



Rajko Latinović

Život i hrana mojih predaka

Dr Rajko Latinović

ŽIVOT I HRANA MOJIH PREDAKA

Urednik:

Nenad Novaković

Recenzenti:

Prim. dr Gordana Grubor

INTERNISTA -ENDOKRINOLOG

Prim. dr Milenko Krneta

INTERNISTA -KARDIOLOG

Lektor:

Igor Simanović

Naslovna strana:

Rada Latinović

Srđan Ivanković

Fotografije:

Nikolina Toljaga

Copyright ©  2014.

Dr Rajko Latinović
**ŽIVOT I HRANA
MOJIH PREDAKA**

DRUGO NEPROMIJENJENO IZDANJE



Banja Luka, 2014.

Sadržaj

1. UVOD **10**
2. GDJE I KAKO SU ŽIVJELI **14**
3. KO ĆE NAĆI NOVČIĆ U ČESNICI **22**
4. HRANA KAO POTREBA I UŽITAK **30**
 - Desert **35**
5. KROZ PRIRODU DO ZDRAVLJA **40**
 - Lijekovi iz prirode **51**
 - Kopriva **55**
 - Smrekva **57**
 - Glog **57**
 - Šljive i rakija **58**
 - Maline **61**
6. OSNOVNIH PET FUNKCIJA **62**
7. JELOVNIK IZ 1895 **68**
8. BIORITAM I NJEGOV UTICAJ NA ORGANIZAM **72**
9. MEDICINA I NUTRICIONIZAM **76**
10. STRUČNA PREVARA ILI KO KOGA VARA **80**
 - Stres **86**
11. VAMPIRI U NAŠEM TIJELU **88**
 - Holesterol **89**
 - Homocistein **94**
 - ZPG **96**
 - Šta su to E brojevi? **99**
12. GMO – spas ili uništenje čovjeka **103**
13. KRUH NAŠ NASUŠNI **112**
 - Proso **118**
 - Ječam **119**
 - Zob **121**
 - Kukuruz **123**
 - Raž **125**

- Heljda **126**
Šta uvesti u ishranu **128**
14. ŠTA JE RODILO U BAŠČI **130**
Krompir **131**
Grah **135**
Bijeli luk **136**
Crveni luk **140**
Crijemuša **142**
15. U ŠTALU PO MLIJEKO, U PRODAVNICU PO MARGARIN **144**
Kiselo mlijeko **147**
Zamuza **150**
Surutka **151**
Basa **152**
Prevara bez laži – margarin **156**
16. MESA, MESA NE VIDJESMO DAVNO MESA **160**
Jaja **165**
17. BRZA HRANA **166**
18. JELOVNIK MONAHINJE **172**
19. KOMBINOVANJE NAMIRNICA **174**
20. INTOLERANCIJU NA HRANU **178**
21. UTICAJ HRANE NA ZDRAVLJE **184**
22. NA KRAJU NEKOLIKO PREPORUKA **188**
23. PRILOZI **192**
24. LITERATURA **216**

Posveta



Latinović Smilja
(1909 – 2009)
moja majka



Latinović Jovo - Vovo
(1901 – 2011)
komšija



Čup Mara
(1895 – 1995)
baba moje supruge

*Iz ljubavi i poštovanja prema ovim osobama
i zbog opomene sadašnjim generacijama
da se neispravno hrane, imao sam potrebu
napisati ovu knjigu.*

Predgovor

Biću Vam zahvalan ako mi kažete da ovom knjigom nisam ništa otkrio. Ono što je nekad postojalo, a i sad postoji, ne može se nikad više otkriti.

Ovom knjigom stajem u zaštitu visoko vrijednih zaboravljenih, ali i nezaboravljenih namirnica i jela uz pomoć kojih bi trebalo otpočeti odbranu protiv agresivnog nadiranja štetnih namirnica i načina ishrane sa zapada. Kad bi se uspjeli vratiti tradicionalnoj ishrani, gajeći načela organske proizvodnje, možda bismo uspjeli spasiti čovjeka.

Ako, čitajući ovu knjigu, prepoznate moju ljutnju na savremenu medicinu - u pravu ste. Današnja medicina gubi korak u borbi sa opakim bolestima. Obični ljudi imaju pravo na strah kad pročitaju prognoze svjetskih stručnjaka da će do 2020.

godine svaki drugi čovjek bolovati od nekog oblika raka. Danas ne postoji niko ko bi ih mogao uvjeriti u suprotno. Predstavnici medicine su se predali tržištu zaboravivši Hipokratovu zakletvu, koju su glasno i javno izgovorili. Crna prognoza stiže i od Pola Erliha sa Stenforda. On tvrdi da od 7 milijardi ljudi na planeti, optimalno može živjeti samo do 2 milijarde. Ispod granice apsolutnog siromaštva živi 1,3 milijarde.

Izgleda da je borba moguća još samo na polju ishrane. Takva optimistička poruka poslata je i od strane Evropske komisije, koja je procijenila da bi se, samo mijenjanjem ishrane, u 27 zemalja EU moglo spasiti četvrt miliona života godišnje.

Takođe sam želio ukazati na potrebu da afirmišemo izvorne i tradicionalne principe ishrane pomoću kojih se možemo boriti za očuvanje zdravlja i vitalnosti organizma. Protivnik sam dijeta kao sredstva, jer su one samo od kratkotrajne pomoći, a često i štetne, naročito one „stroge“ i bez nadzora ljekara. Snagu sam našao crpeći moja sjećanja iz mladosti i priča osoba, mnogo starijih od mene, među kojima su bili i oni koji su doživjeli stotu. Mnoge priče su potvrđene naučnim dokazima sa svih strana svijeta, modernog zapada i tradicionalnog istoka. Za neke moje konstatacije i ocjene naći ćete potvrdu u navedenim citatima čuvenih imena iz oblasti nutricionizma. I sva prisjećanja i osjećajne priče predaka kao i mnogobrojna literatura koja mi je bila dostupna, ne bi bilo dovoljno da napišem ovo što vi čitate bez pomoći dragih prijatelja i saradnika.

Ovom prilikom se zahvaljujem doktorima medicine Gordani Grubor, Gordani Ljoljić Dulić i Milenku Krneti, koji su mi pomogli da izvedem istraživanje

(anketa) na preko stotinu osoba zrelog doba, sa ciljem da se utvrdi koliko hrana utiče na njihovo zdravstveno stanje.

Takođe se zahvaljujem mojim saradnicima Nadi, Nikolini, Milanu i Borisu na tehničkoj pomoći.

Veliko hvala

Uvod

Kroz dugi niz godina bavljenja ishranom životinja uočio sam povezanost i mnoge sličnosti sa čovjekom. Svaki lijek koji je došao do nas prošao je mnoge testove na životinjama. Da nije njih, ne bismo znali korisne i štetne strane lijeka ili bi mi sami bili eksperimenti. Ipak smo mi, ponekad, eksperimenti, jer kako drugačije objasniti da su ljudi jedne zemlje sa visokim standardom, dvije godine jeli genetski modificovane proizvode, a da to nisu znali.

U veterini, kao i u humanoj medicini, jasno se vide dva pravca djelovanja. Jedni se bore za što veću upotrebu konvencionalnih lijekova i industrijskih suplemenata u obliku stimulatora rasta, aroma, zaslađivača, pa čak i hormonskih preparata, a drugi za uvođenje prirodnih sredstava protiv bolesti, kao i stimulatora rasta. Vrijedno je spomenuti da držaoci stoke, kako velikog tako i malog broja životinja, sve više upotrebljavaju razne probiotike, sirće od jabuka, origano, bijeli luk i koprivu, kao druga sredstva za stimulisanje rasta i očuvanje zdravlja. Uvidjevši korisnost prirodnog liječenja, koji dopunjuju savremenu medicinu, odlučio sam se posvetiti nutricionizmu ljudi.

Želio sam dati bar mali doprinos da nutricionizam bude što više zastupljen u sistemskom pristupu liječenju čovjeka, što sad nije dovoljno.

U to sam se uvjerio boraveći kao pacijent u ambulantama i sarađujući sa doktorima humane medicine, što potvrđuju i riječi Lejle Kažinić Kreho: „Kad mi je, kao mladog liječnici, u ruke dospjelo jedno istraživanje o uticaju prehrane na bolesti srca, pročitala sam ga gotovo bez daha i ostala fascinirana onime o čemu sam tako malo znala. Pitala sam se zašto nas na studiju medicine nisu više učili o zdravstvenom uticaju onoga što unosimo u tijelo“.

U ovoj knjizi neće biti riječi o biljkama koje nisu sa našeg podneblja: lumun, banana, narandža, mandarina, kasava, pitaja, pasionka, edo, mangostan, tamarinda, karambola, guava, pepino i dr. Neće biti riječi niti o kiviju, kikirikiju, bademu, avokadu, papaji, urmama. Iako su to biljke sa veoma korisnim plodovima, one ne rastu u na-



šem podneblju i nisu bile hrana naših predaka.

Da li postoji sirotinjska hrana? Taj izraz se danas često upotrebljava, a za neke namirnice kaže se da spadaju u sirotinjsku hranu. Prije 80 do 100 godina hrana je možda bila sirotinjska, jer je narod bio siromašan, ali nije nosila u sebi takve otrove kao danas. Ne postoji racionalan odgovor na pitanje da li su čips, smoki, hamburger i slični proizvodi hrana siromašnih ili bogatih. Spoj sa prirodom u dalekoj prošlosti činio je da su sve namirnice bile korisne i bogate sa svim što organizam treba. Kad ne bi bilo tako, čemu čovječanstvo može zahvaliti za svoj opstanak i razvoj nekoliko hiljada godina. Često se oni koji sebe nazivaju „gradski ljudi“ grože na pomisao da bi trebalo ručati kiseli kupus i popiti rasola. Čude se čorbi od kopriva, zelja ili jagorčevine, a prijedlog da bi bilo dobro za salatu nabrati listova mladog maslačka, proglašavaju smiješnim. Neke mame se stide reći

da su im djeca juče jela poparu, a jutros umakaču od jaja i base, jer je to sirotinjsko i trebalo bi da to jede onaj koji nema gotovo ništa. Nasuprot tome rado će se pohvaliti da joj dijete rado jede mekane viršle i krem namaz, a sve to zalije mlijekom iz tetrapaka.

Imao sam sreću razgovarati sa troje dugovječnih ljudi. To su bile priče iz njihovog djetinjstva. Spominjali su neimaštinu, što je bio njihov izraz, ali sve se vrtilo oko količina. Većina ih je imala malo, neko dovoljno, a neko previše kao i danas.

Danas raznolikost i izmišljanje svakakvih đakonija razdvajaju bogate od siromašnih samo kad je u pitanju količina, ukus i raznolikost, a nikako nutritivna vrijednost. I jedni i drugi se nekvalitetno hrane, jer im se tako nudi. Bogati su ugroženi, jer previše unose prazne energije iz, naizgled, vrijednih namirnica. Siromašni su ugroženi, jer imaju malo, a to što kupuju jeftino je i nekvalitetno, za šta su najbolji primjer jeftine kobasice.

Gdje i kako su živjeli

Kada se prvi Latinović doselio na Petrovačku visoravan, ne zna se tačno. Zapisani podaci govore da je to bilo prije osamnaestog vijeka. Po neproverenim pričama starijih Latinovića, prvi doseljenik je bio moj AŠKUNDEL Savo Latinović (početak osamnaestog vijeka) koji je ostavio mnogo potomaka. Jedan od najznačajnijih je njegov unuk, a moj NAVRH DJED, Obrad. .

Vjerovatno je bio po nečemu poznat, jer se „točilo“ iznad moje kuće i sad zove „Obradovića točilo“. A njegov ogranak Latinovića nosi nadimak Obradovići. Da li su se tako zvali ili neka-ko drugačije, nije mi poznato, jer je moguće da su na dugom putu od primorja preko Like, kao i mnoga druga plemena, promijenili prezime. To je jedno od četiri najstarija prezimena sela Kolunić.

Postoje zapisi koji moje selo opisuju kao dar prirode sa posebnom ljepotom. O tome prednjači putopisac Ivan Lovrenović, koji kaže da je to topos kakav ne postoji nigdje drugdje na mapi kulturnoistorijskog nasljeđa u Bosni i Hercegovini. Uporište za ovu tvrđnju, Lovrenović nalazi u istorijskom blagu kao što je zidina, ostatak crkve Sv. Jurja (Sv. Đurđa) iz četrnaestog vijeka, oko koje se nalazi pedesetak stećaka. Samo je jedan od ovih stećaka ispisan, odnosno isklesan glagoljicom.



Rodna kuća autora

Lokalitet gdje se nalazi crkva i nekropola sa pedesetak stećaka, pod nazivom Crkvina u Koluniću, proglašen je nacionalnim spomenikom 2007. godine. Ne postoji usaglašeno mišljenje o vremenu podizanja crkve Sv. Panađur. Neki autori dostupnih tekstova tvrde da gradnja crkve datira iz 14. vijeka, dok drugi, poput I. Nikolajevića i N. Miletića, za vrijeme gradnje crkve proglašavaju 12. vijek.

Izgradnja crkava na prostorima oko stećaka bila je u prošlosti vrlo česta. Jasno je da je crkva mlađa od stećaka i prema njima se ne može odrediti njena starost. U nekim crkvenim izvorima stoji da je zidina ostatak crkve Panađur iz dvanaestog vijeka. U blizini zidine nalazi se izvor Klisina Svetinja, a nedaleko i brdo Gradina, koja je opasana sa nekoliko metara širokim i ravnim „vijencem“.

Ovo je vjerovatno ostatak ravnog puta, što upućuje na tragove Japoda, jednog od velikih ilirskih plemena, o čemu opširnije piše Dušan Kovačević u knjizi „Petrovac“. U Koluniću je obnovljena najstarija pravoslavna crkva u petrovačkom kraju. Kada je prvi put sagrađena, ne zna se, ali je, prema crkvenim izvorima, prvi put obnovljena 1879. godine, pošto je drvena izgorjela 1876. za vrijeme „Bosanske bune“. Uz crkvu je i groblje, u kojem se nalazi veliki broj spomenika nepoznate starosti. Dakle, sve ovo govori o postojanju stare civilizacije na ovom prostoru. Osim što je Kolunić staro mjesto koje je zadržalo prvobitno ime, prema našim izvorima još iz 12. vijeka, u njemu



Ostaci crkve Panađur

se spominje i prva pismenost, na šta upućuje i tekst u „Glasniku Zemaljskog muzeja“ iz 1889. godine, iz pera učitelja Petra Mirkovića, člana nekad velike familije Mirković iz Kolunića.

