

Marina Furlan

DO
BOLESTI
i
NATRAG

■ Laguna ■

Copyright © 2013 Marina Furlan
Copyright © 2013 ovog izdanja, LAGUNA

Pripremu recepata i realizaciju fotografija u ovoj knjizi omogućila je instruktorka makrobiotike Snežana Jandrić Momčilović u saradnji sa makro vege cateringom PRIRODA PLUS.

Svi podaci i adrese objavljeni su u ovoj knjizi bez ikakve materijalne nadoknade i sponzorstva, sa isključivim ciljem da se kvalitetne usluge, saveti i pregledi približe svima onima kojima su potrebni.



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Ovo je priča sa srećnim krajem,
koja govori o tome da se i najteže bolesti
mogu prevazići ako čovek ima volju, želju
i nadu, ako zna šta treba da učini da bi
stigao do apsolutnog zdravlja.*

*Ovo je priča i o duhovnom putu
i usavršavanju sopstvene ličnosti, kako bi
svako od nas postao bolji čovek, pun
ljubavi i razumevanja za svoje bližnje.*

Ovo je priča o poštovanju života.



SADRŽAJ

DO BOLESTI I NATRAG

Genetika	13
Potruga za zdravijom ishranom	16
Kulminacija ginekoloških problema	
Odlaganje operacije	25
Najgora dijagnoza: da ili ne?	29
I konačno – operacija.	33
Terapija citostaticima na Onkološkom institutu.	37
Prijatelji, ljubav i podrška.	42
Da li postoji nešto što nisam probala!?	51
Na duhovnom putovanju	55
Rasplet: rešenje svih problema	62

DODACI

I. METODE LEČENJA

Afirmacije iz Silva metoda	68
Šta je makrobiotika?	69
Šta je hemoterapija?	73
Šta je homeopatija?	79
Šta je kvantna medicina?	80

II. PRAKTIČNI SAVETI I INFORMACIJE

Opšte preporuke za zdrav život	84
Dopunski tretmani	85
Dodatni saveti	88
Razne informacije	93
Pomoćna lekovita sredstva	95

III. RECEPTI ZA ZDRAVU ISHRANU

MAKROBIOTIČKI RECEPTI	109
1. Jelovnik za početnike	111
2. Jelovnik za bolje zdravlje	119
3. Laki i poletni u proleće.	125
RECEPTI PLUS	133
4. Za zdrave i bolesne	137
5. Prolećno čišćenje.	151
RECEPTI PLUS ZA PROLEĆNO ČIŠĆENJE	159
6. Letnje salate	167
7. Lak obrok za letnje dane.	171
8. Jesenji jelovnik	177
9. Riba kao važan izvor proteina	181
10. Srpska jela na makrobiotički način	185
RECEPTI PLUS ZA ZIMSKI PERIOD.	189
11. Što raznovrsnije, to bolje.	197
12. Hrana za umorne	213
13. Hrana koja greje	219
14. Zdravi slatkiši.	227



<i>Registar recepata</i>	235
<i>Izrazi zahvalnosti</i>	241
<i>O autorki</i>	243

DO BOLESTI I NATRAG



Genetika

U mojoj porodici genetske predispozicije bile su različito podeljene: s jedne strane su moj otac i njegova majka bili izuzetno dobrog zdravlja, očevo otac dovoljno dobrog; moja majka je bila relativno dobrog zdravlja dok nije dobila rak dojke, njen otac zdrav i dugovečan, ali je zato njena majka bila non-stop bolesna. Nana Mara, kako sam je zvala, bila je, narodski rečeno, „kilavi Radovan“. Izuzetno lepa i mladolika žena, čitav život je kuburila sa zdravljem i na kraju je umrla od metastaza raka želuca. Prvo je operisala čir na želucu, zatim rak (nekoliko godina kasnije) i na kraju pala u krevet i umirala skoro godinu dana. Umrla je dan pred svoj 71. rođendan.

