

PROF. DR
STANIŠA
STOJILJKOVIĆ

MOĆ I NEMOĆ ORGANIZMA

■ Laguna ■

Copyright © 2017 Staniša Stojiljković
Copyright © ovog izdanja 2017, LAGUNA



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

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

MOĆ I NEMOĆ ORGANIZMA

Sadržaj

I Uvod	9
II Saobraćaj u našem organizmu (entropija i frekvencija organizma).	11
III Uticaj savremene tehnologije i hrane na rad našeg organizma.	25
IV Telesni ciklusi.	33
V Toksikacija organizma.	41
VI Proces prerade hrane.	49
VII Ukus i miris hrane – hemorepcija	59
VIII Balkanoterapija	67
IX Povećana telesna težina	77
X Respiratorne smetnje.	91
XI Veličanstvena koža	95
XII Umor	111
XIII Šta činiti sa umorom	115
XIV Višak masnoća i lipaza.	119

XV Energetske krize	137
XVI Tiroida (štitna žlezda) i nadbubrežne žlezde – energetske žlezde . . .	143
XVII Tipovi oksidacije	151
XVIII Limfna drenaža	153
XIX Hormoni sreće i zadovoljstva – endorfini . . .	163
XX Kako prepoznati status svog organizma . . .	169
XXI Saveti u vezi sa ishranom	175
XXII Preporuke za zdraviji pristup životu	179
XXIII Kako proceniti da li nam je detoksikacija neophodna	185
O autoru.	187

I

Uvod

Moramo se čuvati da otrov koji proizvodi naš vlastiti jezik ne ubije nas same.

Platon

Moć i nemoć našeg organizma su dva polariteta koja uzajamnim dejstvom određuju staze našeg života. Uzajamnim usaglašavanjem moguće je dovesti stanje organizma do nivoa retoksikacije, samoovladavanja, odnosno do optimalnog stanja.

Retko kada razmišljamo o tome kako naš organizam uopšte radi. Kakav je bilans energije u našem organizmu? Koliko hrana putuje u njemu? Koje su njegove samoisceliteljske moći?

Uprkos progresivnom razvoju nauke, sve su brojniji slučajevi novih oboljenja kod mladih ljudi. Veliki broj žena i muškaraca oboleva upravo od bolesti reproduktivnih organa. Snaga našeg organizma sve više slabi, a njegova moć samoregulacije se smanjuje. Profit je prisutan u

svim oblastima života, ponekad suptilno, ponekad agresivno, ali svakodnevno smo bombardovani sladunjavim reklamama, nametljivim marketingom, reklamiranjem novih sastojaka u hrani, kozmetici i lekovima, a sve se to odražava na zdravlje nacije. Moć našeg organizma slabi od dana rođenja upravo zbog sve većeg broja proizvoda, od odeće, obuće, raznih vrsta hrane, do kozmetike i lekova, a svi ti proizvodi uglavnom imaju za cilj povećanje zarade.

Da bismo ostvarili regeneraciju – to jest oporavili snagu našeg organizma – neophodno je da znamo da nije dovoljno samo da promenimo način ishrane da bismo postigli željene rezultate. U savremenoj komunikaciji i medijima svakodnevno se pojavljuju nove i nove metode detoksikacije za čiju je realizaciju bilo potrebno bar stotinak godina.

Zapravo, isuviše smo se rasplinuli, i to na svim nivoima. Kritičkim osvrtom na savremeni način života, hranu, lekove, kozmetiku, kao i na celovitu fiziologiju ljudskog organizma, pokušaću da prezentujem moć našeg organizma.

II

Saobraćaj u našem organizmu (entropija i frekvencija organizma)

Zemlja pruža dovoljno da zadovolji svačije potrebe, ali ne i svačiju pohlepu.

Gandi

Čuvar svog zdravlja može postati samo onaj ko, uz uvažavanje postignuća savremene tehnologije, poznaje opšte principe po kojima funkcionišu različiti organi i sistemi u našem telu.

Saobraćaj u našem organizmu predstavlja kretanje hrane, biofluida (krvi i limfe), kao i transport informacija ka mozgu i od mozga ka odgovarajućem delu tela. Saobraćajem u našem organizmu jednim delom rukovode simpatički i parasimpatički sistem. Oni bi trebalo da se uzajamno kontrolišu i dopunjuju. Ukoliko saobraćaj nije sinhronizovan, doći će do narušavanja moći organizma.

Put hrane kroz organizam zavisi od vrste hrane i, naravno, od ukupne moći organizma. U ustima se hrana žvaće dok ne postane kašasta. Sledećih nekoliko sekundi

putuje do želuca, u kome se zadržava dva do četiri sata. Iz želuca hrana odlazi u dvanaestopalačno crevo, gde se zadržava veoma kratko. Dalje prolazi kroz tanko crevo, gde se zadržava pet i više sati. Posle tankog creva hrana prolazi kroz debelo crevo, u kome se zadržava deset i više sati. Ceo tok hrane, od usta do debelog creva, prati informacioni sistem koji u svakom delu digestivnog trakta putem krvi aktivira odgovarajuće enzime ili hormone.

