečenja, dr Nil Nidli. Eden, Sremska Kamenica, 2008.
- Moć ishrane, dr Kolin Kembel. Metafizika, Beograd, 2009.
- Otrov sa velikim K - slučaj protiv kafe i drugih braon napitaka, dr Agata Treš. Metafizika, Beograd, 2008.
- Lečenje neizlečivih bolesti, dr Ričard Šulc. SIA Matić, Beograd, 2013.
- Moć zdravlja, dr Hans Dil. Metafizika, Beograd, 2009.
- Prirodna medicina, dr Donald Miler. Metafizika, Beograd, 2009.
- Smrt iz tanjira, dr Robert Elez. Metafizika, Beograd, 2008.
- Najbolji recepti iz prirode, dr Jovan Živanović. SIA Matić, Beograd, 2013.
- Izlaz iz depresije, dr Nil Nidli. Eden, Sremska Kamenica, 2009.
- Načela zdravog života, dr Pol Volk. Metafizika, Beograd, 2008.

- Zdrava ishrana, dr Pamplona Rodžer. Metafizika, Beograd, 2008.
- Kako unaprediti mozak, dr Elden Čalmers. Metafizika, Beograd, 2009.
- Mistična medicina - Kakve opasnosti kriju akupunktura, akupresura, homeopatija i druge srodne veštine, dr Voren Piters. CNS, Sakramento, 2007.
- Pravoslavlje za početnike, dr Miroljub Petrović. SIA Matić, Beograd, 2013.
- Biblija - novi savremeni prevod. Metafizika, Beograd, 2010.

Ove i druge knjige mogu se nabaviti preko distributera:

- 064/089-6937 (Srbija)
- 067/663-521 (Crna Gora)
- 065/415-765 (BiH)
- 095-899-3564 (Hrvatska)

## O autoru

Dr Milisav Nikolić rođen je 25. aprila 1957. godine u Čačku, Srbija. Završio je Fakultet za fizičko vaspitanje, diplomirao na medicini sporta i doktorirao na Institutu za prirodnu medicinu, SAD. Radi kao profesor na Institutu za prirodnu medicinu.

Nosilac je crnog pojasa u karateu sedmi dan. Prvi je selektor fudokan reprezentacije Jugoslavije. Osvajač je evropskog prvenstva i svetskog kupa. Bio je trener nemačke reprezentacije u karateu.

Bio je saradnik Sportske akademije Beograd. Objavljivao je više naučnih radova iz medicine sporta. Bio je direktor sportske akademije, istureno odeljenje Čačak, kao i direktor sportskog saveza Čačak. Jedan je od osnivača karate kluba Borac iz Čačka i osvajač prve zlatne medalje za klub.

Autor je knjige “Čudo izlečenja”.

U periodu od 12 godina vodio je privatnu ordinaciju u Čačku. Najveće rezultate u medicini ostvario je na sledećim poljima:

Izlečenje kičme neinvazivnom terapijom:

- protruzija diska
- prolaps diska
- ekstruzija diska
- deformiteti

Izlečenje sportskih povreda neinvazivnom terapijom:

- ukršteni ligament kolena
- meniskus
- skočni zglob
- prepona
- teniski lakat
- rame
- šaka
- ravno stopalo
- tetive
- ligamenti
- mišići

[www.drmilisavnikolic.com](http://www.drmilisavnikolic.com)

# Preporučujemo

Preporučujemo najbolje biljne preparate i tinkture prema originalnim receptima dr Milisava Nikolića: za jačanje imuniteta, poboljšanje cirkulacije, jačanje srca i mozga, hormonalne probleme, probleme sa vidom, kožne probleme, čišćenje organizma i dr.








[www.drmlisavnikolic.com](http://www.drmlisavnikolic.com)



**FAKULTET ZA  
PRIRODNU MEDICINU**  
online

**Postanite:**

-  **Diplomirani lekar prirodne medicine**
-  **Magistar prirodne medicine**
-  **Doktor prirodne medicine**
-  **Nutricionista**
-  **Herbalista**

**[www.ipm.net.au.net](http://www.ipm.net.au.net)**

**[www.zakonizdravlja.com](http://www.zakonizdravlja.com)**

**[www.universitynm.org](http://www.universitynm.org)**