Da se Kolunić, možda, drugačije zvao, saznajemo se iz teksta Todora Sudčevića, srpskog učitelja u Bihaću, od 1865. do 1875. godine, koji govori o Fermanu sultana Mahmuda I (1730-1754), izdatom nakon pritužbi duhov-

nika srpskog kotara crkve „Svetog Nikole“ u kojem stoji: „U posebnom registru financa nahodi se upisano od ruke istog kontrolera financa: Duhovnici crkve Sv. Nikole varošiti mogu od njihovih crkvenih zemalja, travnjaka, paše i mlina od inostranih danke uzeti, u onom istom mjestu jest ubilježeno da sela: Kosinj (sada Kolunić) i Hmoljnica (sada Smoljana) i druga kao spahiji Hasanu posjedniku timara imaju u sve 9190 aspri uzeti“.

U selu su nekad postojale samo kuće napravljene od kamena ili drveta, iznutra nabačene ili bez ičega. Neke kuće su bile bez bilo kakvog unutrašnjeg uređenja, ali su sve imale dvojna vrata. Ona mala su uvijek okrenuta prema šumi - šumi spasitelju. To je bilo moguće, jer su kuće bile poredane u nizu. Spavali su u drvenim krevetima u kojima je bila postavljena slamarica. Osim slame često je bila punjena kukuruznom komušom (onaj dio listova što obavlja klip kukuruza). To bi ručno prebrali, usitnili i sa tim napunili strožu, otkanu od konoplje. Ovo punjenje od kukuruzovine smatralo se čistijim i lakšim materijalom za održava-

nje. Jastuk je bio od izdrndane vune. Sve bi se to jednog sunčanog majskog dana iznosilo u dvorište na cjelodnevno sunčanje. To je bila efikasna prirodna dezinfekcija i dezinskcija materijala. Sobe bi se okrečile, te je sve bilo čisto i mirisno, spremno za ponovnu upotrebu. Ovo se slagalo sa istočnjačkom tradicijom i mišljenjem da zdravlja uopšte, a posebno zdravlja kičme, mišića i kapilarnog sistema, nema bez tvrde i ravne postelje.

Prije nekoliko godina bio sam na velikom januarskom sajmu u Berlinu, gdje je moju pažnju privukla gužva na jednom štandu. Radoznalost je prevladala i ja sam prišao da pogledam.



Još malo, i ječam će u varićak

Ljudi su razgledali, pipali i čitali prospekte o prostirci od slame. Naglasak je bio na zdravom prirodnom materijalu koji ne zadržava bakterije i grinje i ne izaziva alergije.

Slama brani od radijacije iz tla, pisalo je negdje. Kad bi ovi ljudi znali koga imaju tu neposredno pored sebe! Kad bi znali da imaju čovjeka koji je svoje djetinjstvo proveo na slamnatoj postelji i vunenom jastuku! Kad bih mogao da im održim predavanje i kažem kako je to nekad bilo i kako sam se ja osjećao. Nisam otišao daleko, a ono, opet gužva. Narod prisustvuje prezentaciji vunениh pokrivača. I opet naglasak na prirodne materijale i na antialergijski efekat. U tom pokrivaču ne stanuju grinje. Sve je to nekad bilo kod mojih roditelja, a mnogo više kod njihovih.

Sjetio sam se moga „biljca dugog kića“, koji me je grijao za vrijeme petrovačkih ljutih zima. Nekada su zime u petrovačkom kraju trajale i više od pet mjeseci, ali su ih ljudi spremno dočekivali sa vunenom odjećom od glave do pete. Najznačajniji je bio kožun. To je kraća ili duža bunda od ovčijeg

krzna, sa skraćenom ili cijelom vunom. Neki kožuni su imali vunu okrenutu unutra, a drugi prema van. Na tavanu je visio posjek (suvo meso), a u štali kaca puna kiselog kupusa i rasola. U zemljanom trapu je krompir, pojata puna sijena, za krave i ostalu stoku. U kiljeru ima bar dvije kačice base, kašun pasulja i podosta kukuruza koji čeka da se samelje kako bi se zamiješala pura. Zime su bile ponekad tako „ljute“ i nemilosrdne, sa snijegom koji bi napadao do krovova malih drvenih kuća za samo jednu noć. Pored vunene odjeće, toplih biljaca kojima su se pokrivali u sobama gdje se voda mrzla, trebalo je još nešto za borbu sa bolestima. To nešto je imunitet. Taj narod je imao do vrha napunjene „baterije imuniteta“ koje su ga čuvale od gripe, prehlade i drugih bolesti za vrijeme zimskog života i rada. To su mogli zahvaljujući, prije svega, konzumaciji namirnica kao što su: kiseli kupus, rasol, suve šljive, zelene jabuke, orasi, lješnici, bijeli i crveni luk uz slaninu, čajevi od šipka i smrekve. I zimi se na selu radilo dosta. Trebalo je svakodnevno očistiti štalu, na taj posao je anga-

žovao uvijek dvije osobe, jer se đubar iznosio traljama do đubranika, koji je obično bio udaljen od štale.

Trebalo je, takođe, donijeti sijena iz pojate u krošnji koja je bila poteška, pa je i mene ponekad zavalila u snijeg na uskoj prtini. Ako bi se zakasnilo sa hranom, jer je trebalo najprije napraviti prtinu u bijelom snijegu koji je iskrio toliko da se nije moglo gledati, čuo bi se uporni zov životinja, u čemu su prednjačile krave. Ni svinje nisu šutjele, a najdosadniji bi bio garov koji je lajao u jednakim razmacima, kao sa pokvarene ploče. Kokoške bi zimi prestale nositi jaja pa, izgleda, nisu ni marile za hranu. Nekoliko sati se radilo u komadu prije nego što bi se ušlo u kuću na doručak, ali se iz kuće nije izlazilo prije nego što se popije čašica rakije.

Zamislite, rakija na prazan želudac, što se kosi sa svim načelima moderne nauke koja predlaže čašu mlake vode kao koristan gutljaj nakon ustajanja. A kad je riječ o vodi, ali ne o onoj iz frižidera, evo nekoliko natuknica. Voda, popijena pola sata prije jela, pomaže probavu i smanjuje apetit, jača imunitet i pomaže izbacivanju otrova.

Podiže energiju organizma, jer i mali postotak dehidracije smanjuje energiju. Poboljšava koncentraciju, jer mozak „ne voli ostati bez vode“. Čuva kožu, a naročito ten lica. Sreća njihova, reklo bi se, jer nisu imali frižider, pa nisu mogli piti hladnu vodu koja šteti želucu. Zamislim kako bi izgledala reakcija jednog domaćina kojemu bi neko predložio da u neko zimsko jutro popije čašu mlake vode. Možda bi rekao: „Pa da se zaledimo i ja i voda. Ne ki da se snijeg od metra sa vodom nego sa rakijom. Aj da mi popijemo pa na pos'ol!“ I tako su se smjenjivali zimski dani u borbi sa prirodom za preživljavanje, ali bi se sve zaboravilo čim se smrkne i nastupi noć, jer su se očekivale preldžije sa novim šalama i igrama, ponekad i do zore. To su bila neka od zimskih događanja. Zimu zamjenjuje proljeće, najljepše godišnje doba, kad sam se budio uz cvrkut ptica koji je ulazio kroz otvoren prozor. Kao da je pojačavao svježinu vazduha. Želio sam vidjeti koja to pjeva i obično bih ugledao kosa.

Ponekad bi uslijedilo i trčkaranje po rosi što je bilo započinjanje

dnevnog života u spoju sa prirodom. Danas se djeca bude uz napadnu sliku i ton sa televizora, uz crtić vampira i Spajdermena, slike ubistva i monstrozne kreature. Crtić se, nakratko, prekida samo agresivnom reklamom kojom mu se nude kobasice i viršle ili neki silni namazi sa aditivima i mnoge druge slane ili slatke prerađevine.

Sve se to dešava u zatvorenoj sobi koja se zbog smoga ne smije otvoriti. Pitam se: kakvo to djetinjstvo imaju danas djeca moga grada?

Šta djeca na početku prošlog vijeka nisu imala, a danas imaju, a bolje bi bilo da mnogo toga nemaju, pročitajte u prilogu pod naslovom „Mogući faktori izazivanja raka“, što su saopštili Čeri Kalbom (Cherie Calbom), Džon Kalbom (John Calbom) i Majkl Mahafi (Michael Mahaffey) u knjizi **Potpuno očišćenje od raka** („The complete cancer cleanse“). Oni ujedno tvrde da je genetski nasljeđen udio karcinoma relativno mali, a daju važnost faktorima koje su, između ostalog, nabrojali.

Koji je to dnevni dječiji doživljaj kojim će se obradovati, a da nije sa televizijske slike? Kojem događaju će se ra-

dovati? Je li to Božić, Uskrs, ili neki praznik bilo koje vjere? Sve je presvučeno reklamom i marketinškim trikovima.

Pokušavam otkriti zašto su naše bake i djedovi bili zdravog tijela i vedrog duha i zašto su uz svaki posao pjevali.

Danas se pjesma može čuti samo sa estrade ili iz nekog svadbarskog šatora. Svake dvije godine se čuje gromoglasna muzika iz šatora prilikom političke kampanje neke partije. Ima li smisla zapitati se zašto obični ljudi ne mogu glasa pustiti? Da li misle da ne znaju, ne smiju, ili zbog jada i čemera u stresnom životu? U svakom slučaju pjesme i smijeha je veoma malo.

Vjerovatno se danas, opravdano, organizuju prinudne smejaonice, jer koriste oslobađanju od stresa. Lično, ne vjerujem u njihov uspjeh. Bez spontanog smijeha nema korisnog smijeha.

U prošlosti je fizička aktivnost djece počinjala jurenjem mačke i kokoške u dvorištu. Kasnije je to bilo uz loptu od krpe, a zatim uz palanje, kevanje, badlanje i igranje žmire. Vjerujem da su poznati slikar, Jovan Bijelić (1884)

i moj djed David (1882) igrali neku od ovih starih igara, dok su čuvali ovce ili koze na brdu Gradina, koje je razdvajalo njihove kuće. To brdo je bilo poprište rivalstva Koluničana i Reveničana u raznom nadmetanju, bilo sporta ili zabave druge vrste. To sam osjetio i ja u mom dječaćkom dobu. Sigurno da moj djed tad nije znao da pored sebe ima dječaka koji će postati slikar svjetskog glasa i koji će iza sebe ostaviti 1734 djela, od čega 981 sliku na ulju (onoliko koliko se zna).

U to doba ishrana je bila veoma oskudna, ali hrana nije stvarala uslove za povećanje holesterola i drugih masnoća u organizmu, kao i prekomjerne tjelesne mase uopšte. Često je nisu imali dovoljno, pa nije ništa ostajalo iza ručka, tako da nisu imali šta podgrijavati.

” **Ukoliko hoćete da budete zdravi, ne jedite podgrijanu kuvanu hranu.**

Kacudžo Niši

Nisu se trovali bijelim hljebom, rafiniranim šećerom, kafom, tabletama poput sedativa i mnogih drugih. Oskudijevali su u količini životinjskih masnoća, jer je u upotrebi bila samo svinjska mast bez konzervansa, koje nikad nije bilo dovoljno.

Nasuprot „nemaštini“ u ishrani, imali su čistog vazduha i vode sasvim dovoljno.

Kad spomenuh vodu, sjetih se priča kakvu su vodu pili u šumi kad su čuvali krave, brali maline ili sjekli drva. Kad bi se najeli slanine sa crijemušom i malo potegli rakije, a zatim to zatrpali basom, slatko bi se napili vode iz prve „čatrnje“ ili panja. U šumi crijemuša, a kod kuće bijeli i crveni luk, krompir, pura, kupus, čaj od smrekve, kiselo mlijeko i surutka mogu se smatrati prirodnim statinima. Dakle, i da su imali dovoljno „mrsa“, nisu ga se morali bojati.

Ko će naći novčić u česnici

Osim što su se radovala svakom jutru, jer je dolazio dan za igru, trčanje, hvatanje leptira i buba koje lete, djeca su se radovala još mnogo čemu. Stariji su se čudili djetetu koje je veći dio dana boravilo izvan kuće. Govorili su: "Kakvo je ovo dijete, nikako da se savije u kuću." Danas bi se mogli tome čuditi i zapitati: kako su se mogla radovati svakom danu, a ništa im se nije kupovalo? Djeca nisu mogla gledati televiziju niti se igrati sa autićem na baterijski pogon. Nisu dobivala svake sedmice neku novu krpicu da obuku. Nisu išla u igraonicu nekog velikog trgovačkog centra, gdje se djeca igraju a majke uz kafu sagorijevaju cigarete. I mnogo još šta nisu imala kao današnja djeca, ali su imala crvene obraze kao znak zdravlja i energije.

Djeca su se radovala Božiću, Uskrsu, porodičnoj slavi. Božić su čekala jer je donosio igru sa roditeljima u kojoj nije bilo čokolada, nego oraha i lješnika koje je trebalo naći u prostrtoj slami. Ko više nađe taj je pobjednik i biće čitavu godinu srećan i zadovoljan, a naročito onaj ko nađe novčić u „česnici“. Oni „jadni“ nisu imali sreću da, kao današnja djeca, dobiju paketić pun bombona, keksa i čokolada kojima je rok upotrebe istekao.

U jednom lokalnom listu pročitah tekst koji ocrta silinu tržišta i tužnu realnost. Prenosim ga u cjelosti: „Božić je oduvijek praznik ljubavi i mira. Danas, kada nas razne reklame i marketinški trikovi napadaju sa svih strana, samo kupuj i kupuj, kao da je taj

duh ljubavi iščezao iz naših srca. Kao da je Božić postao praznik kupovanja, a ne praznik ljubavi i mira, praznik porodice. Kupovine i pokloni tako su nas zaokupili da bismo umjesto: „Sretan Božić“, mogli reći: „Sretno kupovanje“.

U mom selu slava je bila nešto posebno za djecu. Doći će kumovi i rođaci, neki izdaleka, koji su bili tek prošle slave. Šta će donijeti? Kum Todor bi donio pune džepove velikih crvenih jabuka koje su mirisale. Podijelio bi jabuke, a najveću i najljepšu bi dao mojoj majci: „Evo kumo ova najljepša je za tebe“. Slava je trajala dva dana i za to vrijeme volio sam biti u kući, jer je bila zima, pa je topao dom i priča stara punila moju dušu.

” Iako će danas većina reći da je hrana najvažnija, ako bismo održanje života podredili hrani, ne posvećujući pažnju umu i fizičkoj aktivnosti, u krizu bismo došli kad-tad. Zašto? Hrana je funkcionalna samo ako je prati zdravo raspoloženje, dakle funkcionalan život.

Staniša Stojilković

Pretvarao sam se u uho. Priče su tekle od turskog doba, preko austrougarskog Franje, pa sve do Tita. Dobro sam zapamtio da je doba vladavine Franje bilo hvaljeno. Vjerovatno da je nakon turskog zuluma i bilo razloga pohvaliti Franju. Nakon ukidanja kmetstva (1850. godina) pisani izvori nam daju podatke da su žitelji „Vojne kraji-ne“ u „krajiskim zadrugama“ dobili pravo na besplatno ogrevno i građevno drvo, pašu i žirovinu, sabiranje žira, bukvice, kestena i bujadi. Dakle, imali su sve od čega su sa svojim radom mogli napraviti „drvenu“ ili „kamenu“ kuću. Morali su „jadni“ kupiti samo eksere.