Ako se hrana previše zadržava u organizmu, najčešće je to u debelom crevu. Tada nastali otrovi mogu dospeti u krv i svojim toksičnim dejstvom ugroziti rad mnogih organa.

Ako se hrana prekratko zadržava u organizmu, gube se esencijalni nutritijenti. Može doći do dehidracije i demineralizacije, što je ponekad opasnije od zadržavanja hrane.

Sam proces prolaska hrane kroz organizam povezan je sa sistemom disanja i sistemom biofluida (krvnim i limfnim sistemom).

Moć našeg organizma kao celine određuje energetske balans. Ako je temperatura organizma snižena, verovatno ćelije nemaju dovoljno kiseonika za oksidaciju, ili pak u krvi ima manje gvožđa koje ne može transportovati kiseonik. Kvalitet vođenja nekog procesa najčešće se posmatra preko odnosa veličina koje ulaze u proces i izlaznih veličina. Mi u proces energizacije našeg tela unosimo hranu, kiseonik, svoje misli i osećanja. Zauzvrat dobijamo energiju potrebnu za odvijanje fizičkih, umnih i mentalnih procesa. Mera za određivanje kvaliteta procesa je entropija.

Entropija („porez“) predstavlja veličinu koja definiše uslove i kvalitet odvijanja energetskih procesa, dok

frekvencija – učestalost – pokazuje u kojim se vremenskim intervalima posmatrana energija prenosi ili transformiše. Cilj je da se u biološkim procesima entropija i frekvencija održavaju u željenim granicama. Tako entropija treba da teži smanjenju, dok se frekvencija menja od organa do organa, u zavisnosti od bioprocesa. Ako stalno rashlađujemo svoj organizam, a on tu izgubljenu energiju – toplotu ne može da nadoknadi, onda se razbolevamo. Kada se oznojimo i na promaji smo, veća je verovatnoća da ćemo se razboleti. Telo koje je vlažno gubi znatno više toplote od onog koje je suvo. Dakle, entropija raste ako se stalno znojimo i pothlađujemo. Mnogo puta nam se nakvasi obuća i mi osećamo hladnoću. Treba imati u vidu da se sa vlažne površine gubi više toplote nego sa suve. Svaki organ u našem telu zaštićen je sluznim omotačem. Kada se poremeti kvalitet sluzi, na primer pothlađivanjem, nastaje oboljenje organa. Toplotu u našem organizmu stvaraju ćelije. Takođe, deo toplote u našem organizmu stvara debelo crevo. Ono je energetska centar donjeg dela trbušne duplje. Ako debelo crevo ne stvara toplotu, javljaju se permanentni problemi sa bešikom, matericom, jajovodima, prostatom i slično. Kod osoba koje imaju hladne noge, najverovatnije debelo crevo ne radi dobro, odnosno ne stvara toplotu.

Ako stalno koristimo hladne napitke, hladnu hranu ili sladoled, postoji mogućnost pothlađenja jetre, odnosno slabljenja funkcije jetre, žučne kese i debelog creva.

Entropija nam pokazuje ne samo kako da tretiramo bolest već na koji način da živimo i dostignemo prirodno zdravlje, harmoniju, blaženstvo i maksimalno iskoristimo

svoje sposobnosti za dostizanje krajnjeg cilja, to jest savršenog zdravlja i sreće.

Jedna od najvažnijih stvari koje treba znati kada je reč o funkcionisanju našeg organizma, posebno kada govorimo o njegovom čišćenju i zagađenju, jeste način na koji funkcioniše naš autonomni nervni sistem.

Sve vitalne funkcije našeg organizma kontroliše autonomni nervni sistem, koji se sastoji od dva sistema. Jedan je simpatički, poznat kao sistem akcije, odnosno „bori se ili beži“ mehanizam. To je sistem koji se uključuje pri fizičkom naporu, teškom radu, uzbuđenju, korišćenju aromatične hrane, stimulacionih sredstava (cigareta, kafe, čajeva, droge, začina i drugih), emotivne uznemirenosti i svake druge intenzivne aktivnosti. Kod prevelikog angažovanja ovog tipa dolazi do potrošnje ili iscrpljivanja celokupne nervne energije. Kao rezultat takve nervne iscrpljenosti javlja se stanje mentalne iznemoglosti, koje prati većinu ljudi u savremenim uslovima življenja.

Druga grana nervnog sistema je parasimpatički nervni sistem, koji je povezan sa našim imunološkim sistemom, kontroliše samodetoksikaciju, reaguje na samočišćenje i reguliše funkcije izlučivanja. Popularno se naziva „odmori se i opusti“ mehanizam. Naše telo radi na bazi ravnoteže ova dva sistema.

