



www.dereta.rs

Biblioteka
POSEBNA IZDANJA

Autori fotografija
Dragan Mrdović i Stefan Šišović

Copyright © ovog izdanja dela *Dereta*

Dr sc. med. Nina Bulajić

DETOKSIKACIJA PUTEM MAKROBIOTIKE

Kako sprečiti dijabetes, rak, kardiovaskularna
i druga hronična oboljenja

Recepte priredila

Cvijeta Mesić

Beograd
2017.
DERETA

PREDGOVOR

Detoksikacija je široko upotrebljavan pojam u alternativnoj medicini i u velnesu. Odnosi se na čišćenje organizma od svih štetnih materija. U medicini ona ima drugo značenje – oslobađanje od otrova različitim procedurama, eventualno uz primenu antidota (protivotrova). U uvodu ovog priručnika pročit ćete o najnovijim naučnim saznanjima vezanim za mikointoksikaciju organizma, iz čega proizlazi da je izraz detoksikacija (kako se koristi u alternativnoj i tradicionalnoj medicini) sasvim opravdan. Naučni pristup zasnovan je isključivo na biologiji i hemiji, ali ove discipline ne mogu sve da objasne.

Čovek je složeno biće i mnogo ga bolje razume holistička nego konvencionalna medicina. Zbog toga se u ovoj knjizi intoksikacija i hrana objašnjavaju i iz ugla tradicionalne medicine.

Razni mediji i objave na internetu prepuni su bezbrojnih detoks tretmana. Oni mogu biti korisni, ali na površnom nivou. Dubinska detoksikacija moguća je samo primenom pravilne ishrane, ali i drugih postupaka, koji su opisani u ovom priručniku.

Makrobiotika, kojom se profesionalno bavim duže od deset godina, izvanredna je metoda za detoksikaciju, što dokumentuju mnogi stručni radovi, a ponajviše decenijsko iskustvo širom planete. Ovom metodom se mogu olakšati ili potpuno zaustaviti mnoga hronična oboljenja. Mikointoksikacija je uzrok brzog starenja i većine hroničnih bolesti, uključujući najopasnije: kardiovaskularna oboljenja,

dijabetes i rak. Ukoliko se u toku lečenja ne primeni detoksikacija, oboljenja traju dugi niz godina, čak i doživotno. Zato želim da pomognem osvešćenim ljudima savetima kako da deluju preventivno uz pomoć ovog priručnika. Desetodnevni jelovnik u prilogu namenjen je zdravijim osobama. Za bolesne je vrlo važno individualno sagledavanje, izrada specifičnog jelovnika i izbor saveta za stil života u skladu sa zdravstvenim stanjem i potrebama.

Najveći neprijatelj zdravlja u današnje vreme jeste manjak vremena i višak stresa. O kontroli stresa i o ličnom razvoju pisala sam u knjizi *Spirala života* publikovanoj 2011. godine. Za makrobiotiku je potrebno malo početnog truda dok se ne nauči, a kada se usvoji, nije je teško sprovesti. Posebno kada se iskuse dobrobiti kao što su lakota, snaga i poletnost, pa i lep izgled. Osim jelovnika za detoksikaciju, u priručniku su spisak kuhinjske opreme i namirnica, kao i recepti. Sve je spremno – samo treba početi.

Da bi se tekst lakše razumeo, često je upotrebljena forma pitanja i odgovora.

Zahvaljujem svojoj dugogodišnjoj saradnici Cvijeti Mesić, glumici i makrobiotičkom instruktoru sa sertifikatom američke škole (School of Healing Arts iz San Dijega u Kaliforniji), za sastavljanje recepata, kao i prof. terapije SU JOK Veri Đorđević i Mariji Bralović na pozitivnoj energiji, entuzijazmu i pomoći u pripremi i fotografisanju više desetina obroka iz ovog priručnika. Želimo vam dobru zabavu i laku primenu znanja koje vam prenosimo, a ako ne možete sami, tu smo da pomognemo.

Beograd, mart 2017. godine

UVOD

Priča se da se ljudi nikada kao sada nisu osećali toliko intoksiciranim (u bukvalnom prevodu – otrovanim). Ne možete ni slutiti koliko je ovo tačno. Neki se žale na višak kilograma, na nadutost i otoke; neki osećaju probleme prilikom probave; neki imaju osećaj težine u glavi, neki imaju probleme sa kožom protiv kojih ništa ne pomaže. O sve većem broju obolelih od hroničnih bolesti da ne govorimo. Simptoma je mnogo, a uzroci leže u promenama životne sredine i stila života. U svemu smo postali neumereni, možda i ekstremni. Drugim rečima, nečega ima previše, a nečega premalo u odnosu na ono što je fiziološki optimalno.