U to vrijeme (vrijeme austro-ugarske vladavine) na Oštrelju iznad mog



Oštrelj sa el. rasvjetom iz austrougarskog doba

sela potekla je i prva električna energija, i zapištala prva mašina na željeznim tračnicama.

Današnji seljak, koji živi u dvadeset prvom vijeku naglašene demokracije, slavio bi takvu odluku vlasti. No, neću se baviti današnjom „milom narodnom“ vlašću.

Na slavi su se prepričavali razni događaji. Nisu preskočeni niti pirovi. Pričali su koliko je bilo naroda, ko je „uteko na peškir“, čiji su konji bili najbolji i najbrži i još mnogo toga. Slušanje tih priča bilo je ljepše od čitanja bilo kojeg romana. Koliko je samo dostojanstva bilo za vrijeme pripovijedanja! Koliko tolerancije i uvažavanja sagovornika. Ovo se naročito primjećivalo kod starijih ljudi. Govorili su tiho i polako, kao da su odmjeravali svaku riječ. Znali su govoriti i slušati. Gdje su

to naučili, ako u školu nisu išli? Bila je to životna škola njihovih predaka, gdje se kultura življenja prenosila sa generacije na generaciju.

” Čovjek se rađa bez zuba, kose i iluzija – isto tako i umire.
Aleksandar Dima

Nisam čuo da neko nekome upada u riječ ili još gore da neko kaže ono - stani kad ja govorim, što je odlika današnjeg dijaloga, ako se današnje brbljanje može nazvati dijalogom.

Danas je prava trka pred slavu, jer je neophono nabaviti raznih đakonija za pedeset do sto ljudi, od kojih će neko nešto pojesti, a većina će uzeti vema malo. A i kako bi kad bi trebalo da pojedini ljudi stignu i na pet gozbi u toku dana. Toliko su dužni i ne mogu preskočiti. Što u tome nema nikakve ljepote, jer će se zadržati samo sat do dva, više i nije važno.

Istinske ljepote slave, topline porodičnog doma i dječije radosti, nema više.

Drugi događaj koji se razlikuje mnogo od nekadašnjeg je svadba, ko-

ja je danas postala pravi biznis. Poziva se petsto ljudi, podijele im se koverta, dosta pića i gromoglasna muzika, pa udri što veselije, jer će „pasti“ više para u kovertu. Na svadbi neko i zaradi, jer se u ovom vijeku sve mjeri zaradom. Zaradi domaćin, muzičari, fotograf i svi oni koji su nešto prodali. Svatovi će se najesti masne krmetine, napuniti stomak pivom, a sve to začiniti velikim komadom torte. Zadovoljstvu nikad kraja.

Nekadašnja svadba je bio seoski pir. Na njemu su se radovali mladenaci, roditelji, kumovi i gotovo čitavo selo. To je bio događaj, jer se to čekalo. Seoski momci i djevojke su se pripremali za ovaj događaj podstičući jedno drugo pitanjem: “Oćemo li na pir?” Dolazila je omladina čak iz drugih sela. Sakupi se puno svijeta, a bogami bude dosta i radoznale djece, koja su obično virila kroz plot zadirkujući se ko bi čiji momak ili djevojka između njih mogli biti.

Možda i ne znamo jesu li današnja djeca nezadovoljna. Njima se zadovoljstvo servira. Oni, danas, ne žive u prirodi da bi mogli sami tražiti zado-

voljstvo. Međutim, znamo da današnji odrastao čovjek nije zadovoljan. Negdje sam pročitao da samo tri procenta stanovništva smatra svoj život uspješnim i srećno je što ga živi.

Pojam bogat i siromašan se promijenio. To nije kao nekad. Sit je bio bogat, a gladan je bio siromašan. Iako se od doba kamena i strijele život čovjeka stalno usavršavao rasla je i želja za bogatstvom drugog tipa. To bogatstvo se ogledalo u pojmu – imati. A šta imati i ko je danas bogat, mjeri se uglavnom novcem. Izgleda da samo oni koji imaju više desetina miliona dolara postaju uzor, a ostali čeknu za tim i osjećaju se siromašno. Tako, bar, govori svjetska statistika o listi bogatih. Tu pojavu sam shvatio još davnih osamdesetih godina, boraveći u SAD.

Predstavljajući mi neke ličnosti, moj domaćin bi naglasio da je taj bogat, dok za siromašne nisu ni marili. Danas se sve više osjeća i siromaštvo duha. Da li je tome svemu kriva agresija tržišta, što reče Kusturica, prosudite sami.

Iako se stvaraju višemilionski gradovi, ljudi postaju otuđeni i veći dio populacije osjeća da im životni vijek prolazi u samoći. Tome sigurno doprinosi i nezdrava ishrana, jer se ljudi

polako truju, osjećaju umor i bez fizičkog napora. Kako drugačije objasniti poštalicu: „Kad sam ustao morao sam popiti kavu i malo odmoriti da bih došao sebi“. Od čega? Od kasne teške večere pune bijelog brašna, masnoće, slatkiša i kasnog odlaska u krevet.

Smijemo li zaključiti da je čovjek, ili da ga nazovemo ljudsko biće, prije stotinu godina živio ljepše? Po priči moje majke, jedina borba je bila kako obezbijediti što više hrane sebi i životinjama u štali. Sve ostalo je bilo zadovoljstvo u igrama mladih i rad uz pjesmu zrelih osoba. Bez pjesme se malo šta radilo.

Radilo se u mobama. To je rad, druženje, smjeh i pjesma. Samo su se sitni, svakodnevni, poslovi radili samostalno. Mobe su bile za vrijeme

naročito kod kopanja kukuruza i kosidbe trave.

U mnogim romanima je opisana ljubav mladih od prije pedeset, sto, pa i više godina. Nisam siguran da možemo opisati ljubavni život bračnih parova sa ove vremenske distance.

” Zdrav san je ljudima isto tako nužan kao i disanje. U snu se naše tijelo mora odmoriti i skupiti snagu za sljedeći dan. San prije ponoći je najdragocjeniji. Ako idemo rano na počinak, trebamo manje sati sna i ujutro nam nije teško uraniti.

Marija Treben

Ipak nešto sam mogao i doznati, jer sam kao mali volio slušati šta stariji, a pogotovo oni najstariji muškarci pričaju na prelu ili još bolje uz pečenje rakije. Sve su oni to, nekako uvijeno, kroz šalu ogovarali nekoga. Ko je išao kod koje udovice i slično. Uglavnom su seksualne teme u muškom društvu bile lako započinjane, pa sve dok se neko ko je u centru zadirkivanja ne bi naljutio. Bili su i neki nadimci vezani za

seksualne aktivnosti ili opisivanje ličnosti. Drugi razlog zbog čega zaključujem da je njihov seksualni život bio bogat, jeste činjenica da su u prošlosti bračni parovi imali mnogo djece, često više od pet.

Samo je djelimično istinita uzrečica da je seks jedina radost sirotinje. Znali su se oni radovati mnogo čemu.

Vjerujem da je, osim prirodnog načina života, i hrana uticala na sve to. Upotrebljavali su afrodisijake, ali ne one farmaceutske u tabletama. Svježi kiseli kupus je na prvom mjestu, kako su pokazala mnoga istraživanja. O ovom saopštava Lejla Kažinić-Kreho, dodajući da je to afrodisijak broj jedan.

Drugi afrodisijak koji je bio dostupan, bio je bijeli luk. Ova činjenica me podsjeti na španski film „Šunka-šunka“ gdje djevojka zahtijeva miris bijelog luka iz partnera da bi vodila ljubav.

Iako film nije u sferi ove nauke, stvaraoci filma su se poslužili saznanjem o bijelom luku. Naime, to je alicin, bioaktivna materija u bijelom luku koja pojačava dotok krvi u polne organe, što pojačava libido. Slično je i sa orasima koji su se osušeni služili na

zimskim prelina. Tu su bile i sjemenke masirače koje su bile hrana i zabava.

Količina cinka u nekim namirnicama (u 100 g)

Školjke	27 mg
Grah	4 mg
Orasi	2,7 mg
Integral. kruh	2 mg
Bijelo brašno	0,5 mg

Spomenuti proizvodi su, uglavnom, zimska hrana i bogati su cinkom. Cink popravlja nivo testosterona, hormona koji upravlja muškim polnim organima. Integralni hljeb, koštunjavo voće, sjemenke i grah, obezbjeđivali su cinkom organizam cinkom tih ljudi u toku cijele zime. To je još jedan razlog zašto su imali moćan snažan imun sistem koji je prva odbrambena linija u borbi protiv raznih bolesti u toku ljutih zima. Cink još nazivaju šefom metabolizma, jer je on mineral od kojeg zavisi više enzima.

Cink učestvuje u izgradnji genetskog materijala u svim ćelijama.

Kad se tome doda malo rakije i dobre priče u dugim zimskim noćima

pored vatre, što doprinosi opuštajućoj atmosferi, eto uslova da ljubav procvjeta.

” *Ko bi rekao da je kiseli kupus seksi! No kiseli kupus je, prema svim istraživanjima, afrodisijak broj jedan.*
Lejla Kažinić Kreho

Na drugoj strani, žene su se relaxirale na prelina koja su se održavala u dugim zimskim noćima. One su upotrebljavale neku vrstu joge koja je opuštalala i pomagala otklanjanju nesanicice.

To je bilo cjelovečernje pletenje koje je trajalo, ponekad, više od pet sati. Danas to zovu „nova joga“ .

O pletenju danas, kao novoj jogi, Lejla Kažinić piše: „Radnje koje ponavljamo izrazito su djelotvorne za opuštanje, te mogu biti izvrsne u tretmanu pojava vezanih uz stres, poput uznemirenosti i nesanicice, a pomaže i u liječenju alkoholizma, pa i neplodnosti. U trenucima opuštenosti naše tijelo blokira adrenalin. Pokazalo se da se isti učinak može postići pletenjem, upravo zahvaljujući stalnim po-

kretima koji se ponavljaju te tijelo dovodi u stanje mira i opuštenosti, čime se prekida dotok misli koje nas čine uznemirenima“. Provjeravajući datume rođenja nekih, od mene, dosta starijih stanovnika sela uočio sam da su ta rođenja bila u jesenjim mjesecima. Dakle, zimsko uživanje i jesenje radosti bile su dosta realne slike života mnogo starijih ljudi od nas.



Hrana kao potreba ili užitak

Ljetna užina je obično bila između 5 i 6 sati poslije podne i nije bila ista za stare i mlade. Stari su uglavnom preskakali taj mali obrok i zadovoljavali se kavom i rakijom. Nekad je kava u našem kraju bila isključivo od prženog ječma, kasnije se dopunjavala sa cikorijom, a još kasnije sa pravom kavom. Ona je bila poslastica, dočekuša i razgovoruša, kako su je zvali. Pravi užitak i droga stigla je kad je popijen prvi gutljaj prave kave. Majka ju je pila čitavog života. U godinama starosti pila je, u pravilu, dvije dnevno, a dok je bila mlada, govorila mi je da nije bilo kave svaki dan.

Danas se može čuti kako kava negativno utiče na ten što, izgleda, nije bio slučaj kod nje, jer je bila mršava, lica bez bora i fleka sve do duboke starosti. Kad su je upitali kako je očuvala tako nježno lice, odgovor je bio jednostavan. Svako jutro se umivala hladnom vodom i klonila se jakog sunca. Nikad gram kreme nije stavila na lice.

Sjećam se iz dječijeg doba da je moj djed, jedne prilike, rekao mojoj majci u vrijeme kad je stigla prava kava u naš kraj: „Dajde snašo poprži malo ječma i pomješaj, jer mi je ljepša nego ova sama“. Ovo potvrđuje da su uživali i u kavi od ječma.

O kavi, ovoj današnjoj, neće biti riječi iz prostog razloga što ćete u nekoj literaturi pročitati da je kava štetna, a u drugoj da umjereno pijenje koristi. Neću polemisati, jer su možda

u pravu i jedni i drugi. Troje ljudi, kojima je posvećena ova knjiga, svjedoče suprotno. Smilja i Mara su sve do svoje zadnje, stote godine života, pile po dvije kave dnevno. Da li je Jovo, koji nikako nije pio kavu, a doživio 110 godina, više u pravu, ostavljam vama za ocjenu.

” Šećer nije jedini faktor koji negativno utiče na koncentraciju glukoze u krvi. Slično djeluju i stimulansi, a kofein, kao jedan od najjačih, može značajno poremetiti ravnotežu šećera u krvi.

Patrik Holford

Ja mislim da je, pored ove dvije stvari, hrana imala značajnu ulogu u održanju zdravlja moje majke. Njeno sporo i umjereno konzumiranje je

ključ zdravog načina ishrane, jer jesti sporije daje priliku organizmu da odredi kad treba stati. To je pobjeda kvaliteta nad kvantitetom. To je pobjeda užitka nad halapljivošću. Taj način daje organizmu šansu da osjeti hranu u njenoj punoj vrijednosti, jer rade sva čula organizma, a ne samo ona sa jezika i nepca. Na ovaj način vrednovanje hrane je istinito i duboko. To je, izgleda, izraženo naročito kod seljaka, kojima je i moja majka pripadala, jer duboko poštuju svoj rad, svoje proizvode, i to je nesvjesno održavanje spoja sa prirodom u kojoj su bitisali.

Lagana priča uz određenu hranu je vraćanje misli na rad oko tog proizvoda. Priča uz puru je bila priča o kukuruza i radu oko njega. Da li je bilo teško orati zbog preobilnih kiša ili suve zemlje? Kako je bilo kopati, opet zbog nedaća – previše vlage ili suva zemlja. Sve se radilo ručno. Na trenutak bi se spomenula i najvrednija kopačica. Da li je pura slatka ili neovisilo je od roda kukuruza, a to znači od „Boga“ koji je određivao vremenske prilike. Ovakve prilike i razgovore ne može imati čovjek iz gradskog, „kaveznog sistema“ ži-

vota. Po onome kako omladina nerвозno čeka u redu, hamburger je, izgleda, savršenstvo današnjeg obroka. Hamburger je, saopštava Majkl Polan (Michael Pollan), fascinantno smišljen da ponudi sočan i ukusan prvi zalogaj. Zalogaj u kojem bi bilo nemoguće uživati kad bi koirisnik mogao tačno da zamisli izgajalište, klaonicu i radnike u njoj, ili da zna bilo šta o „vještačkom“ roštiljskom ukusu koji zapravo taj prvi zalogaj čini tako ubjedljivim.

” Najbolji prirodni tonik za kožu je voda. Nježno rukama desetak puta umijte se vodom. Takvo jutarnje umivanje razbudit će vas i potaknuti cirkulaciju.

