

TAJNE  
VEČITO  
ZDRAVIH  
LJUDI

DŽIN STOUN

Prevela Magdalena Reljić

alnari  
PUBLISHING

Beograd, 2011.

*Posvećeno svim zaposlenima u zdravstvu, koji se  
bave kako lečenjem tako i prevencijom bolesti.*

# SADRŽAJ

Uvod	9	Dizanje tegova	128
		Dremanje	137
Plave zone	21	PH ravnoteža	146
Pivski kvasac	28	Veganska ishrana	153
Redukcija kalorija	37	Pozitivan stav	162
Pileća supa	47	Probiotici	170
Hladan tuš	55	Trčanje	178
Detoksikacija	61	Duhovnost	187
Prljavština	72	Antistres	197
Prijatelji	80	Istezanje	205
Beli luk	89	Vitamin C	213
Izbegavanje bacila	96	Joga	222
Dobri geni	106		
Lekovito bilje	113		
Hidrogen	122	Pogovor	231

## UVOD

Luidi Kornaro, imućni venecijanski plemić, rođen je oko 1460. godine u bogatoj porodici. Poput svih drugih pripadnika plemstva u renesansnoj Italiji, Kornaro je živeo raskošno: nosio je luksuznu odeću od uvozne svile, uživao je u viteškim borbama, karnevalima i paradama, jeo je sve što bi poželeo.

Aristokratski život se uglavnom sastojao iz raznih užitaka: sportskih, intelektualnih i gurmanskih. Prosečan dan jednog plemića počinjao bi obilnim doručkom, a zatim bi usledilo obavljanje ponekog posla. Posle toga je na red dolazila užina, a zatim konjske trke ili političke diskusije s visokim državnim zvaničnicima. Potom bi svi bogato obedovali, pre popodnevnog dremeža, a onda bi uveče bio organizovan ples, i obilata večera.

Bogataši poput Kornara dnevno su unosili četiri do pet obilnih obroka. Svaka od tih gozbi bila je prilika da se plemić pokaže pred gostima, pa je trpeza bila raskošna, s velikim izborom jela, a poseban naglasak bio je na namirnicama do kojih se teško dolazilo, kao što su šećer (koji je tada bio veoma skup) i špargle (koje nisu rasle u Italiji van sezone).

Evo jednog tipičnog jelovnika s venecijanskih trpeza iz tog vremena.

Džin Stoun

RUŽINA VODICA (ZA PRANJE RUKU)

TESTENINA SA PINJOLAMA I ŠEĆEROM

SITNI KOLAČI SA BADEMIMA I ŠEĆEROM (NALIK MARCIPANU)

ŠPARGLE

MINI-KOBASICE I ČUFTE

PEČENA JAREBICA U SOSU

TELEĆA GLAVA U ZLATU I SREBRU

ŽIVINSKO MESO S KOBASICAMA, ŠUNKOM I DIVLJOM PRASETINOM,

UZ POTAŽ (VRSTA ČORBE)

PEČENA OVČETINA S KISELIM SOSOM OD VIŠANJA

VELIKI IZBOR PERADI – DIVLJI GOLUB, PREPELICA, FAZAN,  
JAREBICA, DETLIĆ – S PRELIVOM OD MASLINOVOG ULJA

PILETINA SA ŠEĆERNOM GLAZUROM I RUŽINOM VODICOM

PEČENO PRASE S MOČOM

PEČENI PAUN S PRILOZIMA

SLATKI PUDING OD JAJA S AROMATIČNIM BILJEM

KOMPOT OD DUNJA, CIMETA, PINJOLA I ARTIČOKA

## *Tajne većito zdravih ljudi*

### RAZNO VOĆE SA ŠEĆEROM I MEDOM

#### OBILJE TORTI, KOLAČA I SLATKIH ZAČINA

Krajem petnaestog veka, kada približio svom četrdesetom rođendanu (oko 1490. godine), Kornaro se razboleo. Lekari su ga obavestili da mora da se hrani umerenije ako želi da nastavi da živi. Većina italijanskih aristokrata tog vremena koja je bila u sličnoj situaciji jednostavno bi se oglasila o lekarske savete, ali ne i Kornaro. Proživio je prvi deo svog života punim plućima, i rešio je da se u drugom malo zauzda.