Simpatički i parasimpatički sistem su dva dela autonomnog nervnog sistema sa pretežno suprotnim funkcijama. Simpatička stimulacija podstiče rad nekih organa, dok deluje inhibitorno na druge. Parasimpatička stimulacija takođe može delovati stimulatивно i inhibitorno na različite organe. Kada simpatički sistem neke organe

stimuliše, tada ih parasimpatički sistem uglavnom (ali ne uvek) inhibira, i obratno, kada simpatikus inhibira, tada parasimpatikus stimuliše. Simpatikus se uglavnom aktivira kada postoji neka opasnost. Parasimpatikus je aktivniji u stanju mirovanja.

Simpatički nervni sistem utiče na smanjenu peristaltiku – pokretljivost i tonus mišića creva i pojačan tonus mišića sfinktera (izlazak hrane iz želuca).

Parasimpatikus utiče na povećanje peristaltike creva i tonus mišića, kao i na opuštanje mišića sfinktera.

Tako bi intenzivna aktivnost simpatičkog sistema trebalo da bude praćena periodom dubokog odmora i fizičkog opuštanja u parasimpatičkom sistemu. Nažalost, uvek kada je nervni sistem u dužem periodu intenzivno aktivan, kao u savremenim uslovima života, imunološka reakcija izostaje, funkcije čišćenja i izlučivanja potisnute su i toksični elementi se akumuliraju u našem telu, stvarajući preduslove za degradaciju. Samo kada se nervni sistem odmara, uz parasimpatičku aktivnost, telo može neutralisati i eliminisati toksine, preraditi i izbaciti probavne otpatke i vratiti se u stanje ravnoteže koje omogućava život. Simpatički i parasimpatički sistem možemo uporediti sa dva elastična spojena suda. Ako pritisnemo jedan, drugi dobija opterećenje. Možemo ih uporediti i sa šakom u kojoj držimo testo. Ako stegnemo šaku, testo će skliznuti kroz prste. Zato simpatički i parasimpatički sistem treba držati u ravnoteži, tako da se ne isključuju već dopunjuju. Ako su simpatički i parasimpatički sistem previše aktivni, odnosno ako je naš organizam stalno u disbalansu, učestalost (frekvencija) uključivanja jednog i

drugog iscrpljuje energetski potencijal (povećava entropiju), odnosno moć našeg organizma.

U potencijalnom disbalansu ova dva sistema često se dešava uzajamna blokada. Naš zadatak je da na neinvazivan način, upoznajući granice funkcionisanja, obezbedimo njihovu normalnu komunikaciju.

Pre svega, neophodno je izaći iz virtuelnog sveta spasonosnih preparata, hrane, dodataka hrani i njima sličnih proizvoda. Autonomni nervni sistem je samozatvoren sopstvenim hiperaktivnim, iscrpljujućim saobraćajem, koji često sam ne može da kontroliše. Veoma velika ponuda teške i nezdrave hrane, opterećujućih informacija i, nadasve, brzih „spasonosnih“ rešenja, sve više narušava spregu simpatičkog i parasimpatičkog sistema. Preterani rad, prekomerno konzumiranje hrane, pića, kozmetike, lekova, prevelika stimulacija preko hrane i spoljašnjih informacija, kao i prevelika uzbuđenja, ne dozvoljavaju revitalizaciju i spoj sa parasimpatičkim sistemom. Zato nastupa hronično trovanje koje je najčešće uzročnik mnogih bolesti i degeneracija. Potpuno odvojeni jedno od drugog, telo i mozak se međusobno lažu. Moramo ih pomiriti.

Energetski procesi u organizmu povezani su sa talasnom prirodom energije, bez obzira na to da li je ona fizička, mentalna ili neka druga. Ne zaboravimo da su i simpatički – akcioni i parasimpatički – regulacioni sistem dve veoma složene, funkcionalno povezane celine. Zato razmišljanja i ne mogu ići samo u pravcu uravnoteženja u okviru jednog sistema. Dijeta, vrsta hrane, aktivne komponente, samo nas teraju da jurimo u začaranom krugu

jednog sistema. Akcioni i regulacioni sistemi moraju biti u ravnoteži. Na primer, nije preporučljivo da sedamo za sto da jedemo ako smo nervozni. Hrana se ne može variti ako u našoj krvi ima hormona koji su posledica nervoze. Osim toga, a to je druga važna stvar, hranu treba dobro sažvakati, a potom je progutati. Za vreme žvakanja treba disati kroz nos. Ako halapljivo gutamo nesažvakanu hranu i jedemo bez prekida, a ne zalogaj po zalogaj, imaćemo problema sa želucem i gasovima.