Moja majka je bila znatno boljeg zdravlja od svoje majke (mada toga nije bila svesna i stalno je zbog nečega kukala), sve do šezdeset i neke godine, kada joj je otkriven rak dojke u početnoj fazi. Operaciju i zračenje je dobro podnela, ali je, kao inače veoma depresivna osoba, zapadala u sve dublji očaj. U jednom momentu su joj se na vratu, ispod brade, pojavila dva limfna čvorića, koje je ona proglasila za metastaze, iako su je svi poznanici lekari ubeđivali da rak dojke ne daje metastaze na vratu. Kako bi raščistila s tim da li jesu ili nisu, odlučila je da ode u bolnicu, da joj se uradi biopsija, i vidi o čemu je reč. Nije htela ni da čuje za lokalnu anesteziju, iako su je svi ubeđivali da se takve intervencije ne rade u opštoj. „Neću da me kolju ko prase, a da ja to gledam“, bio je njen omiljeni odgovor i nijednog

momenta nije odustala od ideje da joj se biopsija uradi u opštoj anesteziji. Tako je na kraju primljena u bivšu Gradsku bolnicu (a sada KBC Zvezdara), za koju je bila emotivno vezana jer je moj otac pre odlaska u Nemačku tamo radio i mnogi lekari su je poznavali. Kada sam sledećeg dana (po prijemu) došla da je posetim, rekla mi je kako joj kardiolog nije preporučio opštu anesteziju jer je, po svoj prilici, imala infarkt „na nogama“, za koji nije znala, ali je ona, ipak, ostala pri svojoj odluci i preuzela odgovornost. Sledećeg dana je umrla prilikom uvođenja u anesteziju. Srce joj je, jednostavno, stalo. Kada sam došla kući, zatekla sam stvari koje je spremila za sahranu. Moja majka je želela da umre jer nije mogla da se bori sa životom. Imala je 66 godina i želela je da ode, jednostavno isplaniravši svoju smrt.

Sebe radi zatražila sam posthumnu biopsiju kako bih razrešila dilemu limfnih čvorića. Kao što se moglo i pretpostaviti, nije se radilo o metastazama, već o nekoj zapuštenoj infekciji koja je mogla da se reši odgovarajućom dozom antibiotika.

Majčin otac deda Vasa bio je dobrog zdravlja, doživeo je duboku starost i u 90. godini umro je u snu. Idealna smrt, bio je moj komentar.

Očeva majka, nanka, kako sam je ja zvala, bila je izuzetno dobrog zdravlja, žena koja nikad nije imala zdravstvenu knjižicu jer joj nije bila ni potrebna. Umrla je zbog stoicizma. Slučaj je hteo da dobije bolove u predelu žučne kese u vreme kada je živela sama i kada niko od nas bližnjih nije bio u Beogradu. Tata i stric su bili u Nemačkoj, ja na moru i, dok se ona rešila da se obrati komšijama za pomoć, nastupila je sepsa žučne kese. Umrla je za nekoliko dana, u 79. godini.

Očev otac, deda nona, patio je od problema sa želucem, a sem toga je bio zdrav. Umro je u 91. godini.

Moj otac je, nasledivši izvanredno zdravlje svojih roditelja, oduvek bio zdrav. Jedino ga je mučila žučna kesa, koju je u zrelih godinama operisao. To je očigledno „povukao“ na majku. Svoje zdravlje je inače pokušavao da uništi na sve moguće načine (ne lišavajući se nijednog vida hedonizma), ali mu je genetski kod bio tako jak da osim žuči ništa nije ošteti, sve do neke osamdesete godine, kada su svi organi počeli pomalo da posustaju.

Nažalost, od tolikih dobrih mogućnosti, na mene su prešle dve loše – bila sam „kilavi Radovan“ na nana Maru i depresivan karakter na majku.

Još u adolescenciji patila sam od problema sa želucem (povišene kiseline) i imala bolne menstruacije praćene migrenoznim napadima i depresivnim epizodama. Kasnije je ovaj zdravstveni „repertoar“ počeo da se proširuje: urogenitalne infekcije, herpes, česti nazebi praćeni dugotrajnom niskom temperaturom i sl. U adolescenciji sam se i veoma nezdravo hranila (slatkiši su mi bili glavna hrana i izvor zadovoljstva, tako da sam kuburila i sa kilogramima) i ništa nisam činila da poboljšam svoje zdravlje. Držala sam i svakojake razorne dijete, a od slatkiša sam bukvalno bila zavisna.