Lejla Kažinić – Kreho

Neke kuhinje u svijetu se spominju kao „zdrave“ i korisne za ljudsko zdravlje, kao što su francuska, primorska i istočnjačka. U prvom redu to se odnosi na sastav hrane, način pripremanja i brzinu konzumiranja. Da se podsjetimo kako se skoro svim organima u tijelu komanduje iz centrale, gdje se „donosi odluka“ kad ćemo postati si-

ti. Vrijeme koje je potrebno da mozak dobije informaciju da je želudac pun je oko 20 minuta. To se vrijeme ne mijenja, bez obzira da li mi napunili želudac za pet ili deset minuta. Zbog te fiziološke pojave dešava se da čovjek ne može više jesti, jer je napunio želudac ali ne osjeća sitost. Dakle, postajemo siti onda kad „mozak kaže“. Ako se mekani hamburger pojede za 2-3 minuta, koliko ih se može pojesti za 20 minuta da bi se osjetila sitost. Nažalost, tad je već kasno. Spominje se interesantno saopštavanje Brajana Vonsinka (Brian Wansink) o odgovorima Francuza koji jedu sporo i dugo, i Amerikanaca, koji jedu brzo, na pitanje: „Kad prestajete da jedete?“, Francuzi kažu: „Kad osjetimo da smo siti“, a Amerikanci: „Kad ispraznimo tanjir“.

Kako da opišem život i ishranu moje majke koja je živjela 100 godina. Generalno, živjela je polako. Polako je hodala, radila, jela, pila, a polako je i govorila. Čini mi se da je u svemu uživala. Iako je živjela u mnogoljudnoj porodici koju je gotovo sama opsluživala kao domaćica, nisam je čuo da se žalila. Na pitanje kako se živjelo od-

govarala bi, nekako, umirujuće : „Bilo je dosta teško, nije se imalo. Najgore je bilo za djecu jer im je trebalo svaki dan nešto spremiti. Ali uvijek je nekako bilo. Pa i za vrijeme četiri godine rata se nekako dolazilo do hrane. Sjećam se, samo jedan dan nismo imali od čega napraviti kruh“. Jela je veoma sporo, gotovo neprimjetno. Kad je ona jela, gotovo se ništa nije čulo. Niti lupa po tanjiru, srkanje ili mljackanje, kao kod onih koji halapljivo jedu. Jela je sve što je bilo ponuđeno, ali umjereno. Nikad se nije prejedala. Voljela je masnu hranu, iako je masne hrane bilo veoma malo. Gledao sam je kako jede jagnjetinu bez ijednog zuba. To je bio pravi ceremonijal, pun strpljenja i užitka. Uzela bi drvenu kuhinjsku daščicu i na njoj usitnila komade mesa, ali je birala one koji su na sebi imali dosta loja. Izgleda da joj je meso, bila hrana, a loj poslastica. Ovo je, naravno, bilo u njenim poznim godinama jer u mladosti je meso na njenom stolu bila prava rijetkost. Pila je rakiju umjereno, ali stalno. Pridržavala se kućnog pravila da se prije svakog ručka, bez obzira šta se jelo, popije po čašica rakije. To je upra-

žnjavala sve do nekoliko zadnjih godina života, kad bi rekla da joj više ne prija. O rakiji, njenoj koristi i čarima biće riječi na drugom mjestu u ovoj knjizi. Vodu je pila, takođe, polako, sa malim gutljajima, uglavnom sjedeći i nikad za vrijeme ručka. Ko je koga naučio da se voda pije sjedeći, otac majku ili obrnuto, ne znam, ali se sjećam očevih riječi kako me je opominjao riječima: „Pa šta je ždrkljaš tako, Bog te pomog'o. Sjedi pa polako pi`, ode ti sve u koljena“!

Meni je, danas, jasno koliko je to upozorenje bilo korisno, što mi otac nije znao objasniti. Neće voda u koljena, ali nema koristi od brzog pijenja velike količine. Čak je i štetno ako je voda hladna. Brzo pijenje veće količine vode može koristiti bubrezima, jer brzo

prolazi što bubrezi „vole“. Međutim, naše ćelije, koje takođe trebaju vodu, takvim načinom pijenja dobijaju veoma malo. Dakle, ispravno je sjesti, pa u nekoliko navrata popiti polako po manju količinu vode i na takav način stići do onih preporučenih dvije litre dnevno. I kod vode ima suprotstavljenih mišljenja. Ne misle svi tako kruto kad je količina popijene vode u pitanju. Mnogi zastupaju mišljenje da bi trebalo uobziriti sve druge namirnice bogate vodom, pojedene ili popijene u toku dana – tanjir supe, šolja čaja, šolja mlijeka, čaša soka, mnogo voća, salata od krastavaca i paradajza. Uz sve ovo dvije litre čiste vode, kažu oni, nije neophodno.



Čest obrok mladih

Desert

Može li se danas zamisliti bilo kakva proslava, svadba, rođendan, rođenje djeteta, Nova godina, slava, proslava diplome ili bilo kakvo gošćenje u kući ili u restoranu bez torte i drugih kolača? Na ovom polju se vodi prava trka u umijeću rada, sastavu i veličini. Koja je torta najbolja? Da li ona sa više spratova ili sa više nadjeva - isto je. Torta je torta.

To je složeni proizvod za trovanje organizma, kao droga, cigarete ili alkohol. Samo užitak i ponovo užitak, do samouništenja. Sastavljena je od bijelog brašna, bijelog šećera i bijele masnoće uz dodatke ostalih sitnica (kreme, arome, boje, jestive dekoracije ili one koje se ne jedu).

Kolači, kao i ostali slatkiši, najčešće sadrže jake arome i boje sintetičkog porijekla. Arome putuju najbrže kroz organizam i stižu prve do naših nerava gdje, utičući na osmotske procese, pojačavaju glad. Ovo je provjereno u ishrani životinja, gdje se arome stavljaju u hranu koje pojačavaju apetit, a životinje više jedu i bolje napreduju, na-



Vidi! Torta.

ročito one koje su u tovu. Ista je stvar i kod ljudi.

Unos velikih količina prostih šećera onemogućava pravilno usmjeravanje metabolizma od strane pankreasa i jetre. Na taj način održava se višak šećera u probavnim organima, utičući na promjenu mikroflore na način da najviše koristi od toga ima kandida. Spominju se slatki namazi u obliku krema, kao očit primjer štetnog spajanja biljnih (rafinisanih) ulja sa šećerom i konzervansima. Vještačke boje, arome i drugi pojačivači ukusa dopunjuju štetnost ovog proizvoda. Sjećam se

da su se ovi namazi najprije kupovali u malim čašicama, a poslije u plastičnim kanticama, što govori da je on postao hrana a ne poslastica.

Jetru zovu centralna laboratorija, a može se, slobodno, dodati i centralni prečistač svih otpadnih materija. Ona vrši selekciju produkata sagorijevanja, sa zadatkom da krv bude čista

kako bi mogla prenositi kiseonik, bez koga nema disanja niti života. Ona ima svoje emulgatore (žučne kiseline) koje imaju zadatak da sve masnoće koje su ušle u organizam pretvore u neki oblik rastvorljiv u vodi (mokraća, znoj i produkti disanja). Ako postoji višak masnoća koje se pomoću žučnih soli ne mogu preraditi, za njih će se vezati neki minerali kao što je kalcijum, što je vještačko stvaranje njegovog nedostatka, a posljedice su dalekosežne, naročito za žene.



Sjećam se da je nekad i u moje selo neko donio čudesni konzervans – vinobran. Bilo je rečeno da se sa njim sve konzerviše i čuva od kvarenja duži period. Sa dolaskom vinobrana počela se spremati i čuvena turšija od povrća. Preporuke su bile više nego povoljne, jer se narod domogao povrća da jede čitavu zimu. Čak se i zeleni paradajz, koji je inače štetan u tom obliku, našao u turšiji. Da vidimo drugu stranu medalje. Šta je vinobran? To je kalijum-metabisulfit čije ime za mnoge neće značiti ništa ali su neki osjetili posljedice. Naime, ovaj proizvod uništava folnu kiselinu (jedan od bitnih vitamina) u organizmu. Stručnjaci koji se bave proučavanjem uloge vitamina kažu da bez folata nema sreće. To je najnestabilniji vitamin, i mnogo šta ga uništava, a u namirnicama ga nema previše. On učestvuje u proizvodnji transemitera sreće serotonin, noradrenalin i dopamina. Takozvani psihovitaminski B1, B6, B12 i folna kiselina dobro saraduju. Folna kiselina je osnovno oružje u borbi protiv homocisteina, o čemu je riječ na drugom mjestu, a koji

je glavni uzročnik srčanih udara, deformiteta djece i preranog rađanja.

Sedamdesetih godina (1977) prvi put sam boravio u Francuskoj i upoznao se sa njihovom kuhinjom i ishranom uopšte. Sve do tad sam mislio da su desert i slatko sinonimi. Nakon ručka, koji je trajao dva puta duže nego u Italiji ili kod nas, na sto je donešeno nekoliko vrsta kozijeg sira, a na kraju malo konjaka u velikoj čaši. Kolače ili bilo šta slatko niko nije spominjao, a kamoli ponudio. Dakle, tada sam stekao novo iskustvo da desert ne mora biti slatkiš. Sjetio sam se i mojih, majke, oca i djeda, koji su, skoro svaki ručak završavali sa kiselim mlijekom.

Da li su naši stari u jelovniku imali desert? Svakako. I to svaki dan. To je, upravo, bilo kiselo mlijeko. Bez obzira šta je bilo osnovno (glavno i jedino) jelo, kiselo mlijeko je bilo na kraju. Često je to bila šolja samog kiselog mlijeka, ali je bilo i divnih kombinacija koje i danas pamtim. Dvije najčešće su: kiselo mlijeko sa purom ili kuvanim krompirom. Topao kromir zgnječen u tanjiru prelije se sa kiselim mlijekom i dobije se jelo zvano „čočka“.

Ne vjerujem da se moglo nešto ukusnije i zdravije ponuditi kao desert. To je proizvod koji reguliše probavu sa svojim acidofilnim bakterijama, veoma važnim za naš želudac.

Kad antibiotici unište korisne bakterije želuca, jer antibiotik ne bira, onda nam je spas u kiselom mlijeku ili da se obratimo farmaceutici. Nažalost. Da li će nam jednog dana, sva hrana biti u kapsulama ili tabletama? Da li ćemo se jednog dana osloboditi dosadnog i napornog žvakanja? Ipak ne.

Sve se više govori i piše o korisnosti raznih fizioloških operacija prilikom jedenja. Možda će i ova knjiga nekog osvjestiti koliko je žvakanje korisno. Ne samo da se zalogaj dobro usitni jer će se bolje probaviti, nego se natopi enzimima iz pljuvačke. Dobro sažvakani zalogaj sa preko 50 stiskanja zubima za koje se vrijeme zalogaj natopi duplim enzimima pljuvačke, jeste pola posla. Šećer iz hljeba duže žvakanog u ustima brže stiže u krv, nego iz bilo kojeg slatkiša. Korica hljeba koja se dugo i polako žvaće brzo otklanja hipoglikemiju (manjak šećera u krvi) i dnevni umor.

Korisnost kiselog mlijeka je poznata odavnina, bar prema legendi koja se prenosi. Evo priče moje majke: „Išao sveti Petar sa svojim učenicima preko polja i naiđe na kosce u vrijeme ručka. “Jeli su debelu bijelu slaninu.” Eh, reče sveti Petar svojim učenicima, “žao mi je ovih ljudi kad na ovakvoj vrućini jedu slaninu, stradaće.” Dok ih je posmatrao jedan od kopača dograbi raljiku sa kiselim mlijekom pa je navi i napi se. Sveti Petar odmahnu rukom i reče: Dobro je. Ne bojte se za ove ljude, ništa im biti neće!”

Desert mladih je, može se slobodno reći, po nepisanom pravilu bila povelika kriška crnog (ječmenog) hljeba namazana pekmezom od šljiva ili svinjskom masti preko koje je posut šećer. Kasnije je došla zamjena, koju smo kao djeca rado prihvatili, bijeli hljeb i marmelada. Oboje stiglo iz industrije. To su počeci kad je industrija stavila svoje kandže na djecu i kod nas. To je bilo već moje vrijeme. Slavne pedesete. Danas je, vjerovatno, još gore, jer čips, smoki i ostale grickalice, kojih su pune trgovine uzimaju svoj danak

Poremećaj stanja ishranjenosti adolescenata u dobi 15-18 godina istraživala je Ljiljana Stanivuk u svom magistarskom radu na ukupno 3.301 učenika iz 12 srednjih škola banjalučke regije. Utvrdila je da skoro 27% ove populacije pati od poremećaja ishrane.

Današnji prosječni čovjek zna mnogo više medicinskih pojmova i pojava nego ranije. O nekim bolestima se priča skoro na svakom mjestu, čita, gleda i sl. Nekadašnja nepismenost i nepostojanje medijske informisanosti su sprečavali povećanje znanja pojedinca.

Mislim da priliči spomenuti osnovne simptome povećane konzumacije šećera koje mnogi znaju: debljanje, tromost nakon ustajanja, apatičnost, dekoncentrisanost. Ništa od ovoga naši prethodnici nisu imali. Nisu bili debeli, a bili su motivisani za rad od zore do mraka. Njihova veselost i pjesma uz posao je znak da je apatičnost bila daleko od njih. Naravno, da je ovo bilo moguće, jer nisu jeli kolače i pili sokove od šećera. Ono malo šećera

kojeg su konzumirali uz kavu nije moglo napraviti problem.

” Čovječiji organizam dnevno luči oko litara i po pljuvačke. To omogućava protok i do šest litara krvi kroz pljuvačne žlijezde za vrijeme žvakanja.

Genadij Petrovič Malahov



Sa prirodom do zdravlja

Jednu od najljepših definicija zdravlja dao je čuveni istočnjak Kacudžo Niši (Katsuzo Nisi): „U svom pravom smislu riječ ‚zdravlje, znači savršenost, idealnu organizaciju, tj. životnu nadu, slobodu djelovanja, harmonične funkcije, energiju i oslobođenost od svih napetosti i okovanosti. U osnovi zdravlja leži princip uzajamnog dejstva i međusobne zavisnosti organa. Zdravlje zavisi od harmonije ili ravnoteže između sukobljenih, suprotstavljenih sila organizma: pokreta i mira, suprotnosti dejstva, kiselosti i alkalnosti, toplote i hladnoće, apsorbovanja i izlučivanja“.

Danas se za zdravlje borimo mnogim lijekovima, u prvom redu antibioticima. Kad je pronađen prvi antibiotik (penicilin) davne 1928. godine u laboratoriji A. Fleminga, događaj je prozvan revolucionarnim. Tačno. Mnogo života je spašeno penicilinom, a kasnije i ostalim antibioticima. Svijet im se divio i zahvaljivao. Bakterijske bolesti savlađivane su za nekoliko dana. Nije prošlo mnogo, a nauka uz pomoć prakse je počela otkrivati i neželjene posljedice.