U to vreme, uska veza između ishrane i zdravlja bila je još uvek neistražena, pa je stoga Kornaro odlučio da eksperimentiše. Propisao je sebi novi način ishrane, drastično smanjivši količinu hrane koju je unosio. Svoje obroke je ograničio na oko 350 grama čvrste hrane 4 decilitra (odnosno vode, budući da je u to doba vino bilo daleko blaže od današnjeg).

Kornarov plan je odmah dao rezultate. Zdravlje mu se popravilo u toj meri da se u 68. godini osećao odlično, iako su njegovi lekari, zabrinuti zbog oskudnog unosa hrane, insistirali da pojača obroke. Kornaro ih je poslušao i ubrzo oboleo od blažeg oblika groznice. Opet je sebi nametnuo lakši jelovnik, kojeg se pridržavao do svoje smrti – u 102. godini života.

Kornaro je sve o ovom režimu ishrane zapisao u svojoj knjizi u četiri toma, često prevođenoj pod naslovom *Pouke o umerenom životu*, u kojoj je obrazložio svoje uverenje da bi ljudi, što su stariji, trebalo da jedu sve manje. Takođe je iskazao svoje mišljenje da ljudskom organizmu u stanjima slabosti prija uzdržavanje od hrane, odnosno da je zdravije izbegavati hranu nego prejedati se. „Nema sumnje“, pisao je, „da će onaj ko se toga bude pridržavao ubuduće izbeći svaku telesnu slabost, jer dobro uređen život eliminiše uzrok bolesti.“

Kornaro ne samo što je dugo živeo, nego je bio zdrav do poslednjeg daha. Kako je rekao: „Dug život pun bolesti i jada, nije nikakav život.“

Vekovima kasnije, Kornarovu knjigu su čitali i analizirali veliki pisci i mislioci, među kojima su i esejista Džozef Edison, ser Vilijam Templ (poslodavac Džonatana Svifta), te filozof Fransis Bejkon. Nažalost, uticaj ove knjige je vremenom bledeo, i danas ima veoma malo ljudi koji su ikada čuli za Kornara. Međutim, njegova tajna – koja se sastoji u smanjenom unosu kalorija – ponovo je postala aktuelna u modernom pristupu zdravlju i dugovečnosti.

Mnogi savremeni recepti za dobro zdravlje datiraju od davnina, ali nisu stekli popularnost, ili ih osporavaju naučnici koji traže čvrst dokaz njihove efikasnosti. No, poput Kornarove, ove tajne su iznenađujuće dobro utemeljene.

Na primer, ako ste skloni napadima epilepsije, možda će vas neko posavetovati da se klonite punog meseca. Ovo upozorenje nije ozbiljno shvatano sve do 90-ih godina 20. veka, kada su naučnici sa grčkog univerziteta Patras proučili rezultate 859 registrovanih epileptičara, i uočili da se 'broj napada znatno povećava' u vreme punog meseca.

Možda ćete staro verovanje da je riba hrana za mozak odbaciti kao bapsko naklapanje – ali mnoge današnje studije pokazuju da određena ulja iz masnih riba (kao što su skuša i sardina) igraju značajnu ulogu u razvoju i funkcionisanju mozga. Unos ribe se takođe vezuje za sporije propadanje psihičkih funkcija kod starijih pacijenata, kao i za mnoge druge pozitivne efekte.

Vekovima se verovalo da sok od borovnice leči upalu bešike. Nedavno su istraživanja na Harvardu dokazala da sok od borovnice zaista uništava bakterije koje se talože na zidovima bešike. Isto važi i za onu staru: „Jedna jabuka na dan – lekar iz kuće van“; podaci s irskog univerziteta Alster potvrđuju da visok nivo određenih hemijskih komponenti u jabuci potpomaže uništavanje ćelija raka

debelog creva. Štaviše, istraživači Univerziteta Kornel su otkrili da jabuka sprečava i rak dojke kod životinja.