Potruga za zdravijom ishranom

Iako je, početkom devedesetih godina ekonomska kriza u zemlji uzimala maha i moja plata bila veoma mala, moja majka i ja smo dobro živele zahvaljujući njenim deviznim rezervama (novcu koji je nasledila od nana Mare). Kada je moja majka umrla, 1996. godine, nasledila sam popriličnu svotu novca, kao i dva stana, i živela sam prilično bezbrižno i razbaškareno, ne verujući u priče o predstojećem ratu i godinama bede i oskudice. Naravno, ta razbaškarenost nije dugo potrajala i već u jesen 1998. godine moj život je počeo vrtoglavo da se obrušava. Razni nemili događaji i nesrećne okolnosti samo su se nizali jedni za drugima. U to vreme sam živela sama (sa sedam maca i jednim kucovom) i osećaj nesigurnosti i nezaštićenosti progresivno je rastao. Sa njim se produbljavalo i depresivno raspoloženje, a stres je postao deo svakodnevice. Prvo su stradali san i dnevna energija, a potom je moje kilavo zdravlje počelo sve više da propada, a bolesti da se usložnjavaju: na gastritis od koga sam patila od svoje 15. godine nadovezala se želudačna kila, a višegodišnji problemi sa zatvorom rezultirali su pojavom hemoroida. Nekada povremene, urogenitalne infekcije postale su hronične, a menstruaciju je često pratio napad migrene sa povraćanjem.

Shvativši da situacija postaje sve ozbiljnija i da se spoljne okolnosti u skorije vreme neće promeniti nabolje, počela sam da „bistrim“ literaturu na temu zdrave ishrane. Kroz moje ruke su prošli Brojs, Ginter i mnogi

drugi autori knjiga na temu zdrave ishrane, pa i Mićio Kuši. Kušijevu knjigu *Ishranom protiv raka* kupila sam još početkom devedesetih godina. Tada sam je i pročitala, ali mi nije bila bliska i nisam je sasvim razumela. Stajala je u biblioteci i skupljala prašinu.

Brojs i Ginter mi nisu odgovarali ni zbog gladovanja, ni zbog presne hrane jer moj digestivni trakt nije mogao da podnese ništa „živo“. Sve o čemu pišem rezultat je ličnog iskustva, tako da sam dobrovoljno eksperimentisala na sebi pre nego što sam (mnogo godina kasnije) došla do idealnog izbora – makrobiotičkog načina ishrane.

Tih godina sam povremeno koristila i todoxin 1, lek na bazi prirodnih sastojaka, koji mi je pomagao kod virusnih oboljenja, a naročito herpesa, ali je to bilo rešenje samo jednog malog dela problema. Trebalo je obuhvatiti celinu.

Kada su se u Beogradu otvorile prve prodavnice zdrave hrane, počela sam da kupujem takozvane „zdrave kolače“ (makrobiotičke ili ne), smatrajući ih manjim zlom u odnosu na one teške domaće ili poslastičarske đakonije. Tako se stvorila navika da svraćam u *Nutriciju* i *Bio-špajz* (kasnije i u druge prodavnice zdrave hrane), ali dalje od kolača, keksa i raznih grickalica nisam stigla. Kada sam jednom prilikom kupila tofu, o kome ništa nisam znala osim da je sojin sir, moja majka i ja smo ga probale onako sirovog i on je, naravno, završio u kanti za đubre. Nas dve smo inače, kao velike ljubitelje životinja, pokušale da se oslobodimo potrebe za mesom, ali nam to nikako nije polazilo za rukom. Tek mnogo kasnije sam shvatila da to nismo radile na pravi način: meso smo zamenjivale sirom i jajima, umesto da prihvatimo potpuno drugačiji, izbalansiran način ishrane.

Tako se moja borba s kilogramima i raznoraznim boljkama nastavljala, uz male, mada stalne, pomake na planu vitkosti. Negde krajem mojih tridesetih godina moja kilaža

se ustalila i time je bar jedan deo problema bio rešen, ali je zdravstveni deo ostao problematičan. Manje-više, sve boljke iz mladosti postale su hronične, a tu i tamo bi se nadovezala i poneka nova.