Ekologija organizma je jedna od novih naučnih oblasti, koja se bavi proučavanjem rada ljudskog organizma. Ona posmatranjem procesa u organizmu, vremena uzimanja hrane, karaktera hrane (prisustva aditiva i drugih dodataka), te okruženja, pokušava na celovit način da odredi smernice za što kvalitetniji život. Dokazano je da fizička izdržljivost, intelektualna sposobnost i dužina života u najvećoj meri zavise od poštovanja zakonitosti i principa koji kontrolišu rad našeg tela. Pomoću znanja iz fiziologije postajemo svesni međuzavisnosti koja postoji između ishrane i zdravlja, ponašanja i života. Svaki pojedinac može na osnovu poznavanja fiziologije da aktivira, jača i održava sve svoje fizičke funkcije i sposobnosti. Čak i najosnovnije poznavanje funkcija ljudskog tela vodi gotovo prirodno u odbacivanje štetnih običaja i navika. U štetne običaje i navike ubrajamo preteranu upotrebu svih vrsta podsticajnih farmakoloških sredstava (pa i kofeina), razne vrste dopinga (anabolika) i pića. Takvo stanovište vodi ne samo fizičkom nego i duhovnom preobražaju čoveka. Moramo priznati da suviše često žrtvujemo svoje zdravlje zarad sitnih zadovoljstava. Mnogo je onih koji više vode

računa o svojim željama i prohtevima nego o čuvanju svog zdravlja i života.

Cena tog zadovoljstva i uspeha „na staklenim nogama“ isuviše je velika jer se plaća zdravljem – mnogi padaju pred ispunjenjem svojih ciljeva i to zauvek. „Vatra života“ koja se ne čuva može iznenada da se ugasi. Izučavanje ekologije organizma treba da pomogne svima, naročito mladima, da shvate vrednost „vatre života“ u sebi i razumeju kako se ona može što duže sačuvati.

Naše podneblje preplavljeno je proizvodima koji su rezultat burnog razvoja tehnologije. Potrošačko društvo vapi za što većim brojem proizvoda, brzim obrtom kapitala, a u toj trci sa vremenom ishrana postaje najzapušteniji deo življenja. Umesto da hrana bude lek, ona postaje njegova suprotnost, ili pak zamena za neka sadržajnija životna zadovoljstva.

Ovaj utisak stičemo na osnovu brojnih informacija o svemu i svačemu, od kojih se većina oglašuje o principe na kojima radi naš organizam. Svakodnevno se pojavljuju nove strategije ishrane, dijete, piramide ishrane i suplementi. Jednom rečju, od silnih strategija naše zdravlje se strateški sve više narušava. Postavlja se pitanje: šta se krije u strategijama – težnja ka zdravlju ili težnja ka novcu? Zapravo, prepoznavanje koji je od ova dva uticaja prisutan postaje osnovno načelo ovladavanja principima zdravog života u savremenim uslovima.

Jedni se kunu u sirove namirnice, drugi u kulinartvo, a namirnice životinjskog porekla su čas štetne, čas zdrave. U dvadesetogodišnjoj praksi detoksikacije i oporavka organizma, imao sam slučajeve osoba koje su

konzumirale svežu hranu, a imale velikih zdravstvenih problema, i nisu uspele da potpuno sebi pomognu. To upravo govori u prilog stavu da nagli prelazak na jednu vrstu hrane smanjuje mogućnost za preobražaj saobraćaja u našem telu.

Očigledno je da su nam veći neprijatelji u ishrani određeni dodaci u hrani, koji nas kao tihe droge omamljuju i teraju da stalno nešto jedemo, odnosno da se stalno prejedamo, nego preterivanja sa količinom odgovarajuće vrste hrane.

Sve dok ne oporavimo svoj organizam na svim nivoima i osposobimo ga da sam prepoznae svoje nedostatke u funkcionisanju, bićemo zavisni od različitih brzih ponuda tržišta, kako onih koje nude razne usluge tog tipa, tako i onih koje nam preporučuju mnogobrojne „spasonosne“ preparate.

Svaka promena u ishrani donosi promene koje ne garantuju održanje stabilnog statusa organizma. Najgore prolaze oni koji su stalno psihološki opterećeni time „šta će jesti“. Kod njih je autonomni nervni sistem (simpatički i parasimpatički) u stalnom disbalansu. Za njih je sve kancerogeno i opasno, pa opterećeni negativnim mislima ne uspevaju da na uravnotežen način prerađuju hranu koju konzumiraju. U okviru Intenzivnog programa detoksikacije i oporavka organizma imao sam priliku da upoznam ljude koji su jeli meso, ali su bili i veoma „savesni“ u vezi sa svojom ishranom, potom makrobiotičare (čija se ishrana bazira pre svega na morskim algama, soji, pirinču, uz zanemarivanje prednosti našeg podneblja u tom smislu), vegane i mnoge druge. Svima su bila dijagnostikovana

različita oboljenja, najčešće upravo zbog jednosmernog shvatanja življenja.