Kad smo već kod životinja, često se govori o blagotvornom uticaju kućnih ljubimaca na čoveka. Najnovija istraživanja potvrđuju da vlasnici pasa ređe boluju od ljudi koji nemaju pse. „Pokazalo se da milovanje životinja deluje umirujuće na čoveka, i na taj način snižava krvni pritisak“, tvrdi Alan Bek, doktor nauka, i direktor centra za istraživanje odnosa između ljudi i životinja, pri Fakultetu za veterinu Uiteta Purdu.

Hiljadama godina, lekari su koristili pijavice za puštanje krvi; ova praksa je prekinuta tek krajem devetnaestog veka. Novija medicinska istraživanja, međutim, pokazuju da pijavice mogu da pomognu u lečenju mnogih bolesti, kao što je osteoartritis. Takođe, ubod pčele se ponovo uvodi kao metoda za ublažavanje simptoma multiple skleroze. Jedan od najboljih lekova za dekubitis i dalje je isti onaj koji se koristio davne 1250. godine – na otvorene rane se privijaju crvi, koji proždiru izumrlo tkivo, i ispuštaju rastvor sličan amonijaku, koji eliminiše bakterije.

U srednjem veku, bogati pacijenti su često pili zlatnu vodu (*aurum potable*), radi ublažavanja simptoma bolesti. Ovaj dragoceni metal se već stotinama godina ne koristi u medicinske svrhe, ali su neke studije s kraja prošlog veka pokazale da male količine zlatne vode mogu da ojačaju imuni sistem. Naročito su blagotvorne kod pacijenata koji boluju od reumatoidnog artritisa.

Prema Kanadskom centru za istraživanje artritisa, „terapija zlatom ublažava artritis kod pacijenata koji loše reaguju na metotrekstat, standardni lek za ovu bolest.“

Naravno, gorespomenuti narodni lekovi nisu garancija stoprocentnog izlečenja. Mnogi su pogrešni, neki čak i besmisleni. Trepanacija, odnosno otvaranje lobanje radi ublažavanja pritiska koji izazivaju neke bolesti, praktikovana je više od pet hiljada godina širom sveta. Ali, to nema nikakvog efekta. Vekovima su ljudi verovali da kafa ometa razvoj, što nije tačno. Bakarne narukvice su navodno



blagotvorne za obolele od artritisa, iako zapravo nemaju nikakvo dejstvo. Pogrešna je i tvrdnja da ćete se prehladiti ako dugo boravite napolju, na hladnom vazduhu; naprotiv, pre ćete se zaraziti ako boravite u toplom, zatvorenom prostoru, udišući bacile drugih ljudi.

Nekada se mislilo da biljka po imenu kukuta ublažava bol, ali ona izaziva i smrt. Kokain se smatrao vrlo efikasnim sredstvom za izbeljivanje zuba, ali i za lečenje zavisnika od morfijuma; Sigmund Frojd je kokain proglasio odličnim stimulansom, kod kojeg ne postoje kontraindikacije, ili mogućnost zloupotrebe.

Nekada su lekari rutinski puštali krv svojim pacijentima, verujući da time uspostavljaju ravnotežu tečnosti u njihovom telu. Kada se Džordž Vašington razboleo, njegovi lekari su iz njega iscedili tri litre krvi, ubrzavši tako njegovu smrt.

Godine 1899. cenjeni priručnik *Merik manual* preporučio je arsenik kao lek za ćelavost. Danas se taj otrovni metal u Americi nalazi na listi kancerogenih materija. *Merik manual* je takođe svrstao kafu u spisak sredstava za ublažavanje nesanice. Nekim drugim pićima, uglavnom alkoholnim (koja su prvobitno smatrana lekom za sve boljke, od parazita do impotencije), greškom su pripisivana lekovita svojstva. Biljni liker Benediktin D.O.M. (*Deo optimo maximo*, što znači 'Svevišnjem bogu'), spravljen je 1510. godine od dvadeset sedam začinskih biljaka, za potrebe lečenja malarije u jednoj benediktinskoj opatiji na severu Francuske. Za još neka alkoholna pića verovalo se da obnavljaju snagu, naročito belgijski antverpenski eliksir (za stomačne tegobe), grčka mastika (takođe za bol u stomaku) i francuski napitak od vrbene iz Velea (za jačanje libida).