Koje su neumerenosti modernog stila života

Ishrana:

- više kalorija (sve je više prekomerno uhranjenih i gojaznih), previše šećera, više zasićenih masnoća i belančevina (proteina);
- previše industrijski proizvedene hrane prepune raznih hemikalija (pesticidi, aditivi, konzervansi, teški metali i dr.);
- manje vitamina, kalijuma, magnezijuma, ponekad i kalcijuma, manje mikroelemenata (naročito cinka, bakra, selen, hroma),

manje antioksidanasa (dobrih hemikalija iz biljaka koje nas štite od štetnih metabolita), previše soli (natrijum hlorida).

Fizička aktivnost:

- manje kretanja,
- previše sedenja,
- neadekvatno vežbanje u zatvorenim teretanama.

Stres je u porastu:

- hemijski (hemikalije iz hrane, vode i životne sredine);
- fizički (razna zračenja: elektromagnetna – mobilni telefoni, WiFi, prekomerno UV zračenje);
- psihološki, sa snažnim uticajem na vegetativni nervni i endokrini (hormonski) sistem, što dovodi do psihičkih i telesnih tegoba.

INTOKSIKACIJA IZ UGLA MODERNE NAUKE

Ove neumerenosti dovode do složenih poremećaja u našem telu, a posledica je opšta „mikrointoksikacija”, tj. mikrotrovanje. Termin mikrointoksikacija uglavnom se upotrebljava za otrove koji dolaze iz spoljne sredine. Međutim, i sam naš organizam proizvodi čitav niz negativnih reakcija, štetnih materija, loših signala, nepravilno lučenje hormona i druge neželjene pojave ako je izložen bilo kom obliku negativnog stresa. U nauci se ova pojava razmatra kroz **tri teme: oksidativni stres, ksenobiotici i zapaljenje sa metaboličkim sindromom. Najveći doprinos ovog priručnika jeste što ćete o tome čitati na jednom mestu.** Da bismo objasnili potrebu za detoksikacijom, pozabavimo se svakom od ovih tema. Ali, pre toga, malo priče o našem telu kroz široki objektiv i kroz mikroskop.

Kako izgleda naš organizam iz krupnog plana

U čoveku postoji više sistema: probavni, disajni, kardiovaskularni, nervni, koštano-zglobno-vezivno-mišićni, urogenitalni, endokrini, imunostem. Ti sistemi sadrže organe, organi tkiva, a tkiva ćelije. To je kao velika kompanija u kojoj se nalaze razna odeljenja (organski sistemi), u odeljenjima su službe (tkiva), a u službama kancelarije (ćelije). Ćelije plivaju u vanćelijskoj tečnosti kroz koju dolaze hranljive materije i kiseonik i kroz koju odlaze proizvodi metabolizma, štetne

materije i ugljen-dioksid. Sva tkiva prožimaju krvni sudovi, kao hodnici u kompaniji. Krv je u stalnoj komunikaciji sa vanćelijskom tečnošću i može se reći da je glavni prenosilac u organizmu. Kada se u tkivima nešto dešava, ćelije izlučuju različite molekule (citokine), koji onda obavestavaju čitav organizam. Citokini uzrokuju razne poželjne ili nepoželjne pojave u telu.

Kako izgleda ćelija pod mikroskopom

Ćelija je formacija koja je polupropustljivom membranom odvojena od sveta oko sebe, kao što svaka kancelarija ima zidove i vrata. U centru se nalazi jedro obavijeno membranom, kao pisaci sto sa kompjuterom. Ono što je mozak za čoveka, to je jedro za ćeliju – glavni šef i regulator. U jedru se nalaze geni, a oko jedra citoplazma u kojoj su smeštene razne organele. Svaka ima svoju ulogu, kao svaka fioka i orman u kancelariji. U ćelijama se odvija metabolizam (skup svih biohemijskih procesa, uključujući proizvodnju energije), što omogućava da one obavljaju svoju funkciju. Organele u kojima se proizvodi energija nazivaju se mitohondrije. Danas se smatra da su mitohondrije od ključnog značaja za proces starenja.

Problem mikrointoksikacije u tesnoj je vezi sa metabolizmom

Oksidativni stres

Zamislite da sečete drva. Treba vam mnogo debala i sekira. Kako sečete, pravite cepanice za proizvodnju energije (toplote), ali se istovremeno gomila piljevina kao otpadni materijal. Ako tako danima sečete, sigurno je da treba stalno čistiti piljevinu. Ako nema čistača, piljevina će se gomilati, narastati i zatrpavati sve u okolini mesta gde

sečete, pa se može desiti da upropastite prostoriju. Na sličan način se može objasniti oksidativni stres.