Kako je vrijeme odmicalo, broj neželjenih posljedica je bio sve veći. Neki antibiotici su doživjeli zabranu, kao hloramfenikol, jer je utvrđeno štetno djelovanje. Skidanje sa liste upotrebe desilo se još mnogima. Rezistencija bakterija je postala sve veća, pa je rješenje za to bilo pronalaženje novih i

novih generacija. Da li će tome doći kraj? Možda i hoće. Valjda su beskonačni samo vrijeme i prostor. U čemu je nada? Sigurno nije u radikalnom odbacivanju antibiotika, nego u paralelnom uključivanju prirodnih faktora i pomoćnih sredstava. Pozivanje prirode u pomoć, jer smo mi sastavni dio iste, je neminovnost. Neki bi to nazvali vraćanje prirodi. Neka zovu kako hoće, ali bez prirode nema nam budućnosti.

Pravo je čudo kako se danas ljudski organizam bori protiv svih nedaća koje su djelo vlastitih ruku. Svaki dan unosimo više od pola kilograma bijelog hljeba, dosta industrijski rafiniranih masnoća i bijelog šećera. Jedemo svaki drugi dan zaleđenu ili podgrišanu hranu, pijemo previše crne kave, raznih industrijskih pića i još mnogo toga nezdravog i u neumjerenim ko-

ličinama. Pušači su posebna priča, ali ostavimo ih na miru.

Sa ovakvom ishranom ne možemo očekivati da živimo zdravo. Naši preci se nisu tako hranili. I pored siromaštva u kojem su se nalazili hranili su se ispravnije nego mi danas koji živimo u izobilju i bogatoj ponudi, ali nekvalitetne, pa čak i nezdrave hrane.

Moj otac je umro u osamdesetoj godini života. Za moju majku, koja je živjela sto godina, on je „otišao“ rano. Objašnjenje za kraći život nalazim, osim genetike, i u načinu života, a posebno ishrani. Kao mlad izdržao je četiri godine rata u, gotovo, nemogućim uslovima za život. Poslije toga teški fizički rad u polju, štali i šumi, bio je njegov vrijedni pratilac skoro do kraja života.

U svim tim uslovima priroda mu je dala čist vazduh, ishranu prvenstveno zasnovanu na namirnicama biljnog porijekla, suhu klimu i jednostavan, ali prirodan način života sa mnogo fizičkog rada. Gotovo ništa nije mogao birati. Jeo je premalo ili previše. Za vrijeme rata sigurno premalo, a kasnije u radu vrlo jednolično i često previše, jer

nije imao više obroka, pa je valjalo nadoknaditi. Nasuprot njemu, djed, majka i ostali ukućani, potrebu za hranom namirivali su u kući sa uobičajena tri obroka, mirno i planski.

” *Zdravlje zavisi od četiri primarna elementa: kože, ishrane, tjelesnih organa i psihe.*

*Kacudžo Niši (Katsuzo Nisi)
(1884 – 1959)*

Kako su nekad izgledali obroci i šta se jelo za doručak, ručak, a šta za večeru, istinski me je zanimalo. Za doručak je bila ustaljena praksa da se jedu mliječni proizvodi, jer njih je na selu bilo dovoljno. To su varenika (kuvano mlijeko) sa ječmenim „kruhom“. Basa je bila glavna energetska namirnica, a ponekad je bilo i slanine.

Svaki dan su jeli vruću udrobljenu vareniku, pričao mi je moj otac. Miris varenike je privlačio i opominjao da bi mogla pokipiti. Za čuvanje varenike, da ne pokipi, bio je zadužen djed, kao dokon u kući, jer je mati radila druge poslove. Varenika se ostavljala neko vrijeme na kraju šporeta da doври, jer

bi tako postala još ukusnija. Raljika vrela varenike se stavi na sto, a iz nje ševarkom u pladnjeve. Udrobi se ječmenice, pa srči i srči.

A kako je bilo još davnije. pitao sam dalje. Sve isto, samo su pladnjevi i žlice bili drveni. A ručak? I za ručak je uvijek nešto bilo. Nije se spremalo više jela kao danas, pa ne znaš šta bi prije - govorio je dalje otac. Jedno jelo, pa kad se najedeš bjež' za poslom. Najčešće je to bila začinjena pura, a poslije nje pura sa kiselim mlijekom.

” *E, družo, kad se ja najjem vruće varenike i pure, na vr' Male Osječenice bi zavez'o bubanj sijena brez rukavica.*

Mile Latinović – Druškan

U pravilu u toku sedmice su se smjenjivala jela za ručak - začinjena pura, pita, grah, kiseli kupus, klinčorba, pečene kriške krompira u „tevsiji“ sa ponekim komadićem slanine. Kad bi se zaklala kokoš, bilo je dobre čorbe i kuvanog mesa. I eto sedam jela za sedam dana. Pa ponovo. Naizgled je-

dnolična hrana, ali nikad dva dana jednino jelo, jer za sutra nije ostajalo ništa.

Stiže noć i primiče se večera. I opet najčešće varenika. Ali bilo je i slanah poslastica, a na prvom mjestu pečene police od krompira posoljene sa unutrašnje strane i ispečene u kutiji šporeta. One su sa basom, naročito ako je malo starija (zrelija), bile pravi užitak.

A i djed mi je govorio da je dugo godina za večeru najviše volio vruću vareniku, često sasvim vrelu. To bi bilo odmah s večera, nakon što se „smiri“ konak.

U zimskim danima, za vrijeme dugih noći, odsjedilo bi se da se skratiti noć. Prije nego stigne vrijeme da se ide u krevet, djed bi ustao navio kućni „veker“ i pojeo jednu jabuku „čupu“ (malo mekša jabuka iz vlastitog voćnjaka). Sam čin jedenja jabuke, s obzirom na to da nije imao nijednog zuba, bio je malo složeniji. Izvadio bi svoj nožić „koričnjak“ i počeo strugati. Istrugao bi je iznutra, kao što to stršljen čini. Mekana iznutrica u usta, a kora u šporet. To bi radio svako zimsko veče. Ja tada nisam ništa znao o nutricionizmu, jer bi ga u protivnom sav-

jetovao da je u kori mnogo više hranjivih materija nego u unutrašnjem dijelu jabuke. To, izgleda, nije važno. Jabuka mu je godila. Ko ga je na to naučio? Ne znam. Uglavnom stomak ga nije bolio nikad, iako nije imao, u podmakloj starosti, niti jedan zub. Da li mu je pomagala ta jedna jabuka (nikad više od jedne) svaku večer ili mlijeko za miran san? Možda mu je pomogla i čaša rakije prije svakog ručka ili samo jedno jelo za ručak? Bilo je tu još dosta toga. Čorba od kopriva u proljeće. Kiselog kupusa za salatu sa začinjnom purom i rasola punog vitamina C zimi. Ljeti su žitarice bile osnovna prehrana, što je ispravno po svim preporukama savremenog nutricionizma.

Nakon silnih pitanja sebi šta je to bilo od koristi tim ljudima koji su radili po čitav dan i imali snage, spavali mirno i nisu imali probavne smetnje, odgovor mi je nekako došao sam. To je pravilno kombinovanje hrane koje je došlo isključivo iz odnosa prirode i čovjeka.. Priroda života im nije dozvolila silne probe sa jelima kao danas. Izgleda nisu imali „razvijeno tržište“, kako bi to danas nazvali. Danas sve

počinje i završava se razmišljanjem o tržištu i to na svakom mjestu. Na poslu, u školi, u kafani, kod kuće, ispred televizora, u crkvi.

Da li ćemo moći stvoriti tržište za preški kruh (kruh bez kvasca)? Sigurno ne, ukoliko mu ne popravimo izgled i ukus, a to je nemoguće bez aditiva. Bez ona četiri aditiva: za boju, ukus, održivost svježine i rumenilo korice. Ako se sve to doda, to nije preški kruh. To nije onaj kruh iz biblijske priče Rike Zirai, kada je Bog poslao Mojsija da ih oslobodi iz zemlje egipatske. Priča teče ovako: „Jedne noći, ljudi su kupili svoja stada i uzeli djecu na leđa; žene su ponijele nešto odjeće, razne alatke i tijesto za kruh pripremljeno za sljedeći dan. Zbog žurbe oko odlaska tijesto nije moglo narasti. Sutradan, u pustinji, sinovi Izraela jeli su spljošten kruh u obliku pogače, kruh koji nije imao vremena narasti. Tako je stvorena prva maca, pogača bez kvasca, lagana i sipkava. Od toga dana židovski narod cijeloga svijeta slavi svoje oslobođenje jedući macu za Pesah“.

I ja se sjećam preškog kruha kojeg je mati relativno često pravila. Čini mi

se da je brzina pripremanja tog kruha bila osnovni razlog za njegovu češću upotrebu, jer nije trebalo čekati kvasanje. Bio je ukusan jedino topao. Prijale su mi preške pogačice sa basom. Za vrijeme posta, u kući su postili samo djed i majka.

Ujutro bi za doručak, samo za njih dvoje spremala isjeckani crveni luk u ulju sa malo soli. To bi malo odstajalo dok se ne bi ispekle preške pogačice. Dio toga bi meni, koji nisam postio, poslužili kao salatu uz dobru basu i malo pečenice, ako je još bilo na tavanu. Možemo li taj njihov doručak nazvati čišćenjem organizma? Svakako.

Pravi post je dar za jetru i krvne sudove. Jetri, kao najvećem filteru, barem u našem organizmu trebalo bi dati da se ponekad i odmori. Istraživanja ruskih naučnika A. Kačugina i A. Bodarjeva dokazuju da kvasac u proizvodima od brašna aktivira rast različitih vrsta tumora, a integralni kruh bez njega može poslužiti kao sasvim soli-

dna preventiva, pa čak i dio tretmana kod onkoloških oboljenja.

U ono vrijeme nije bilo torture tržišta kao danas, što nas zasipaju u časopisima, knjigama, TV informacijama o raznim uspješnim dijetama, što je potkrepljeno šarenim slikama, falširanim predstavnicima koji govore o uspjehu ove ili one dijetete. Dijetom ljudi sami sebe varaju i nikog nije trajno riješila debljine. Dijeta je korisna samo na klinikama gdje se spašava zdravlje. Poznate su kardiološke dijetete, kao i one koje se propisuju za bolesne bubrege, jetru i još neke druge koje postaju trajne. To je u stvari promjena ishrane zbog zdravlja a ne zbog mršavljenja. Propisuju je stručnjaci nutricionisti u saradnji sa drugim specialistima.

U stara, dobra vremena, čovjek je svoj organizam održavao veoma jednostavno. Čuvalo se 6 vitalnih organa.

- *Plućima su davali čist vazduh.*
- *Srcu su davali korake koji su širili krvne sudove, topili salo.*
- *Jetri su davali prirodnu hranu bez masnoća, prerađevina, aditiva, bijelog šećera, bijelog brašna..*
- *Bubrege nisu opterećivali toksičnim namirnicama, solju, sulfonamidima, antibioticima i svim drugim otrovnim aditivima.*
- *Mozak su, osim kiseonikom, hranili zadovoljstvom, pjesmom, igrom i dobrim snom.*
- *Na kožu nisu stavljali sintetiku, plastiku i druge krpice farbane otrovnim bojama. Kožu nisu prali tekućim sapunima, niti stavljali antiperspirante, a nisu je previše izlagali sunčevim zracima*

Nisu dali da se napadne ovih šest organa koji su branili čitavo tijelo od svega.

Postoje stotine knjiga napisanih pod raznim naslovima sa osnovnim ciljem da nas nauče kako da živimo zdravije. Među njima se mogu naći jasne i nejasne, dobre i loše. Većina njih nam predlaže razne recepte zdravog života, a naročito kroz dijete.

Silne preporuke dijeta i načina mršavljenja nedvosmisleno govore da je baš po pitanju prekomjernog debljanja ljudski rod i najviše ugrožen. Kao da će dijeta riješiti sve. Naprotiv, neće riješiti ništa, a nekima će donijeti i novu bolest.

” Sve dijete za mršavljenje imaju jednu manu: Ne odgovaraju ličnim potrebama za hranom.

Anita Hebman - Kosaris

Da podsjetim samo na jednu dijetu: to je proteinska ili tzv. mesna dijeta. Ona osim mesa ne dozvoljava ništa drugo. Ova dijeta ima višak bjelančevina za konzumenta koje stvaraju višak mokraćne kiseline u krvi, koja se, pak,

kristališe odlažući se u zglobovima. I eto načina da zaradite giht. Ova dijeta, zaista, brzo topi masti organizma, ali često i vlastite proteine za stvaranje energije. Proteinsku dijetu još nazivaju i ketogenom, jer se za vrijeme njene primjene stvaraju štetni ketogeni produkti. Ona opterećuje bubrege, a organizam uzima povećanu količinu kalcijuma da bi razgradio proteine, prilikom čega se stvaraju uslovi za osteoporozu.

Tehnologija ide dalje, a naše znanje zaostaje. Tržište je sve organizovanije i nudi sve više artikala, a mi veoma malo znamo o onome što je zapakovano, ukrašeno, a miriše nadaleko, te mu ne možemo odoljeti. Kod onih koji se počinju buditi i razmišljati o svom zdravlju počinje rasti strah od svega. Šta jesti? A naročito, šta će jesti onaj koji o ishrani zna veoma malo? Ješće sve što mu tržište nudi, a njemu ostaje da se brine samo o količini.

Postoji jedna lijepa narodna pjesma: „Od izvora dva putića vode na dvije strane...“. A da li možemo odrediti koliko puteva ima savremeni čovjek, gledano sa stanovišta ishrane? Teško

je dati precizan odgovor, ali me sve više drži uvjerenje da postoje četiri puta:

1. *Put kojim idu bogati i mogu sebi priuštiti da biraju „organsku“ hranu i spremaju je na preporučeni način za očuvanje zdravlja.*
2. *Na drugom putu su oni koji nemaju bogatstvo, ali nešto znaju, vrijedni su, pa imaju dio hrane iz vlastite proizvodnje ili ulažu malo truda, pa veći dio namirnica kupuju na selu.*
3. *Treći su oni koji su lijeni i bez znanja, pa im je jeftina industrijska hrana najbolji izbor.*
4. *Nažalost, posljednju grupu čine ljudi koji nemaju šta da jedu. To su oni gladni širom svijeta, kojih nije mali broj, a žive po sistemu - daj što daš.*

Postoje li rješenja kad se svi ljudi ne mogu obrazovati i ići u korak sa galopirajućom tehnologijom koja iza sebe ima vidne posljedice? Svakako da postoji, jer u suprotnom bi izumrla ljudska vrsta.