U osamnaestom i devetnaestom veku došlo je do procvata upotrebe sumnjivih travarica, poznatih kao lekoviti tonici, čije konzumiranje je ponekad imalo i ozbiljne posledice po zdravlje. Ovi savršeno legalni proizvodi bili su veoma popularni u Evropi i Americi, i obećavali su čudesne moći izlečenja za sve boljke, od tuberkuloze i

veneričnih bolesti, pa do grčeva i raka, kao i 'ženskih bolesti', omiljenih u reklamnoj industriji.

U stvari, mnogi od ovih preparata bili su neškodljivi alkoholni rastvori, ali su neki od njih sadržali opasne opijate ili stimulanse poput mofrijuma, opijuma ili kokaina. Na primer, opijumska tinktura, koja je smatrana efikasnim lekom protiv bolova, u viktorijskoj Engleskoj se koristila i za kažnjavanje prestupnika. A Bajer je heroin svojevremeno svrstao u lekove protiv kašlja.

Jedan od najštetnijih preparata bio je 'zmijsko ulje', što je termin kojim je Klark Stenli nazvao mast za lečenje bolnih mišića – a danas predstavlja sinonim za bilo kakav sumnjiv lek. (Stenli je slavu stekao ubijanjem živih zvečarki na vašaru u Čikagu, davne 1893. godine). Iako se više nigde ne može kupiti Stenlijevo zmijsko ulje, neki drugi napici kojima su pripisivana lekovita svojstva i dan-danas se plasiraju na tržište (iako su štetni po zdravlje): *koka-kola*, *dr peper*, *seven-ap*, i razni drugi gazirani sokovi.

Do pre nekoliko decenija se smatralo da ležanje u solarijumu u zimskom periodu održava neophodan nivo vitamina D u organizmu i sprečava zimsku depresiju – sve dok časopis *Lenset onkolodži* nije objavio rezultate istraživanja koje je pokazalo da je kod ljudi koji se kvarcuju pre tridesete godine verovatnoća da dobiju rak kože veća za 75%. Ovo je navelo Međunarodnu agenciju za istraživanje raka da solarijume proglasi 'kancerogenim', zajedno sa duvanskim proizvodima, arsenikom i ugljen-monoksidom.

Koji recepti za dobro zdravlje imaju smisla, a koji ne? Ko od njih ima najviše koristi? Kako da budete sigurni da ćete živeti dugo i zdravo? Kako da izbegnete viruse i bakterije na radnom mestu? Kako da sa sigurnošću obezbedite sebi život bez ikakve bolesti?

Ova knjiga će vam dati odgovore na ta pitanja, jer svima može dobro doći da saznaju kako neki ljudi održavaju dobro zdravlje, i kako da to i sami činimo.

Osetio sam potrebu da poboljšam svoje zdravlje. Protekle dve decenije sam opširno pisao o tome. Ubeđen sam da svako ko želi da bude odgovoran za ono što piše, treba u tome i sam da učestvuje, tako da sam lično isprobao skoro svaki savet, tehniku i preparat koji sam spomenuo. (Izuzetak je terapija elektrošokovima. Lekari s kojima sam razgovarao ponudili su mi besplatan tretman, ali sam ga ljubazno odbio.)

Ova moja posvećenost je dovela do toga da sam obavio više lekarskih pregleda nego prosečno, relativno zdravo ljudsko biće. Podvrgnut sam skeniranju, EKG-u, magnetnoj rezonanci, ultrazvuku, testovima na antitela, DEXA pregledu koštane gustine i ultrazvučnom pregledu srca. Krv mi je testirana na C-reaktivni protein, homocistin, fibrinogen, insulin, lipoprotein A i šećer. Obavio sam kompletne preglede urinarnog trakta i proveru serumskih aminokiselina, kao i analize velikog broja lipidnih profila; dijagram nivoa mog holesterola izgledao je kao industrijski grafik on njujorške berze. Testiran sam na sve moguće alergije (otkriveno je da sam blago alergičan na mačke, polen i buđ). Mišići su mi proučeni, organi ispitani, a moždani talasi sinhronizovani preko spravica na glavi (i umesto da proizvodi alfa talase, moj mozak je ušao u rezonancu s lokalnom radio stanicom).