Fenomenu ishrane treba pristupiti individualno, trezveno i više biološki orijentisano, kako bismo uživali u hrani i bili opušteniji za trpezom.

Živimo u društvu gde je profit na prvom mestu, zato informacije koje od različitih medija, pre svega preko reklama, svakodnevno primamo u vezi sa ishranom treba uzimati sa rezervom. Principe zdravijeg pristupa životu treba koncipirati tako da običnog građanina prvo oslobode straha, a zatim ga osposobe da se samostalno snalazi u svemu.

Jedino moguće rešenje modernog problema toksičnosti u svakodnevnom životu jeste razvijanje „umeća sopstvene racionalne detoksikacije“. Svoj životni stil treba tako urediti da smanjimo unutrašnje zagađenje, a povećamo funkcije unutrašnjeg čišćenja. To zapravo znači uravnotežiti simpatički i parasimpatički nervni sistem.

Da bismo ovo učinili, moramo da upoznamo rad sopstvenog organizma i obratimo pažnju na to kako on reaguje kada jedemo. Treba razmotriti „štete i koristi“ od elemenata uključenih u lanac ishrane, piće i naše svakodnevne životne navike, posebno one koje kumulativno štete zdravlju i dugovečnosti.

Uvođenjem ove vrste „razumne sopstvene detoksikacije“ u svoj svakodnevni život možemo napraviti veliki korak, možemo čak pomoći sebi u slučaju hroničnih bolesti i degeneracija, odnosno krenuti putem dobrog zdravlja i dugovečnosti. Jedini način delovanja je samodetoksikacija, a jedina osoba koja to može da učini jeste vi sami.

Tajna uživanja u dugom i zdravom životu ispunjenom srećom, ali uz istovremeni naporan rad, upravo podrazumeva uvežbavanje discipline periodične detoksikacije i primenjivanje pravila „racionalne detoksikacije“. Racionalna detoksikacija je zapravo uravnotežena detoksikacija u simpatičkom i parasimpatičkom sistemu. Time povećavamo moć našeg organizma.

Organizam veoma suptilno reaguje na sve promene. Stalna temperatura tela obezbeđuje da celokupni saobraćaj u organizmu, od sistema disanja preko sistema prerade hrane i transportnog sistema, obezbedi stalni protok materije i energije. Svako zahlađenje uzrokuje promene. Preterana toplota ili zračenje, pogotovo glave, mogu izazvati psihički disbalans. Sigurno ste primetili da vas zaboli glava kada duže vreme sedite pored nekog toplog tela. Razmena toplote zračenjem od toplijeg ka hladnijem telu znatno je veća nego u slučajevima kada se toplota razmenjuje kontaktom ili strujanjem. Kada je magla, na primer, osećamo zahlađenje, iako temperatura ne mora biti ispod nule. Letnje sparne vrućine takođe mogu biti veoma neprijatne. Vodena para, dakle, ima veliku moć prenosa toplotne energije, bilo da je u pitanju zima ili leto.

Veoma važno pravilo zdravog života jeste odsustvo spavanja posle obroka, pogotovo na suncu ili pored nekog izvora toplote. Ako vam je jastuk blizu radijatora (od 0,5 do 1 metra), spavaćete loše ako je temperatura radijatora viša od temperature tela.

Vreme prolaska hrane kroz organizam nekada može biti bitnije nego vrsta hrane koju smo konzumirali. Kroz

tanko crevo hrana prolazi gotovo deset puta brže nego kroz debelo crevo. Usled neadekvatnog unosa hrane, želudačna kiselina nije u stanju da digestira proteine, pa se stvaraju gasovi i dalja prerada hrane u energiju je znatno otežana.

Tako, recimo, leti nije preporučljivo sunčati se odmah nakon obroka, pogotovo ne zaspati u ležaljci jer se posle takvog sna mogu javiti snažne glavobolje i osećanje umora. Naime, nakon obroka se u želucu, zbog procesa varenja, nalazi povećana količina krvi, dok je, istovremeno, količina krvi u mozgu i ostalim organima smanjena, a limfa se puni otrovima, što sve uzrokuje glavobolju i osećanje umora.

Ispijanje velike količine tečnosti za vreme obroka umanjuje energiju želuca i on otežano vari hranu. Nastaju gasovi, koji ne samo što ometaju rad crevne flore već potiskuju dijafragmu, bešiku i ostale organe.