Za proizvodnju energije iz hranljivih materija (drva) u ćelijama potreban je kiseonik (sekira). Metabolizam u kome učestvuje kiseonik dešava se u mitohondrijama (mali, ograđeni prostor u ćeliji gde se seku drva). Živi organizmi u ćelijskom metabolizmu normalno proizvode reaktivne vrste kiseonika (engl. *reactive oxygen species* – ROS), tj. piljevinu. U niskim ili umerenim koncentracijama ROS ne prave nikakvu štetu, ali u visokim koncentracijama mogu oštetiti masti, belančevine (proteine) i gene u ćelijama, tj. upropastiti sve delove ćelije. Oksidativni stres se javlja kada se poremeti ravnoteža između reaktivnih vrsta kiseonika (ROS) i antioksidanasa, bilo zbog manjka antioksidanasa ili zbog viška ROS. Znači, antioksidansi su čistači piljevine. Jednim delom, oni se proizvode u našem telu, ali to najčešće nije dovoljno, pa se moraju uneti putem hrane.

Koji su uzroci „nagomilavanja piljevine”, tj. koji faktori pojačavaju oksidativni stres u organizmu

Razne štetne hemikalije, dim cigareta, ozon ili kiseonik u visokim koncentracijama, jonizujuće zračenje i teški metali (gvožđe, bakar, kadmijum, živa, nikl, olovo i arsen) povećavaju oksidativni stres. To oštećuje enzime, proteine i DNK (gene). Postoje i unutrašnji faktori, npr. neke supstance koje luče ćelije (citokini i faktori rasta), koji mogu napraviti gomile piljevine. Pošto ROS (piljevina) oštećuju gene, oksidativni stres je direktno odgovoran za brzinu starenja i doprinosi mnogim patološkim stanjima, uključujući kancer, neurološke poremećaje, aterosklerozu, povišen krvni pritisak, dijabetes i dr. Znači, piljevina oštećuje sve oko sebe, od nje se brže stari i od nje se možemo ozbiljno razboleti.

Otrovi iz spoljne sredine

Zamislite ovu priču. Radite u velikoj firmi u kojoj je zaposleno na stotine ljudi. Neke kolege poznajete još iz detinjstva, saživeli ste se sa njima i uživajte u njihovom društvu. Međutim, veliki je broj novih koji se stalno menjaju. Na neke od njih gledate neutralno, na druge ste alergični, od nekih vam proradi štitna žlezda, a neki su „maligni”, kao, na primer, šef. Ipak, može se reći da svi oni na izvestan način utiču na vas.

Tako sve hemikalije koje u organizam dolaze iz hrane, vode ili vazduha deluju na organizam. One mogu delovati povoljno, kao što je slučaj sa antioksidansima (korisne hemikalije iz biljaka, tj. čistači piljevine). Međutim, sve što u ranijim vekovima nije bilo u lancu ishrane (ili u životnoj sredini) može delovati kao otrov (toksini i kancerogeni) ili izazivati nepovoljne reakcije imunostistema, uključujući autoimunost (antigeni, alergeni), ili izazivati ozbiljne promene u lučenju hormona i citokina, glavnih regulatora svih procesa u telu. Ove hemikalije se jednim imenom nazivaju **kšenobiotici**, što u bukvalnom prevodu znači „strani životu”. Mi ćemo ih, radi jednostavnosti, u daljem tekstu zvati **faktori X (FX)**.

FX u organizam ulaze kao aditivi ili sastojci iz hrane, lekovi, hemikalije koje se zloupotrebljavaju (alkohol, kafa, duvan, droge), agrohemikalije (đubriva, insekticidi, herbicidi), industrijski otrovi, zagađivači životne sredine, toksini koje proizvode bakterije u hrani (trovanje hranom) ili toksini bakterija koji se stvaraju u toku infekcija, kao i neželjene supstance koje se mogu stvoriti u debelom crevu.

Šta se dešava u organizmu pod uticajem FX

Osim lekova, od kojih ima koristi, ali i mogućih neželjenih efekata, ostali FX su manje ili više štetni.

SADRŽAJ

PREDGOVOR	5
UVOD	9
Koje su neumerenosti modernog stila života	9

INTOKSIKACIJA IZ UGLA MODERNE NAUKE

Kako izgleda naš organizam iz krupnog plana	11
Kako izgleda ćelija pod mikroskopom	12
Problem mikrotoksikacije u tesnoj je vezi sa metabolizmom ...	12
Oksidativni stres	12
Koji su uzroci „nagomilavanja piljevine”, tj. koji faktori pojačavaju oksidativni stres u organizmu	13
Otrovi iz spoljne sredine	14
Šta se dešava u organizmu pod uticajem FX	14
Probavni sistem	15
Endokrini sistem (žlezde sa unutrašnjim lučenjem)	16
Imunosistem	16
Nervni sistem	17