Takođe sam podvrgnut brojnim spa tretmanima, prošao sam sve, od bindi široadare do ajurvede, kao i nekolicini inovativnih tehnika, uključujući termo-terapiju svećom, preporod, kristalnu terapiju, regresiju i terapiju polariteta. Eksperti za feng šui preuredili su mi dom radi boljeg protoka energije, a stručnjaci za uticaj godišnjih doba na čoveka postavili su u moj dom odgovarajuću svetlost radi podizanja raspoloženja. Pretrpeo sam akupunkturu, 'biofidbek' reakciju, hipno-terapiju, refleksologiju, Aleksandar tehniku i reiki.

Budući dosledan, probao sam sve što su mi stručnjaci preporučili, od vežbi iz 80-ih godina prošlog veka (kardio i kondicioni treninzi) do savremenih načina vežbanja (intervalni treninzi). Puštao sam da mi lekari priključuju elektrode za glavu dok spavam,

kako bi mi istražili mozak u svesnom i nesvesnom stanju. Eksperimentisao sam sa frejdovskom, jungovskom, primarnom, kognitivnom i aroma-terapijom, kao i pokretanjem očiju. Pričao sam sa psihijatrima o svom zdravlju, a sa psihijatrima za kućne ljubimce o zdravlju svojih kućnih ljubimaca. (Jedan od njih mi je objasnio da noćno mjaukanje moje mačke predstavlja njen način da me upozori na nedovoljno bezbedne stepenice u mom stanu.)

Uprkos svemu, redovno sam se razboleovao dvaput godišnje. Svake zime bih u jednom trenutku dobio upalu grla, koja se pretvarala u dosadni grip. Zatim, krajem proleća ili u ranu jesen, zaradio bih drugu prehladu; onu koja počinje s peckanjem u grlu, a onda se spusti na pluća i popne u sinuse, gde se zadrži poput dosadnog gosta koji nikako da krene kući, sve dok ne odležim nekoliko dana.

Nedavno mi je palo na pamet da je moguće da uzimam pogrešne lekove. Umesto da se oslonim isključivo na lekare, počeo sam da razmišljam o ljudima koji ne zavise ni od kakvih stručnjaka, pa ni medicinskih, ali ipak uspevaju da ostanu zdravi.

Upoznao sam puno takvih ljudi. Dok sam se ja lečio od prehlada i gripa, oni su bezbrižno živeli, uz pomoć neke tajne koja im je omogućavala da ostanu zdravi, dok sam se ja grčio, kijao, kašljao, šmrcao, rvući se sa svakojakim bacilima, virusima i neidentifikovanim vanzemaljskim oblicima života, koji su zaposedali moje telo.

Nisu svi ti recepti delotvorni – kao što rekoah, neki su nebulozni, dok su drugi naprosto čudni. Međutim, svima njima je zajedničko da deluju na ljude koji ih upražnjavaju – vrlo često i bolje od saveta koje nudi nauka. Uprkos tome što medicina već vekovima spasonosno deluje, naučnici još uvek nemaju odgovor na pitanje: Kako ostati zdrav? Obična prehlada je i dalje isto toliko obična kao što je oduvek bila, što znači da bolest ne pokazuje znakove slabljenja. Zašto onda ne bismo potražili rešenja za bolest kod onih za koje je obična prehlada neobična?

\* \* \*

Poslednjih nekoliko godina ovo je moja misija: pronaći ljude koji se ne razboleavaju, saznati kako uvek ostaju zdravi, a onda proveriti mogu li se njihove tajne primeniti i na druge.

Činjenica je da i ti ljudi, koji se 'nikad ne razbole', zapravo mogu da zarade blagu prehladu, i osećaju povremene bolove, tu i tamo. Ali nikada ne dobijaju grip, groznice i upale, bar ne u onolikoj meri kao ostali. Štaviše, oni retko obolevaju od teških bolesti. Iako su možda nasledili neke genetske predispozicije, koje se manifestuju u određenom trenutku, oni ih nadvladaju. Ako se ipak razbole, oni prilagode svoju tajnu datoj situaciji, i vrlo brzo ozdrave. Ukratko, ti ljudi žive dugo i zdravo.