Kako da smanjimo količinu tečnosti koju ispijamo? Vrlo jednostavno, uzimanjem hrane koja u sebi ima tečnosti, na primer povrća koje je termički prerađeno ili svežih salata. Fermentisano povrće je takođe veoma preporučljivo. Nažalost, sem kiselog kupusa, većina povrća u teglama je prelivena sirćetnom kiselinom. Masline se ponekad konzerviraju direktnim dodavanjem mlečne kiseline. Čak se i kiseo kupus često sprema bržim postupkom, dodavanjem sirćetne i mlečne kiseline. U ishranu treba češće uvoditi hranu koja ne zahteva velike količine tečnosti za svoju preradu. Takođe, treba smanjiti unos dehidrirane hrane. Ona je zahtevna za preradu i umara naš organizam. To su slane grickalice, slatkiši,

suhomesnati proizvodi, pecivo, hleb, jako začinjena i previše ljuta hrana, sirevi, kačkavalj, mnogi sosevi, majonezi i slično.

III

Uticaj savremene tehnologije i hrane na rad našeg organizma

Ne živi se da bi se jelo, već se jede da bi se živelo.

Sokrat

Savremena tehnologija daje prednost profitu na račun kvaliteta. Toga smo svakodnevno svedoci, budući da smo okruženi primamljivim ambalažama raznih proizvoda. Naš narod u vezi sa tim ima izreku: „Spolja gladac, a iznutra jadac.“

U savremenoj ishrani prisutni su, između ostalog, slatkiši koji su proizvedeni u skladu sa zakonski propisanim sadržajima dodataka (aditiva). Na primer, u proizvodnji čokolade, da bi se sjedinila mast sa kakaom, vodom i šećerom, potrebni su emulgatori, a da se čokolada ne bi s vremenom užegla, dodaju se i neki antioksidansi i konzervansi. Nadalje, da bi ukus čokolade bio bolji od konkurentskih čokolada, dodaju se jake arome, koje su najčešće sintetičke prirode. Na taj način čokolada, pored nutritivnih, sadrži i neke neželjene dodatke. Upravo aditivi

koje sadrže proizvodi savremene tehnologije nanose više štete nego što koriste. Zato je potrebno čitati deklaraciju proizvoda pre kupovine. Veštačke arome su „tihe droge“, polako osvajaju naš mozak i onda kažemo: „Ne mogu bez tog i tog slatkiša.“ Postajemo zavisni više od pušača.

Poznati emulgatori nekih slatkiša su digliceridi i trigliceridi, konzervansi su butil-hidrazin-toluol ili butil-hidrazin-anizol (BHT i BHA), dok su pojačivači arome i aromati sintetički miris vanile, sintetički miris pavlake i slično. To je lako saznati iz deklaracije.

Ako slatkiše konzumiramo u većim količinama, unosi-mo jak energent sa svim neželjenim dodacima – aditivima. Slatkiši su hranljivi i korisni samo u malim količinama, pod uslovom da organizam istovremeno dobija i prirodne elemente u ishrani, kao što je, na primer, celuloza iz voća i povrća.

Konzumiranje koncentrisane hrane ili, na primer, tableta i kapsula sa mnoštvom minerala, vitamina i anti-oksidanasa pomoći će samo u ekstremnim slučajevima, kada je organizam u krizi. Međutim, stalno konzumiranje koncentrisane hrane može olenjiti želudac, tanko i debelo crevo, pa ćemo tako, posle izvesnog vremena, postati alergični na mnoštvo namirnica.

Francuski lekari su kod pacijentkinja koje su u jutarnjim časovima konzumirale čokoladni kolač ili čašicu kakaoa, uočili česte bolove u predelu srca. Naime, čokolada i kakao sadrže velike količine gvožđa i veoma složenim mehanizmom remete celokupan odnos minerala u organizmu. Njihovo konzumiranje izaziva povišenu aktivnost tiroidne žlezde i potrošnju bakra čiji nedostatak slabi srčani mišić. Bakar se najčešće taloži u zglobovima.

Pomenuta reakcija ne čudi, pogotovo ako su korišćeni šećer ili med, koji stimulišu kratkotrajno dejstvo hormona endorfina i serotonina, koji na „staklenim nogama“ održavaju zadovoljstvo.

Većina slatkiša sadrži veoma jake arome i veštačke boje. Jake arome prve stižu do naših nerava i svojim osmotskim razlikama pojačavaju osećaj gladi. Mi i dalje jedemo, a zatim uzimamo sokove koji imaju šećere, konzervanse i veštačke boje. Naš pankreas radi punom parom, ali ni on, kao ni jetra u prethodnom slučaju, ne može svojim enzimima da zadovolji potrebe za preradom šećera. Višak šećera u crevnoj flori uništava normalnu mikrofloru, takozvane probiotike. U velikom broju slučajeva na taj način se u našim crevima javljaju gljivice, najčešće *Candida albicans* s kojom se teško može izboriti i savremena medicina. U fazi prerade šećeru se dodaju minimalne količine nekih pratećih komponenti, kao što je, na primer, sumpor (kalijum-metabisulfit – vinobran), koje u organizmu uništavaju folnu kiselinu. Uzgred, vinobranom se konzervišu sušeno voće i povrće, kao i vina i nemali broj takozvanih prirodnih voćnih sokova.