U vreme kada sam se već ozbiljno brinula zbog razno-raznih problema sa zdravljem i pokušavala da pronađem idealan način ishrane, slučaj je hteo da se zaposlim u redakciji časopisa *Zdrav život*, koji se, između ostalog, bavio (i još uvek se bavi) alternativnim metodama lečenja. Na taj način sam upoznala mnoge zanimljive ljude koji su se zdravom ishranom oslobodili od teških i „neizlečivih“ bolesti. I u okviru ovih izlečenja provlačile su se razne škole i vrste terapija, ali, u suštini, većini je pomogla ili presna ishrana (sa prethodnim gladovanjem) ili makrobiotički način ishrane. Nesklona presnim namirnicama, malo više sam se zainteresovala za makrobiotiku. Te jeseni Snežana Jandrić je otvorila svoj makrobiotički restoran (*Priroda*), a u Beograd je iz Amerike došla i Mina Dobić, čija je priča bila najdramatičnija od svih i, Bogu hvala, sa srećnim krajem. Sa Minom sam napravila intervju i odslušala sva njena predavanja. Bila sam egzaltirana što su se stvari pokrenule sa mrtve tačke. Makrobiotika mi se sve više uvlačila pod kožu, ali sam je i dalje primenjivala na jedan kompromisan način, koji je najčešće podrazumevao kupovanje gotovih proizvoda, što, istini za volju, i nije makrobiotička, već samo ishrana zdravija od one koju sam do tada koristila.

Svako novo poznanstvo sa nekim od makrobiotičkih instruktora ili makrobiotičara koji su se zahvaljujući ovom načinu ishrane izlečili od neke bolesti obogaćivalo me je dragocenim spoznajama. Vera Pilipović, Srećko Milićević, Nada Mišković, Dragutin Hadži Alić, Nina Bulajić, bračni par Pejić iz Zagreba... svi oni su postepeno slagali makrobiotičke kockice u mojoj glavi. Ali moj najveći problem je

i dalje bilo kuvanje, kao i zavisnost od slatkiša. Kao loša kuvarica i pre toga, imala sam veliki otpor prema kuvanju i to me je ozbiljno blokiralo u daljem napredovanju. Nada Mišković je u jednom momentu pokrenula inicijativu za pripremu i distribuciju makrobiotičkih obroka i bila sam oduševljena. Mislila sam da su time svi moji problemi rešeni. Nažalost projekat nije opstao i opet sam se našla na početku.

Hronično nezadovoljstvo, depresivno raspoloženje i nedovoljna energija bili su sastavni deo mojih dana, a nesanica obavezan pratilac noći. Nekada bih jedva izgurala ceo dan raznoraznih obaveza i uveče bih se tresla od nervoze ili plača. Sve usplahirenija, odlučila sam da odem na individualnu makrobiotičku konsultaciju i pokušam da unesem krupnije promene u svoj život i način ishrane.

Pred novu 2005. godinu posetila sam Veru Pilipović i ona mi je uradila dijagnostiku i individualni jelovnik. Reči kao što su: „kinpira“, „nišime“ i „tempura“ bacile su me u totalni očaj. Otišla sam kući svesna da sam se pomerila korak dalje, ali da neću imati dovoljno snage da sve primenim prema preporukama.

Prve dve nedelje sam dosta kuvala (kuvanje je, kako sam kasnije shvatila, ključ izlečenja i bez njega nema pomaka!), ali mnoge stvari nisam znala, pa sam improvizovala, tako da je moja ishrana više ličila na posnu srpsku kuhinju nego na pravu makrobiotičku ishranu. Prestala sam da jedem slaktiše, ali mi hrana koju sam unosila (uglavnom sam kuvala na vodi) nije davala dovoljno energije i bilo mi je hladno jer je januar (kada sam počela) bio hladan, sa mrazom i u pogrešno vreme sam primenjivala ishranu na vodi (koja je mnogo bolja za leto, upravo iz razloga što snižava telesnu temperaturu). Naglo sam oslabila, izgledala sam loše i ljudi su me zapitkiivali šta mi se dešava. Sada znam da se nisam hranila uravnoteženo i da su to bile posledice

mojih grešaka. Treće nedelje sam „pukla“, otišla u obližnju prodavnicu i počistila raf sa slatkišima. *mars, twix, bounty* i *kinder bueno* bili su moja omiljena „droga“ u to vreme. Posledice ovih bahanalija stigle su me već sledećeg dana: užasan zatvor sa hemoroidima koji su prokrvarili! Trebalo mi je tri dana da se vratim u normalu. Tada nije bilo nikog da mi skrene pažnju da se sa makrobiotikom nije igrati jer se organizam, dok je na makrobiotičkom režimu ishrane, na izvestan način razneži i svako odstupanje od dozvoljenog jelovnika može imati veoma ozbiljne posledice.