Da bih došao do njih, razgovarao sam s prijateljima, objavljivao oglase, pretraživao internet, uspostavljao kontakte, prelistavao knjige svojih saradnika, locirao stare školske drugove i razgovarao s medicinskim stručnjacima, novinarima i urednicima. Budući da o zdravlju pišem već decenijama, imao sam sreće da posedujem poduži spisak imena kojim sam mogao da se poslužim.

Neke od onih koji su doprineli nastanku ove knjige poznajem dugi niz godina; tu su Suzan Reno, s kojom sam pohađao srednju školu i moj nastavnik iz šestog razreda (kojeg nisam video još od osnovne škole). Neke sam upoznao tokom spisateljske karijere: Rip Eselstin, Gejl Evans i Robert Fulford. Do kraja, razgovarao sam sa približno sto ljudi, i svako od njih mi je dao svoj recept za zdravlje, od kojih su neki bili zaista bizarni. Ipak, u ovoj knjizi sam predstavio samo one najzanimljivije i čvrsto utemeljene na naučnim činjenicama, opisane inteligentno i suvislo.

Tajne koje *nisam* objavio, uključuju spuštanje poklopca na ve-ce šolji pre puštanja vode (iako neki dokazi potkrepljuju ovu praksu), uzimanje dodatnih vitamina i raznih hranljivih materija (ponekad i do dvadeset pilula na dan), konzumiranje samo određenih namirnica (kao što su pomorandže, jabuke i nar, ili manje poznatih vrsta hrane, poput morskih algi, artičoka i ličija), odnosno samo presne hrane (ili hrane koja nije životinjskog porekla). Tu spadaju

i postavljanje ovlaživača vazduha u svakoj prostoriji, redovno menjanje zavese za tuširanje, meditiranje u izolovanoj prostoriji, vakcinacija protiv sezonskog gripa i često kupanje pasa i mačaka, kao i svi oni nedovoljno provereni, nezanimljivi i neprimenljivi recepti.

U nastavku vam predstavljam dvadeset pet dragocenih tajni za održavanje zdravlja. Na vama je, dragi čitaoče, da donesete sud o tome koja od njih ima najviše smisla.

---

---

## **RUKE DOKTORA SEMELVAJZA**

Ponekad najveće mudrosti u vezi sa zdravljem ostaju tajne, ne zato što ih njihovi znalci ne prenose drugima, već zato što niko u njih ne veruje. Takav je slučaj Ignaca Semelvajza.

Semelvajz je poreklom bio Mađar. Postao je doktor 1840. godine, i zaposlio se na ginekološko-akušerskom odeljenju bečke bolnice. U to vreme, mnoge žene su dobijale porođajnu groznicu, sada vrlo retku infektivnu bolest, koja je nekada bila najčešći uzročnik smrti porodilja u Evropi.

Začudo, porođajna groznica se javljala mnogo ređe kada bi se žene porađale kod kuće, uz pomoć babica, nego kada bi ih porađali lekari u porodilištima. Postojale su mnoge pretpostavke zašto je to tako, ali nijedna nije dokazana. Opsednut ovim gorućim problemom, Semelvajz je primetio da studenti medicine i lekari često ulaze kod porodilja direktno iz laboratorija, u kojima su prethodno secirali leševe. Zaključio je da bi stopa smrtnosti opala kada bi lekari jednostavno oprali i dezinfikovali ruke pre sledećeg hirurškog zahvata ili porođaja.

## Džin Stoun

Niko mu nije verovao. U to vreme, nije bilo razloga za sumnju da prljave ruke mogu da budu izvor bolesti - teorija o bacilima još uvek nije bila postavljena, a kamoli dokazana. Semelvajza su svi ismejali, ali ga to nije obeshrabilo. Njegova borba za higijenu ruku dostigla je vrhunac 1865. godine, kada su ga njegova žena i kolege poslali u ludnicu. Tamo je i umro, dve nedelje kasnije, od posledica batinanja.

Čistoća u porodilištima i operativnim blokovima nije uspostavljena sve do pred kraj 19. veka, kada su naučnici (tačnije, francuski hemičar i mikrobiolog Luj Paster) razvili teoriju o zaraznim mikroorganizmima. Danas se Semelvajz smatra pionirovom zdravstvene zaštite.

---