Sljedeće preporuke bi možda mogle biti od koristi:

- *Odbaciti industrijske proizvode ili ih smanjiti na najmanju mjeru (paštete, mesne nereske, kobasice, namaze, prelive, sosove, razne slatkiše, kolače sa margarinom i bijelim šećerom, industrijske začine, bijeli šećer, ali i onaj ofarbani, i još mnogo toga. Upitaćete se šta je onda ostalo? Ostalo je i previše za današnjeg čovjeka bez fizičke aktivnosti.*
- *Bilo bi korisno peći kruh od integralnog brašna, ali ne od onog upakovanog u koga su dodani aditivi za boju, ukus i održivost. Na ovaj način ćete dobiti neku vrstu Graham kruha. Odakle naziv Graham? Ovaj kruh je dobio ime po mladom prezbeterijanskom pastoru iz Filadelfije, Silvesteru Grahamu, koji je bio poznat po tome što je preporučivao brašno od cijelog zrna pšenice, upravo onako kako se proizvodio kruh u našim krajevima sve*

do pedesetih godina prošlog vijeka. Na zapadu su poznati graham biskviti, koji podsjećaju na Silvestera Grahama.

- *Praviti u svom domu sami kobasice, ali bez nitrata i nitrita.*
- *Kiseliti mlijeko sa kvascem od korisnih probiotičkih bakterija „acidoflusa“ i „bifidusa“.*
- *Korisna poslastica je pita od integralnog brašna i zelenih jabuka, a sve zaslađeno medom.*
- *Kupujte krompir od seljaka sa visoravni, kao što su petrovačka, grahovska i glamočka.*
- *Kupujte sir i basu sa područja gdje se ovi proizvodi prave samo od mlijeka i soli.*
- *Idite na jesenju pijacu i pokupujte sve divlje plodove, jer se nude u izobilju.*
- *Kiselite sami kupus i nazdravite rasolom.*

Kad uspostavite ovaj sistem i povjerujete da u ovom što sam rekao nešto vrijedi, usuđujem se dati i svoju crnu prognozu ljudske budućnosti: ipak će ova civilizacija nestati jer hrana nije sve. Nju će uništiti, prije svega, razvoj tehnike i prljavih tehnologija. Čovjek radeći, naizgled, za svoje dobro, ide ka svom kraju. On je jedini višak na planeti što je postao, a nije tako započeo, jer sva druga živa bića žive u skladu sa prirodom. Izreka da je čovjek „savršeno biće“ za mene nije prihvatljiva. On je manje savršen od mnogih životinja. Prije svega, sjetimo se savršenih zajednica kakve su pčele i mravi o kojima veoma malo znamo. Zašto čovjek ne zna ubrati i pojesti odgovarajuću biljku, kad mu nastupe probavne smetnje, i riješiti problem. Taj problem, pas kao nesavršeno biće riješi efikasno uz pomoć prirode. Odgrize nekoliko listova trave, za koju samo on zna da je korisna, proguta je, povratni želudačni sadržaj i nastavi živjeti bez smetnji. Divlja svinja, ta „ružna“ životinja, koja često služi da bi se nagrdio nečiji karakter ipak je savršenija bar u nečem. Evo priče jednog lovca ispod Oštrelja:

„Posijali smo dvije manje njive kukuruza. Jednu smo posijali sa domaćim zrnem, a drugu odmah pored ove sa nekim hibridom. Svinje su došle i pojele sav domaći kukuruz, pa tek onda prešle na njivu sa hibridom. Pojele su ga, ali duplo sporije nego onaj domaći“.

Koje čulo je upravljalo svinjom kad je imala jasan izbor, jer bi „savršeni“ čovjek, koristeći se svojim „oštrim“ okom, sigurno izabrao onaj dugački, privlačni klip hibridnog kukuruza? Da li se svinja bori protiv GMO (genetički modifikovani organizmi) nećemo saznati. Da spomenem i moj primjer iz veterinarske prakse. Ja i moj kolega pozvani smo sa jedne brojler-ske farme. Rečeno nam je da pilići jako pište i neće da jedu. Slika je bila veoma ružna. Nakostriješeni pilići, stari tek desetak dana odbijali su hranu uz čudne „jauke“. Posumnjali smo na jedno oboljenje, ali nismo imali laboratorijski dokaz. Za nekoliko dana otkriven je mikotoksin T2. Dakle, opet isto pitanje: koji mehanizam je dao znak pilićima da ne jedu tu hranu, jer je hrana zagađena toksinom? Kad je izvršena

promjena hrane, pilići su počeli halapljivo da jedu. Toksin (otrov) je poticao iz kukuruza. Ne postoji poseban kukuruz za djecu, a poseban za piliće, te možemo slobodno tvrditi da jedu isti. Pošto kontrola na mikotoksine kod nas gotovo da i ne postoji, s pravom smo zabrinuti šta nam djeca pojedu u „domaćoj palenti“. Ima još mnogo primjera koji potvrđuju nesavršenstvo čovjeka. U svom nesavršenstvu čovjek je savršen samo u uništavanju svoje vrste. Niti jedna životinja ne uništava bez razloga druge jedinke svoje vrste.

Još jedno zlo današnjice je djelo ljudskih ruku. To je bolest koja je velika prijateljica čovjeku a zbog svog manifestnog oblika nazvana je „Bolest ludih

krava“. Od onog trenutka kad je čovjek, u svom nesavršenstvu posegao da krave, ovce i koze hrani mesno-kostanim brašnom, sve je krenulo naopako. I po ko zna koji put se čovjek neovlašteno umiješao u prirodne tokove želeći sebi „dobro“, ne razmišljajući da je priroda savršeni sklad u kojoj krave nisu nikad jele meso. Umiranja ljudi od ove opake bolesti (BSE) dešavaju se i oko nas.

” *Ako se čovjek hrani nepravilno, od bolesti ga neće spasiti ni planinska klima.*

Genadij Petrovič Malahov



Origano, najbolji prirodni antibiotik

Lijekovi iz prirode

Bio bi veliki spisak kad bismo nabrojali sve ljekovite biljke petrovačkog podneblja. O tome se pobrinuo Dragan Gaćeša u knjizi „Najveće blago prirode“.

Nabrojati sve što je priroda dala čovjeku, gotovo je nemoguće.

Čini mi se da su najvrednije stvari baš one koje su nam na dohvat ruke. Najočitiiji primjer je divlji šipak.

Sjećam se da sam i ja u dječijem dobu mog seoskog odrastanja jeo ugnjile šipke. Brali bi šipke birajući one crvene, najveće, koji su se smekšali i iz kojih bi isisavali kašasti sadržaj. Tada nismo znali da šipak ima preko dvadeset puta više vitamina C od limuna. Zvuči nevjerovatno ali onaj mali plod šipka ili njih 2-3 ima istu količinu kao jedan limun. Sjećam se da bi u slučaju da pretjeramo sa ugnjilim šipcima češali malo pozadinu. Često se kuvao čaj od suvih šipaka zajedno sa smrekvinim bobicama. Danas bi to narodna farmaceutika nazvala „ekstrakt šipka“. Prema preporuci Alekseja Sinjakova, taj ekstrakt se spravlja na sljedeći način:

200 g suvih plodova (dnevna doza je 10 g) pere se u hladnoj vodi, prelijeva sa 0,5 l ključale vode, poklapa i kuva 10 minuta, nakon čega se ostavi da stoji 4-6 sati na toplom mjestu, a potom ocijedi. Može se po volji zasladi (najbolje medom) i piti po pola čaše 3 puta dnevno. Ekstrakt se čuva na hladnom mjestu, ne duže od 2 dana. Moja majka je još prije 50 godina pripremala čaj od šipka i smrekve na sličan način. Naime, kuvala ih je duže na tihoj vatri i još bi odstajali dok se ne ohlade. Nakon cijedenja tekućine šipci bi ostali i za sljedeće spremanje čaja, što znači da iz njih nije sve izašlo.

Kad smo kod vitamina C, evo još nekoliko interesantnih podataka. Kad bih naveo sve što je o njemu napisano i mnogo od toga dokazano, shvatili bi zašto ga zovu broj jedan među vitaminima. Ako se upetljamo u priču oko zdravlja, ispada da kud god pođeš nabasaš na vitamin C. Metabolizam je veoma složena radnja u čovjeku u kojem oko 15000 procesa, na neki način, dotiče vitamin C.

Evo nekih neprerađenih namirnica bogatih vitaminom C:

Namirnica	Na 100g.
Acerola trešnja	1600 mg
Šipak	1000 mg
Vučji trn	450 mg
Paprika	138 mg
Brokoli	115 mg
Prokelj	105 mg
Kivi	71 mg
Jagoda	64 mg
Narandža	49 mg
Limun	41 mg

Izvor: Vitaminska biblija Ulih Štrunc, Andreas Džop.

Proces održavanja dobrog odbrambenog sistema (imunitet) je među najvažnijim. Vitamin C u jednom elementu dokazuje veliku sličnost čovjeka i majmuna, jer ga obojica, osim nekih rijetkih vrsta, ne proizvode. Izgleda da je majmun u prednosti, jer su mu biljke kao najveći deponenti vitamina C na dohvat „ruku“. Zašto su baš čovjek i majmun kažnjeni od majke prirode koja im je izmijenila genetsku formulu, vjerovatno još dugo neće biti poznato.

Ovo ćemo ostaviti genetičarima na brigu, a o vitaminu C trebalo bi još reći da kao vitamin broj jedan čuva i neke druge vitamine, jer je snažan antioksidant i veliki borac u borbi sa slobodnim radikalima. „Savjetuje“ hormone kako će se ponašati, a za željezo je gotovo presudan, jer organizam veoma teško ili gotovo nikako ne usvaja uneseno željezo ako ima malo vitamina C. Na jednoj strani pomaže usvajanje željeza od strane nešeg organizma, a na drugoj se veže za neke teške metale (olovo) i na taj način pomaže detoksikaciji. Suza nam je kiselkasta, jer sadrži pedeset puta više vitamina C nego krv. To je prva odbrambena linija oka u borbi za bistrinu sočiva. Pušači bi mu trebali podignuti spomenik, pod uslovom da ga unose bar tri puta više od nepušača. Naime, da bi neutralisali nitrata i teške metale (olovo) iz dima, potrebno je mnogo vitamina C koji ove materije veže i snižava im koncentraciju. Slično je i sa konzumentima velikih količina industrijskih kobasica u koje se dodaju nitrati koji, kad pređu u nitrozamine, postaju kancerogeni. Upravo taj prelazak nitrata u nitroza-

mine sprečava vitamin C. Prema najnovijim istraživanjima izgleda da je vitamin C pravi spasitelj današnjeg čovjeka, koji je napadnut elementima na koje ne može uticati (razna zagađenja, elektromagnetizam, stres) i onih na koje može, kao što su pušenje, upotreba industrijskih proizvoda punih otrova i kancerogenih elemenata. Zbog toga mnogi preporučuju upotrebu vitamina C nekoliko puta veću nego do sada. To se posebno odnosi na pušače i ljude u vrijeme učestalih nazeba, viroza ili pada imuniteta kao hronične pojave.

” **Prirodna odbrana ima tri linije. Prva je izbjegavanje infekcija. Druga je koža i sluzokoža, a treća je imunološki sistem.**

Alojz Ihan

Do sada su preporuke mjerene u miligramima, a danas se preporučuju količine i po nekoliko grama. To smo, izgleda, naučili prateći ponašanje životinja koje u vrijeme neke infekcije učtverostruče količinu vitamina C u organizmu. Ipak se ne može govoriti

o nekontrolisanoj upotrebi ovog vitamina, bar iz dva razloga. Prvo što vitamin C ne spada u grupu vitamina koji se deponuju kao liposolubilni vitamini A, D, E i K, već organizam viškove izbacije bar kad je riječ o čistom obliku askorbinske kiseline sintetičkog porijekla, što bi naizgled, značilo da se ne trebamo truditi, jer ne možemo povećati dozu u organizmu, što nije tačno. Naime, razlika je u upotrebi ove supstance iz prirodnih izvora i sintetičkog materijala. Postoji vitamin C u drugom obliku, gdje je askorbinska kiselina vezana za mineral kao što je natrijum askorbat ili drugi spojevi. Ovi oblici se duže zadržavaju i lakše podnose u organizmu. Druga bitna pojava je termička obrada namirnica koje bi trebalo da nas snabdiju ovim vitaminom. Vitamin C je najnestabilniji vitamin i kod visokih temperatura, preko pedeset posto ga se uništi ovom obradom. Ne postoji namirnica ili piće čija nekontrolisana upotreba neće izazvati probleme.

Ko unese previše vode i kiseonika u organizam, imaće, takođe, problema.

” *Jesti sve, pod uslovom da je prirodno, u umjerenim količinama, ostaje trajna deviza zdravog življenja.*

Autor

Tako je i sa vitaminom C. Prevelike doze ovog vitamina mogu doprinijeti stvaranju bubrežnih kamenaca, kao i prekomjernoj apsorpciji željeza što, svakako, ne želimo. Za to se opet potrudila priroda i zove nas da se vratimo njoj i upotrebljavamo namirnice u sirovom stanju, koje nam mnogo toga nude u izobilju. Potvrdu da je vitamin C potrebno tražiti u prirodnim namirnicama pruža nam i G. P. Malahov: „Najopasnija posledica maksimalne doze vitamina C je povećano zgrušavanje krvi, a rezultat toga je stvaranje tromba“.

Dejstvujući razdražujuće na sluzokožu organa želudačno-crijevnog trakta, suviše doze vitamina C izazivaju bolove u podbratku, gorušicu, mučninu, povraćanje, proliv (velika činija salate od kupusa, šargarepe, peršuna itd., koja sadrži mnogo vitamina C, ne izaziva ništa slično). Eto zašto se kod ljudi koji su obožavaoci table-

tnih „vitaminčića“ može javiti gastritis sa povećanom kiselinom, kao i stvaranje čira u želucu i dvanaestopalačnom crijevu. Vitamin C, povećavajući količinu mokraće (urina), ubrzava stvaranje kamenca u bubrezima i mokraćnom mjehuru iz soli oksalne i urinske kiseline.

Pacijente koji primaju injekciju B12, ljekari po pravilu upozoravaju da ne treba da uzimaju sintetički vitamin C, pošto on može da neutrališe vitamin B12.

Oboljeli od dijabetesa treba da znaju, da velike doze vitamina C smanjuju stvaranje insulina u gušterači (pankreas) i povećavaju sadržaj šećera u mokraći i krvi.

U najnovije vrijeme je utvrđeno da jake doze vitamina C usporavaju prenos nervno-mišićnih impulsa, zbog čega dolazi do povećanog zamora mišića, a narušava se i koordinacija vidnih i motornih reakcija.

Iz navedenog se može zaključiti da za dobro zdravlje i njegovo očuvanje dobro je koristiti samo prirodne vitamine.

Kopriva

Kopriva je korov, kojeg mnogi iz nedovoljnog znanja, smatraju opasnom i žele da je vide što dalje od sebe. Donekle su u pravu, jer kopriva žari i izaziva jesenju alergiju uporedo sa ambrozijom. Međutim, to je samo mali dio u odnosu na onaj veći, korisni, koji učestvuje u čuvanju našeg zdravlja među prvim biljkama u proljeće. Organizam se može brzo oporaviti u proljeće zahvaljujući koprivi i jagorčevini koje kao da požure rasti da bi se predale čovjeku za okrepljenje od duge zime, obično sa insuficijentnom ishranom. Bere se čim se pojavi, jer je mlada najukusnija i najkorisnija. Može se spremati na nekoliko načina, kao čorbica, što je u mom selu najčešći oblik, kao kašasti dodatak mesu i drugim jelima ili u piti.