Masnoće i šećer su posebno teški za preradu. Proizvodi na bazi masnoća i šećera dobijaju se putem tehnološke prerade i konzervacije.

Životinjske masti konzervišemo propil-galatima, a rafinisana ulja butilhidrazin-toluolom i butilhidrazin-anizolom (BHT i BHA). Različite vrste takozvanog slatkog namaza, eurokrema, tipičan su primer sjedinjavanja biljnih ulja sa šećerima i konzervansima, uz štetno prisustvo veštačkih aroma, boja i pojačivača ukusa... Oni nas zavaravaju da osećaj sitosti pomerimo za dvadesetak

minuta unapred, taman toliko da napunimo želudac koji podigne nivo dijafragme i mi ubrzo osećamo pospanost. Ako smo još uz kompjuter, ili pak televizor, trenutak kada ćemo prestati da konzumiramo hranu i dalje se pomera.

Dokazano je da rad na računaru i gledanje televizije utiču na pojačano lučenje kortizola, koji dovodi do povećanja težine.

Savremeni slatkiši u većini slučajeva sadrže i margarin sa šećerom, što je veoma teška hrana za naš organizam, pogotovo kada su dodate veštačke boje i arome. Neki od margarina sadrže i palminovo ulje, koje u sebi ima zasićene masne kiseline. Njih jetra teže prerađuje.

Jetra, kao osnovna laboratorija organizma, stalno se puni i prazni. Njen zadatak je da izvrši selekciju produkata sagorevanja i obezbedi čistu krv koja prenosi kiseonik i ugljen-dioksid arterijskim i venskim putem. Jetra stvara prirodne emulgatore (žučnu kiselinu, odnosno njene soli), čiji je cilj da sve masnoće unete u organizam pretvore u neki oblik koji je rastvorljiv u vodi: mokraću, znoj, produkte disanja i stolicu, koja je neka vrsta sapuna. Međutim, kada jetra ne može preko žuči da preradi višak masnoća koje smo uneli u organizam, one se jedine sa nekim mineralima u crevima i stvaraju sapune.

Na ovaj način ćemo, na primer, izgubiti esencijalni kalcijum iako smo ga uneli u organizam, zato što će ga masnoće vezati i izbaciti sa stolicom iz organizma. Da bi u organizmu bilo kalcijuma, koji je potreban za mišićne kontrakcije, organizam ga povlači iz svojih deponija, a to su kosti. Kako se u koštanoj srži stvaraju crvena krvna zrnca, mi postajemo malokrvni, iako smo uneli velike količine hrane bogate gvožđem jer ta hrana nije

ravnomerno raspoređena. Ovaj primer govori da promena načina ishrane ne može kod svih osoba da dovede do ozdravljenja.

Da bismo se osvežili, posegnućemo za nekim sokom ili, ređe, voćem. U tome, na prvi pogled, nema ničeg lošeg. Ali ako je voće prskano prevelikom količinom insekticida i fungicida, a zemljište germicidima, koji su najčešće organska hlorna i fosforna jedinjenja sa dodacima arsena, cinka i sličnim hemikalijama, naš organizam dolazi u pat-poziciju.

Savremeni svet je ustrojen tako da industrijska hrana podleže kontroli, a na nama je da poštujemo norme konzumiranja. Ali uz iole solidno predznanje i čitanje deklaracija.

Litar gaziranog soka ima 60–80 grama šećera. Može sadržati kombinaciju šećera i nekog veštačkog zaslađivača, veštačke boje i veštačke arome, te natrijum-benzoat i kalijum-sorbat kao konzervanse.

Šećer iz soka mnogo brže dolazi do krvi, pogotovo ako smo pre ili posle soka popili kafu. Veštačke boje sadrže sulfojedinjenja nekih metala, koji se veoma teško mogu izbaciti iz organizma i najčešće se deponuju u masnim tkivima. Višak natrijum-benzoata izaziva (blagu) agresivnost kod dece. Kalijum-sorbat, koji se može naći u nekim prehrambenim proizvodima (proverite deklaraciju majoneza, sokova, kečapa, smrznutih peciva, nepasterizovanog piva, sušenog voća, konditorskih i drugih proizvoda), izaziva gasove u stomaku.

Gasovi povećavaju zapreminu creva i iritiraju ih. Osim toga, guše dragocene probiotike, tako da naš organizam počinje hranom da se truje umesto da se održava. Creva

ponovo postaju lenja jer celuloza u njima ne može da se prerađuje. Želudac je „u klopci“. Iz njega ne može da odlazi hrana, zato on sam sebe počinje da „gricka“.