Geni	17
Šta radi organizam sa FX	18
Zapaljenje sa metaboličkim sindromom	19
Odakle mnogo kalorija i prekomerna težina	19
Zašto kažemo da su glukoza i drugi prostiji šećeri loši kad je glukoza glavno gorivo za proizvodnju energije u organizmu	19
Šta se dešava sa viškom šećera	20
Da li su u ishrani opasniji šećeri ili masti	20
Šta se dešava u organizmu kada unosimo previše šećera	20
A šta kada se napuni magacin	21
Da li je fruktoza dobra kao zaslađivač	21
Da li su dobri veštački zaslađivači	21
Kako se od viška masnog tkiva dobije zapaljenje	22
Koja je uloga dobrih bakterija u crevima u zaštiti od zapaljenja ...	23
Kakva je veza između šećera i raka	23
Kako šećer deluje na imunosistem	24
Druge vrste intoksiciranosti	24
Acido-bazna ravnoteža	25

INTOKSIKACIJA IZ UGLA TRADICIONALNE MEDICINE

Šta je hrana	28
--------------------	----

DETOKSIKACIJA

Uspešna detoksikacija se postiže	31
Kako unositi manje otrova	32
Šta uraditi	32

Kako postići da organizam ne stvara toksine u velikoj meri	33
Zašto bi se neko opredelio za makrobiotičku ishranu, a ne za neki drugi pravac	34
Najvažnije namirnice u makrobiotici	36
Priprema hrane u makrobiotici	37
Nutritivne referentne vrednosti	37
Referentni unos energije i odabranih hranljivih sastojaka	38
Nutritivne referentne vrednosti (NRV) vitamina i minerala	39
Preporuke za dnevni unos vode	40

PRIPREMA ZA SPROVOĐENJE JELOVNIKA ZA DETOKSIKACIJU

Oprema kuhinje	41
Spisak namirnica potrebnih za sprovođenje jelovnika	42
Ostalo	44
Opšta uputstva za korišćenje jelovnika	45

DESETODNEVNI JELOVNIK ZA DETOKSIKACIJU

1. dan	47
2. dan	53
3. dan	58
4. dan	62
5. dan	65
6. dan	70
7. dan	74
8. dan	77
9. dan	82
10. dan	85

MAKROBIOTIČKI JELOVNIK ZA DETOKSIKACIJU	90
---	----

DODATAK – LIČNA ISKUSTVA IZ RADA
SA BOLESNIM LJUDIMA

Metabolički sindrom	94
Gojaznost	94
Dijabetes	95
Bolesti jetre	95
Oboljenja žena	95
Oboljenja štitne žlezde	96
Stres	96
Oboljenja probavnog sistema	97
Alergije i autoimuna oboljenja	97
Kardiovaskularne bolesti i komplikacije	97
Rak	98
ZAKLJUČAK	103
LITERATURA	105
<i>Prof. dr Anđelka Ristić</i>	
LAKŠE JE SPREČITI NEGO LEČITI	111
<i>Prof. dr Slađana Babić</i>	
DETOKSIKACIJA KAO PRVI KORAK KA ISCELJENJU ...	113
BELEŠKA O AUTORU	117

DR SC. MED. NINA BULAJIĆ
DETOKSIKACIJA PUTEM MAKROBIOTIKE

Kako sprečiti dijabetes, rak, kardiovaskularna
i druga hronična oboljenja

Za izdavača

Dijana Dereta

Recenzenti

Prof. dr sc. med. Anđelka Ristić

Prof. dr sc. med. Slađana Babić

Lektura i korektura

Spomenka Tripković

Likovno-grafička oprema

Marina Slavković

Prvo DERETINO izdanje

ISBN 978-86-6457-132-6

Tiraž

1000 primeraka

Beograd 2017.

Izdavač / štampa / plasman

DERETA doo

Vladimira Rolovića 94a, 11030 Beograd

tel./faks: 011/ 23 99 077; 23 99 078

www.dereta.rs

Knjižara DERETA

Knez Mihailova 46, tel.: 011/ 26 27 934, 30 33 503

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

613.2

641.5(083.12)

БУЛАЈИЋ, Нина, 1963–

Detoksikacija putem makrobiotike : kako sprečiti dijabetes, rak, kardiovaskularna i druga hronična oboljenja / Nina Bulajić ; recepte priredila Cvijeta Mesić. – 1. Deretino izd. – Beograd : Dereta, 2017 (Beograd : Dereta). – 117 str., [16] str. s fotografijama : tabele ; 21 cm. – (Biblioteka Posebna izdanja / [Dereta])

Tiraž 1.000. – Beleška o autoru: str. 117. – Bibliografija: str. 105–109.

ISBN 978-86-6457-132-6

a) Макробиотика b) Куварски рецепти

COBISS.SR-ID 237388300