Razlog zašto bi je trebalo izdašno koristiti baš u proljeće je njen visoki sadržaj željeza koji se zbog zimske mase, a često i jednolične hrane, smanji u organizmu.

Upotreba koprive je poznata iz prvog vijeka, kada je Galen otkrio da je



Kopriva – čarobna formula

list koprive diuretik i laksativ. Koprivi se pripisuju mnoge zasluge. Pospješuje probavu, smiruje upale, poboljšava proizvodnju mlijeka, širi krvne sudove

i snižava krvni pritisak. Ona je dobra za dijabetičare, jer u listovima ima korisnu supstancu glikokinin. Popravlja imunitet, a na američkom kontinentu je koriste kao pomoćno sredstvo u liječenju artritisa, reume, prostatitisa. Kopriva sadrži lecitine, pomoću kojih uništava viruse koji napadaju gornje disajne puteve. Neki autori navode iskustvo da ljudi koji jedu dosta koprive ili piju čaj od koprive imaju sjajnije i gušću kosu, a čistiju i zdraviju kožu. Možda bi ovo iskustvo moglo da se primijeni kod današnje omladine sa problemima kože. Šta je to što iz koprive žari? To je nekoliko supstanci, prije svega mravlja kiselina uz pomoć histamina i acetilholina. Kopriva se, osim u ishrani, koristi i u povrtarstvu kao hranivo i zaštitno sredstvo. Ako se nabere određena količina koprive (cijela stabljika), potopi u hladnu vodu i drži na suncu više od deset dana, tečnost se koristi za zalijevanje povrća i cvijeća. Ima dvostruku ulogu, jer preko lista hrani biljku, a i uništava štetočine, kao što je lisna uš i još neki drugi nametnici. U ovaj postupak sam se lično uvjerio na uzgoju paradajza kod mog

rođaka. Sa konzumacijom koprive ne bi trebalo pretjerivati, jer velike količine imaju i negativno djelovanje. Uzeta u velikim količinama kopriva snižava pritisak i usporava srčani ritam, te osobe sa ovim problemima moraju biti oprezne. S obzirom na to da je diuretik, ne preporučuje se za osobe koje koriste lijekove za izbacivanje tečnosti, jer pojačava taj efekat. Efekat se ostvaruje preko odnosa kalijuma i natrijuma u ovoj biljci, koji je 60:1 u korist kalijuma. Iako kopriva izaziva alergiju kod nekih osoba koje su alergične na ambroziju, pelin i umjet, ona se kod drugih zbog prisustva kvercetina upotrebljava kao sredstvo koje ublažava alergiju. Kopriva je služila kao hrana i lijek i kod životinja. U tome su naročito bile dosljedne bake koje su brale koprivu i obarenu davale pilićima. Tome su često dodavale i list bijelog luka, kao i surutku. Čitav radni vijek sam proveo rađeci na ishrani živine i priznajem da mi je ovo bilo pozitivno iskustvo.

Smrekva - kleka

Smrekva je biljka šumskih pašnjaka sa plavim bobicama koje se koriste za spravljanje čaja, ali i u druge svrhe. Velika je paleta korisnih sastojaka koji smrekvu čine, u prvom redu, efikasnim antiseptikom. Pomaže i donekle zamjenjuje antibiotsku terapiju i prodire duboko u organizam, što je čini efikasnom.

Bobice kleke se stavljaju u rakiju (lokalni naziv „Klekovača“) od koje se prave obloge protiv reume i nazeba.



Smrekva liječi

Glog

Djeca su o glogu pričala, pomalo, sa strahom, jer su ga se plašila. Govorili su da, ako se neko dijete najede gloginja, dobiće gujane (gliste). To izgleda nije važno za starije. Ima tu istine, jer se radilo o dječjim glistama. To je, naravno, bila zabluda. Zrele gloginje su efikasno sredstvo za izbacivanje glista koje su se nakon defeciranja mogle vidjeti u fecesu, od čega bi se dje-

ca uplašila. Dakle, protiv glista je bilo lijeka iz prirode. Gloginje, bijeli luk i košpice masirače (bundeve) bile su efikasno sredstvo za izbacivanje glista. Preporuka je da se ta sredstva uzimaju na prazan želudac, jer bolje djeluju. Danas mi imamo antiparazitike. To su farmaceutska sredstva koja liječe i truju.

Šljive i rakija

Počeo sam, kao mali, čuvati krave u polju. Svi drugi bili su stariji i veći od mene. Volio sam spavati, pa sam po seoskom satu uvijek kasnio. Pošto nisam mogao doručkovati, prije izlaska iz kuće bio bih natjeran da nešto ponese i kasnije pojedem. Obično bi mi majka spremila dvije veće kriške crnog kruha, namazane basom, nešto kao današnji sendvič. Većina dru-

gih, starijih mojih drugova, jednostavno bi u torbicu stavili komad ječmenog kruha i desetak zrelih šljiva. Tada sam im se čudio, razmišljajući kako to može biti doručak. Sada se divim toj jednostavnosti i zdravom hranjenju iako spada u sirotinjsko.

Možda volja prirode nije mogla napraviti bolji spoj od ovo dvoje. Uvjeren sam da je spoj ječmenog hljeba i šljiva



trajao vijekovima prije. Koji oblik proizvoda od šljive bi trebalo više hvaliti? Da li svježju, suhu, prerađenu u pekmez, sa vrlo malo šećera, ili pripremljenu kao ošep (kompot)? A i rakija ima svoje mjesto, i to na sred stola. Sve je za pohvalu osim slatkog od šljiva, jer je bijeli šećer uništio sve što u šljivi ima korisno. Zašto šećeriti nešto što je dovoljno slatko?! Zrela šljiva je puna korisnog šećera za organizam. Ona nam poklanja vitamine C, E, B1, B2, B6. Ima u sebi beta karotina, organskih kiselina. Od minerala ima dosta kalijuma. Šljiva je puna fitonutrijenata iz reda fenola - antioksidanata koji štite nervne ćelije. Cink i bakar štite organizam na način da poboljšavaju imunitet, a bakar djeluje pozitivno na raspoloženje. Materije iz šljive čiste krvne sudove i sprečavaju taloženje holesterola.

Suva šljiva je takođe poželjna za naš organizam. Svima onima koji pate od zadržavanja stolice daje se, od davnina, provjeren lijek, vrlo jednostavan, ali efikasan. Desetak suvih šljiva potopiti naveče u vodu, a sutradan jesti kao prvi obrok. Ova preporuka je potvrđena od mnogih naučnika iz obla-



Ploska puna šljivovice

sti nutricionizma, kao i korist za gustinu kostiju i snižavanje štetne vrste LDL holesterola. Međutim, ostaje i dalje tajna šta je to u suvim šljivama što djeluje pozitivno.

Šljiva je hrana i lijek za naš organizam. Sa konzumacijom šljiva ne treba pretjerati, jer one sadrže dosta oksalata, koji u većim količinama mogu biti štetni. Kad se šljivi pridruži ječmeni hljeb kao prvorazredno prebiotičko sredstvo, onda našem tijelu činimo višestruku korist.

Još u davna vremena se proizvodio alkohol, a vjerovatno i rakija. Postoje crteži i zapisi još od Egipćana i Grka. Tu su i Kinezi iz VII, a Indijci iz IX vijeka.

Stari Slaveni su još u V vijeku proizvođili medovinu, a tehnologiju spravljanja su donijeli i na Balkansko poluostrvo negdje u VII vijeku. Zadovoljstvo je saopštiti da i danas ima prijatne medovače pod petrovačkim nebom.

Kad se danas spomene rakija, misli se uglavnom na šljivovicu kojoj se ne zna tačan početak proizvodnje. Spominje se u Dušanovom "Zakoniku". Za vrijeme vladavine Turaka omasovila se proizvodnja i na rakiju se plaćala taksa po rakijskom kazanu.

Malo koja kuća u mom selu nije imala flašu rakije na stolu, iz koje se popila čašica prije ručka. Osim male djece, svi su je pili. Za vrijeme teških poslova bila je stimulatívni dodatak, a naročito u vrijeme oranja, kopanja, kosiđbe i vršidbe. Bila je svugdje prisutna. U polju, na građevini, u šumi i na svim drugim mjestima gdje se god radilo. Da li zbog rakije ili psihičkog zadovoljstva (bez stresa), pjesma je pratila povratak kući, kako kopača tako i kosaca na kraju dana.

Rakiji su dodjeljivana mnoga ljekovita svojstva. Mnoga su i danas prihvaćena. Rekli bi da je dobra za dez-

infekciju izvana, ali i iznutra. Postoji jedna pošalica za jutarnji eliksir: „Uzmi kašiku meda i progutaj da bakterije skupiš na 'rpu, zatim popi crnu kavu da im zamračiš, a onda dobru čašu rakije da ih potamaniš“.

Bila je glavno sredstvo za otvaranje apetita, da se pobijedi strah, za zubolju i kad boli stomak. Od nje su se pravile obloge za snižavanje temperature. Posebno su bili cijenjeni pripravci (alkoholne otopine) sa biljem. Spomenuću samo jedan, za kog mi se čini da bi mogao biti predstavnik. To je pelin u rakiji, kojeg mi je majka spremala kao malom dječaku kojem je trebalo popraviti apetit.

Dakle, rakija je nekad u mom kraju bila jedino piće. Na svadbi, sahrani, slavi, i na prelu. U pravom smislu sa rakijom je sve počinjalo i završavalo.

” *Nema nijednog drugog lijeka koji je tako djelotvoran u sprečavanju srčanog udara kao umjereno konzumiranje alkohola*
Serž Reno, francuski istraž.

Maline

Divlje voće koje je, bez sumnje, izvor vitamina i minerala, osim za vlastitu upotrebu bio je jedan od izvora prihoda, jer su viškovi prodavani. Neposredno poslije Drugog svjetskog rata osnivane su zemljoradničke zadruge, koje su, između ostalog, imale i otkupne stanice za mnoge proizvode sa sela pa tako i za divlje maline.

Kampanja branja malina nije dugo trajala i valjalo je ubrati što više, jer će mrki medo nešto pojesti a više pogaziti, pa će malo toga ostati. Bio je to pravi izazov pomiješan sa strahom, jer se ponekad moglo čuti, iz neke uvala u kojoj je obično bilo dosta malina, krckanje grana i brundanje, kao opomena da mu se, na njegovoj teritoriji, ne prilazi blizu.

Susretao se taj narod sa medvjedom, otimao i brao maline, ali nisam mogao čuti priču da je neko od njega „stradao“. Nemušti sporazum je izgleda postojao. Za dnevne potrebe, prilikom čuvanja krava u šumi, čobani su se snalazili na drugi način. Pravili su privremeno suđe za maline, jer

kuće nisu imale mnogo suđa kao danas. Pogotovo se oskudijevalo sa malim posuđem, kao što su lončići i ralice, koje bi se moglo nositi po šumi. Napravili bi sebi „kuzov“, najčešće zapremine oko pola litra. To bi radili tako što bi ogulili koru mladog jelića (mlada jelka debljine kao ruka čovjeka), izrezali veoma pedantno da se dobiju ravne linije radi spajanja i presavili tako da unutrašnja strana kore čini i unutrašnju stranu posude. Spajanje strana obavljalo se sa trnjem ili bi zašiljili grančice od tvrdog drveta veličine čačkalice. To je dosta čvrsto stajalo i moglo je primiti maline. Ista posuda se pravila i za šumske jagode i kupine. Iz kuzova su maline bile, neka-ko, slađe, aromatičnije, pričali bi stariji. Vjerovatno je tome doprinisio miris smole koje je bilo sa unutrašnje (vlažne) strane posude.



Osnovnih pet funkcija organizma

Slušali smo od roditelja: „Jedi sinko, snaga i zdravlje ulaze na usta“. Siguran sam da to danas ne važi, ako se neće dodati da i bolest ulazi na usta. Oni su to, možda prije sto godina mogli govoriti, jer nisu imali „industrijsko bogatstvo“ koje mi danas imamo. Nisu upotrebljavali bijelo brašno, već integralno, niti krompir u obliku čipsa i drugih prerađevina. Nisu jeli kobasice prepune nitrata, nitrata i soli, niti bilo koju drugu industrijsku prerađevinu na bazi mesa. Takođe, nisu jeli „trajno“ mlijeko i mliječne prerađevine sa rokom upotrebe od više mjeseci koje se ne mogu pokvariti. Nisu imali margarin koji nema vrijednosti sirovine iz koje je dobijen. Bili su siromašni, pa nisu imali u izboru raznih masnih proizvoda (slanina, puter ili slično). Znali su za svjež mlijeko, kiselo mlijeko, surutku, basu i sirac bez hemijskih dodataka. U proljeće nisu jeli prskanu salatu, špinat i blitvu, već koprivu i jagorčevinu, onako, iz prirode.

Kod nas nije zaživela nova medicinska disciplina - funkcionalna medicina (naturopatija), ili je u povoju. Ova disciplina počiva na nekoliko funkcija, podsjeća nas Stevo Šolaja, naturopat, od kojih su, čini se, najbitnija dva:

- *Priroda liječi*
- *Ne unosi štetnu supstancu u organizam.*

Šta nam razvijeni svijet nudi? Skupu hranu organskog porijekla ili jeftinu koja truje. Za sve što je nekad bilo prirodno napravljena je industrijska zamjena. Svi vitamini, minerali, stimulatori rasta, aromatične materije i boje koje imitiraju prirodu. Tu su i sred-

stva za mršavljenje, kao i ona za debljanje. Kako napreduje genetski inženjering jednog dana će se birati i boja očiju. U jednoj prosječnoj banjalučkoj apoteci ima preko stotinu suplemenata (vještačka sredstva koja zamjenjuju prirodna). U publikaciji (katalogu) jedne firme navedeno je 150 preparata kao pomoć čovjeku u očuvanju zdravlja. Evo nekih grupa:

- *Vitamini,*
- *Antioksidanti,*
- *Minerali,*
- *Multi grupe (vitamini i minerali),*
- *Sredstva za mršavljenje,*

- *Proteinski i energetski proizvodi,*
- *Proizvodi za povećanje mišićne mase,*
- *Proizvodi za sportiste,*
- *Aminokiseline,*
- *Proizvodi za oporavak organizma,*
- *Proizvodi specijalne namjene (sredstva za zaštitu srca i dr.),*
- *Biljni ekstrati,*
- *Enzimi,*
- *Nezasićene masne kiseline*



govorila što joj ne da nijednu tabletu. Bilo je to jednog jutra kad je kćer uzimala svoju redovnu terapiju (za pritisak, za želudac) iz kutije za cipele koju je držala pod otomanom. Baba je gledala i rekla otprilike ovako: "Vide ove moje Dragice, kako nijednom nebi dala bar jednu tableticu meni".