Tih dana me je i Vera zvala da me pita kako sam i ja sam joj iskreno rekla da i dalje imam probleme sa slatkišima i da me je sramota da je zovem dok to ne rešim.

Moj hod po mukama se nastavio i narednih meseci. Malo sam kuvala, pa malo nisam, malo nisam jela slatkiše, pa malo jesam. Malo sam jela „dozvoljene“ kolače, a ponekad i nedozvoljene, tako da, sve u svemu, to i dalje nije bila prava makrobiotička ishrana. A onda mi se bog smilovao, videvši koliko se mučim, i nenadano sam došla do nekog novca na koji nisam računala. Tako su se stekli uslovi za angažovanje osobe koja bi mi kuvala prema makrobiotičkom jelovniku. U decembru 2005. dala sam oglas da tražim osobu za pripremu makrobiotičkih obroka i na samog Svetog Nikolu stupila sam u kontakt sa Slavicom Joković, koja je bila žena iz moje priče. Nekoliko godina pre toga Slavica se zbog svojih problema upoznala s Verom Pilipović, od nje mnogo toga naučila i uravnotežila svoju težinu i zdravlje. Slavica je pritom volela i da kuva. Tako smo nas dve krenule u jednu prijateljsko-makrobiotičku avanturu i funkcionisale nekoliko meseci. Ja sam, nažalost, i dalje imala povremena „iskakanja“ iz makrobiotike, koja nisam uvek prijavljivala zbog osećanja krivice. Zdravlje je na svim planovima išlo nabolje, izuzev na ginekološkom planu, gde su već postojali problemi. Svaki izlet sa slatkišima samo bi

pogoršao simptome upale, sekreta i svraba, a ja sam bila nemoćna da se oduprem ovoj zavisnosti.

I tako je to išlo mesecima. Sada, sa ove distance, mislim da sam prolazila i neki period prilagođavanja, koji je verovatno neminovan, jer sam u početku jela ogromne količine hrane. Prvo bih ručala kod Slavice, a zatim bih svoju večeru donela kući i pojela je praktično čim bih ušla u kuću jer nisam mogla da se obuzdam. Očigledno je organizam tražio veliku količinu ovih – drugačijih – namirnica kako bi uneo dovoljno energije. Danas, posle svega kroz šta sam prošla, više nemam ovakvih problema. Apetit mi se sveo na normalu, izuzev u onim retkim situacijama kada odem u restoran ili kod nekoga na „drugačiji“ ručak.

U leto 2006. Slavica i ja smo proredile naša viđanja, a ja sam opet počela da kupujem gotove proizvode, što slane, što slatke. Povremeno sam kuvala, ali to nije bilo dovoljno. U avgustu 2006. dobila sam prvi odliv u trajanju od jednog dana, a između dva ciklusa je stalno nešto „curkalo“. Počela je da me hvata panika, ali, kao i svaki paničar koji se plaši, odbijala sam da odem kod lekara i suočim se sa dijagnozom. Donji stomak bi mi na kraju dana izgledao kao fudbalska lopta. Umesto da se urazumim, ja sam u septembru uletela u pravi otpor prema ukusu makrobiotičke hrane i počela haotično da se hranim, po pekarama i poslastičarnicama, a kod kuće jedva da sam nešto spremala. Prvih nekoliko dana sam se osećala relativno dobro, a zatim je došlo do raspada sistema. Prvo se vratilo depresivno raspoloženje praćeno nesanicom, zatim i glavobolja, a ginekološki simptomi su se drastično pogoršali jer je sa povećanim sekretom, koji se neprestano izlučivao, dolazilo i do urinarne inkontinencije. U donjem trbuhu, maloj karlici i u visini bubrega stalno sam imala neprijatne senzacije, nešto je stalno grgoljilo, čupalo i kidalo. I pored toga, nisam mogla da stanem na put svom haotičnom jelu.