Kako hrana u crevima ostaje duže, stvaraju se masne naslage koje vezuju neke metalne jone. Tanko i debelo crevo gube svoju elastičnost i permeabilnost. Jetra luči žučne kiseline, žučna kesica se prazni, višak žuči ne odlazi stolicom i organizam upada u sopstvenu kloпку. Ponekad se javlja nesnošljiv svrab, zbog viška žučnih soli i kiselina u krvi, a zbog lenjosti creva nastaju hemoroidi. Kao krajnji rezultat, zbog poremećaja koncentracije masnoća i ugljen-dioksida, venska krv počinje da taloži holesterol, odnosno masne ugruške. Na to reaguju bubrezi i respiratorni trakt. Osećamo da nam nedostaje vazduha, počinjemo duboko da dišemo, što dalje pogoršava naše stanje. Naime, višak kiseonika u krvi sužava krvne sudove, tako da se javlja rizik od njihovog zakrčenja ili prskanja najfinijih krvnih sudova, kapilara, koji su ovakvom vrstom ishrane oslabljeni.

Što se tiče povrća, ono, ako je gajeno veštačkim đubrivom u plastenicima, sadrži nekoliko puta više nitrata nego što je potrebno. U slučaju prejedanja (pomeranje pH iznad pH 4), nitrati mogu u želucu da se transformišu u nitrite. Nitriti su potencijalno kancerogeni kada reaguju sa aminima. Amine imamo u crvenom voću i povrću. U krvi vezuju kiseonik, pa postajemo malokrvni. Crevna flora polako gubi svoju funkciju, tako da deo nesvarene proteinske hrane, iz mesa, jaja, ribe, soje, pasulja i drugog, prolazi kroz tanko crevo i dospeva u krv. U krvi reaguje sa unetim pesticidima, insekticidima ili nekim drugim aromama iz hrane, ili pak iz pitke vode (organska hlorna jedinjenja nalaze se u pitkoj vodi u veoma malim količinama,

ali dovoljnim za izazivanje alergije). Naš imuni sistem se sve više iscrpljuje.

Proteini iz hrane, kada ih ima više nego što nam je potrebno, stvaraju u krvi višak mokraćne kiseline, iz koje se neke neželjene soli, najčešće u obliku kristala, mogu taložiti u zglobovima.

Višak proteina u hrani, zajedno sa našim genetskim predispozicijama, najčešći je uzročnik većine reumatskih bolesti.

Umesto jedne skladno podešene celine, naš organizam postaje smetlište raznovrsnih dodataka iz hrane koji se u ovakvim uslovima života i ishrane ne mogu izbaciti iz organizma.

Šta tada radimo? Rešenje obično tražimo u medikamentima, koji veoma brzo i efikasno deluju na ciljano oboljenje, ali često stvaraju velike probleme u normalnom metabolizmu organizma. Tako antibiotici postaju neophodni kod nekih rizičnih bakterijskih oboljenja, ali oni uništavaju crevnu mikrofloru.

Zato je poželjno da posle korišćenja antibiotika nadomestimo probiotike, pre svega kombinacijom hrane i prirodnih izvora probiotika. Inače, probiotičke napitke je najbolje konzumirati sa oligosaharidima iz povrća. Prekomerno ispijanje probiotičkog napitka, više od litar dnevno, nekada je pogubnije od njegovog izbegavanja. On služi kao dodatak, odnosno zamajac za pokretanje crevne flore, a ne kao zamena za crevnu floru. Posebno treba izbegavati jogurt sa pecivom i hlebom. Kefir ili jogurt je najbolje koristiti sa svežim povrćem, na primer, krastavcem. Kalcijum iz kefira ili jogurta ne može se usvojiti ako silicijum iz krastavca ne omogući atmosferu usvajanja.

Zato su naši stari jeli takozvanu salatu tarator, svež krastavac sa kiselim mlekom.

Na osnovu svega rečenog postavlja se pitanje: kako u postojećim okolnostima održati funkcije organizma u ravnoteži? Za dobro zdravlje potrebno je mnogo više od površnog traganja za jednim medikamentom, jednom vrstom hrane ili, konačno, od izbegavanja određene vrste hrane. Neophodno je sistemski upoznati put hrane kroz naš organizam, kao i način na koji nastaju otrovi. Često u svom organizmu, u crevnoj flori, umesto prijatelja imamo neprijatelje. Neophodno je najpre iz organizma odstraniti sve neželjene i štetne materije, mikroorganizme, metale, nerazgrađenu hranu i drugo. Potom je potrebno u crevnoj flori nastaniti prijateljske mikroorganizme, koji će obnoviti građu crevne flore, a odgovarajućom kombinacijom hrane dovesti stanje organizma na zavidni nivo. Tako ćemo ovladati sledom procesa u organizmu i dovesti do njegove samoorganizacije; na primer, rešavanjem problema crevne flore pomoći ćemo sistemu disanja.

Jednostavno rečeno – pomozimo svom organizmu.