Možda će se neko sa pravom upitati: ako je tako dobro bilo nekad zašto je na planeti, uglavnom u razvijenom svijetu, produžen životni vijek? Odgovor bi mogao biti sasvim jednostavan: životni vijek da, ali kvalitet života ne. I ona kutija od cipela puna tableta za ljude poslije pedesete je slika kvaliteta života danas.

Samo za vitamine od kojih su 14 bitnih i nekoliko važnih antioksidanata, ponuđena su 52 preparata, odnosno kombinacije koje u sebi sadrže vitamine i antioksidante posebno ili zajedno. Ovoliko široka paleta je ponuđena „radi što boljeg djelovanja“ za određene poremećaje u organizmu. Dakle, gotovo sve.

Moja majka je do svoje stote godine popila lijekova koliko može stati u jednu pregršt.

Interesantna je pošalica, a možda je i ozbiljna primjedba, kad je baba Mara (umrla u stotoj godini), svojoj kćeri pri-

Ako bi se na normalan način zadovoljavalo odvijanje pet osnovnih funkcija ili potreba organizma, suplementi nam ne bi trebali, kao što nisu trebali ni mojoj majci, babi Mari, babi Sari i Vovi (živjeli od sto do sto deset godina). Osnovnih pet funkcija ili potreba organizma su:

- *Disanje*
- *Unošenje tečnosti*
- *Uzimanje hrane*
- *Spavanje, i*
- *Fizička aktivnost*

Napraviti razliku u ostvarivanju ovih funkcija kod ljudi od prije sto godina i danas je veoma jednostavno. Oni prije su: udisali čist vazduh, pili ispravnu vodu, jeli prirodnu hranu, spavali noću, a ne danju (kao što većinom radi omladina danas), i radili fizičke poslove čitav dan.

Kad je riječ o fizičkim poslovima na selu, čini mi se vrijednim spomenuti tri: oranje, kopanje i košenje trave. Njihovu aktivnost možemo izraziti u broju koraka ili udaraca motikom za dan.

- *Jedan orač za dan oranja sa konjima uzore oko tri dunuma zemlje i napravi do 30000 koraka.*
- *Jedan kopač okopa oko pola dunuma njive pod kukuruzom i napravi preko 30000 udaraca motikom.*
- *Jedan kosac pokosi oko tri dunuma livade i napravi do 15000 mahova rukama.*

Da bi se obavili ovi poslovi često se ide pješice do polja i napravi još oko pet do šest kilometara hoda. Dakle, kopanjem kukuruza motikom može se za jedan dan izgubiti oko 5000 kcal. Kad bi se spomenuti poslovi izrazili u broju potrošenih kalorija, lako bi bilo objasniti zašto ljudi za vrijeme ovog posla smršaju. Razlog je vrlo jednostavan. U toku dana gube dva puta više kalorija nego što unesu.

Danas smo daleko od nabrojanih načela za život u skladu sa prirodom. Bitno je da su nam količine obezbjeđene, za šta se pobrinula industrija uz pomoć tržišta. Imamo dovoljno vazduha, vode i hrane, što bi nas, već u startu trebalo činiti sretnim kad to što

jedemo ne bi bilo neispravno, a voda zagađena. Izmijenili smo uloge dana i noći, pa smo izbacili onih nekoliko najkvalitetnijih sati spavanja prije ponoći. O fizičkoj aktivnosti bilo bi suvišno pričati i tu važi ona uzrečica - sve je viđeno.

” *Ulje divljeg origana (vranilovka) je najbolji prirodni antibiotik.*

Pozitivno iskustvo autora

Pored hrane, voda postaje jednako važno pitanje. Gradski vodovodi ne obezbjeđuju ispravnu vodu o čemu govore, ali ne tako često, mnogi tekstovi pisanih ili elektronskih medija. Georgij Nazarov iznosi veoma interesantan metod kako da otkrijemo i prečistimo vodu za piće: „Ostavimo vodu u posudi sa otvorenim poklopcem ili u otvorenoj flaši 12–24 sata kako bi se dehlorisala, a zatim sipajmo u plastične flaše i stavimo u zamrzivač. Kada izvadimo flaše sa potpuno začeđenom vodom, primijetićemo da je

u sredini led postao mutan, sa različitim nijansama bijele, žute i sive boje, a okolo je providan. U tom unutrašnjem sloju koncentrovali su se viškovi soli iz vode, veliki dio toksičnih jedinjenja, teški metali... U spoljašnjem dijelu zamrznute vode, tik uz ivice flaše, ostao je deuterijum – teška voda, veoma pogodna za pravljenje atomske bombe, ali ne i za funkcionisanje našeg organizma. Ona u veoma malim količinama razorno djeluje na naš organizam i izaziva smrt.

Kada izvadimo flašu iz zamrzivača, prelijemo je minut–dva toplom vodom, onda pažljivo otvorimo poklopac i pod pritiskom se izbacila voda bogata deuterijumom. Nakon toga, flašu zatvorimo i spustimo u neki veći sud napunjen toplom vodom, oko 40 stepeni C. Voda u flaši će se brzo otopiti, a na dnu će ostati talog. Sada procijedite vodu kroz nekoliko puta ispresavijanu gazu i dobićete vrlo kvalitetnu prečišćenu vodu sa kojom možete pripremati sve napitke i hranu za koju je neophodna voda.“



Selo moje zavičaju mio.

Zamišljeni jelovnik Jovana Bijelića
i mog đeda Davida (1895. godine)

Jelovnik

SUPE I ČORBE

KOKOŠIJA SUPA

(kokošije meso sa malo povrća)

AMPREG SUPA

(prethodno uprženo brašno
kuvano u vodi do čorbastog
oblika sa malo začina)

BUNJGUR

(prelomljeno zrno pšenice
skuvano u vodi sa začinima)

KLINČORBA

(krompir, mrkva, luk)

ČORBA OD ZELJA

(zelje, krompir, luk)

ČORBA OD KOPRIVA

(koprive, krompir, luk)

ČORBA OD KROMPIRA

SA SUVIM MESOM

(krompir, mrkva, luk, suvo meso)

ČORBA OD GRAHA

(pasirani grah sa rezancima)

VARICA

(kuvano zrno kukuruza
sa grahom)

PITE I DRUGE TJESTENINE

PITA SA CRIJEVIMA

PITA SA BASOM

PITA SA JAGORČEVINOM

PITA SA ZELJEM

PITA SA KOPRIVOM

PITA SA KROMPIROM

PITA SA MASIRAČOM

PITA SA KISELIM KUPUSOM

PITA SA GRUŠALINOM

(pomučeno mlijeko prvi i
drugi dan po telenju krave)

LJEVAČA

(kukuruzno brašno sa
basom razliveno u tepsiji.

Prilog kiselo mlijeko)

KLJUKUŠA

(strno brašno, masnoća, preliv
od base sa bijelim lukom)

GLAMOČKI TITKUŠ

(strno brašno, kockice krompira,
masnoća, preliv od base
sa bijelim lukom)

OMAC

(tijesto u obliku krupnih
makarona skuvano sa basom)

JELA OD MESA

JANJEĆE PEČENJE

SVINJSKO PEČENJE

DŽIGERNJAČA

(kuvana džigerica, pluća,
srce, čvarci i malo povrća)

KOKOŠIJE MESO SA KROMPIROM

(kokošiji batac i karabatak
nakon kuvanja u supi peče
se na krompiru u rerni)

SUVO SVINJSKO MESO

SUVA SLANINA

POSEBNA JELA

KROMPIR U TEVSIJI

(pečene kriške krompira
sa lukom i slaninom)

POLICE OD KROMPIRA

(pečene polovine krompira u
ljusci – prilog zrela basa)

KOLAČIĆI – UŠTIPCI

(slani kolačići preliveni sa
rastopljenom basom)

POGAČA OD PREŠKOG KRUHA

(jede se za vrijeme posta sa
isitnjenim lukom u ulju)

MLIJEČNI PROIZVODI

SIRAC MLADI

(mladi sir do 3 dana – škripavao)

SIRAC STARI

(zreo sir star nekoliko mjeseci)

SKORUP

(skorup – kajmak mladi ili stari)

BASA POMJEŠA

BASA POSNA

KISELO MLIJEKO

VARENKA

TOPLA BRZA JELA

UMAKAČA OD BASE

(rastopljena basa u koju
se umače kruh)

UMAKAČA SA JAJIMA

(rastopljena basa sa jajima)

POPARA

(u ključaloj vodi rastopljena
basa u koju je dodana kašika
masti i udrobljen stari kruh)

SKROB

(razmućeno brašno dokuvano
u vodi sa začinima do
skrobastog oblika)

JELA OD KUKURUZA

KURUZA

(kruh od kukuruznog brašna)

ZAČINJENA PURA

(kukuruzno brašno koje se dugo kuva (na tvrdo), a pred služenje se prelije začinom od base)

CICVARA

(kuvano kukuruzno brašno (na mekano) sa puno masnoće i base)

SALENA PURA

(pura zalivena sa vrelom masti i malo mesa). Jela se samo za vrijeme svinjokolja.

VARIVA OD POVRĆA

GRAH – PASULJ

(solo sa malo povrća ili onaj pravi sa suvim mesom)

KUVANI KISELI KUPUS

(kuvan sa suvom slaninom, suvim rebrima ili suvim crijevima)

MAUNE

(maune, krompir i začini)

DESERTI I POSLASTICE

KOLAČIĆI (UŠTIPCI)

POSUTI ŠEĆEROM

PEČENA MASIRAČA (BUNDEVA)

KISELO MLIJEKO SA PUROM

KISELO MLIJEKO SA

KROMPIROM

RAZRIJEĐENI PEKMEZ

OD ŠLJIVA SA PUROM

RAZRIJEĐENI PEKMEZ OD

ŠLJIVA SA KROMPIROM

PITA OD JABUKA

SLATKA PITA OD MASIRAČE

OŠEP (kompot od šljiva)



Bioritam i njegov uticaj na organizam

Ljudski organizam je veoma složena kompozicija, kako u smislu građe, tako i u sistemu funkcionisanja. U njemu se neprekidno odvijaju procesi sve do smrti, odnosno do posljednjeg izdaha. Vjerodostojna je narodna izreka da život traje od udaha do izdaha. Iako čovjek za osamdeset godina napravi preko osam stotina miliona uzdaha i izdaha, samo dva određuju njegovu sudbinu. U organizmu se odvijaju procesi i bez naše volje, ali često sa uticajem prirode ili je možda bolje reći - sve se i u nama i oko nas odvija pod uticajem prirode. Više je teorija kako je nastao životinjski svijet. Ne znam da li će ikad biti prihvaćena samo jedna teorija o nastanku. Ono oko čega se naučnici ne spore jeste saznanje o razlikama među vrstama, načinu života i osobinama.

Detalji se svakim danom otkrivaju i saznajemo sve više. Mnogo više nego prije nekoliko decenija. Ipak ostaje mnogo pitanja na koje je teško dati odgovor. Između ostalih danas se pitamo zašto čovjek uzima hranu raspoređenu u toku dana kao doručak, ručak i večeru? Zašto mesožderi jedu jednom dnevno i to u večernjim satima ili zašto neka zmija uzima svoj obrok samo dva do tri puta godišnje?

Interesantno je tumačenje istočnjaka koje je veoma staro, a govori o ljudskom organizmu koji posjeduje energiju. U stvari energija ga održava. Ona ima svoj tok na koga utiču više prirodne pojave nego mi sami. Osnovni uticaj dolazi od smjene

dana i noći, godišnjih doba, mjesečevih mijena, pojava na suncu, atmosferskog pritiska, pa i u toku samog dana – jutro, podne i večer, vlaga, bura, jugo... Ako ove uticaje prebacimo na polje ishrane, onda nas drevna istočnjačka teorija uči da svaki organ našeg tijela ima svoje povoljno i nepovoljno vrijeme, odnosno vrijeme odmora i rada, vrijeme punjenja i pražnjenja. Pripisujući sve prirodnim uticajima dali su objašnjenje zašto je najveći nagon za pražnjenje mokraćne bešike između 5 i 7 sati u jutro. Želudac, po njima, radi najaktivnije između 7 i 9 sati u jutro, što je i najpovoljnije vrijeme za prvo uzimanje hrane. Noćna promjena vremena, vlaga, smjena vje-

trova i drugo utiče i na promjenu procesa u organizmu. Velika akumulacija energije i radne sposobnosti prestaje od 18 sati i procesi u organizmu se smiruju, da bi oko 22 sata organizam „zatražio“ san. Poremećaj ovog ritma odražava se na organizam i on se zbunjuje. Lijeganje poslije ponoći može izazvati aktiviranje apetita već do 2 sata kada se remeti bioenergija, pogrešno uzimanje hrane, nesanica i opšta smetnja organizma koja, ako potraje, dovodi do postepene, ali sigurne slabosti organizma.

Zašto zašećerena kava godi kad smo umorni? Baš mi paše ili što sam za nju - reklo bi se često. To je prividno i kratkotrajno podizanje energije šećerom i kofeinom. Nakratko nam se vrati raspoloženje i više energije i elana za posao. Možda se u ovom krije i formula iz navike na selu da se kava i rakija pila 2 do 3 sata poslije ručka ili 2 sata pred kraj radnog dana. To je očito bila stimulacija da se uspješnije završi teški fizički rad. Kratkotrajni uspjeh je postignut, ali da na duži rok gube dosta kvalitetne energije naši preci prije 100 godina nisu znali. To znamo da-

nas. Način njihovog opuštanja liči na današnje vježbe meditacije. Da li su meditirali? Jesu, a da toga nisu bili svjesni, niti su o tome nešto znali. Danas je napisano mnogo knjiga o meditaciji, koristi, rađanju pozitivnih misli, pročišćivanju našeg duha i tijela stvarajući pozitivnu, a izbacujući negativnu energiju. Zamislite jednog čovjeka koji čuva ovce i uz sebe ima samo štap. Leže u hlad gloga i posmatra nebo, a u glavi sto pitanja. Koliko je visoko i šta je gore daleko? Od čega su oblaci, kako putuju? Može li grom iz vedra neba kako piše u narodnoj pjesmi? Nije mogao tražiti odgovor u knjizi, novinama, čuti na radiju ili viditi na ekranu televizora, a pogotovo ne surfajući po internetu. On je odgovor davao sebi sam. Siguran sam da je odgovor bio: „Samo dragi Bog to zna“.

On je to radio satima puštajući svoje misli da odlutaju i odnesu negativnu energiju. Moleći se Bogu uz tonove iz klepke sa ovaca i miris trave prikupljao je pozitivnu energiju, zbog čega je tiho pjevušio. Patrik Holford (Patrick Holford) u svojoj knjizi Tajne potpuno zdravih ljudi, iznosi zaključ-

ke nakon sprovedene ankete: „...Da je većina sa najboljim rezultatima sklona duhovnosti i / ili da su čvrsto povezani sa prirodom, kao i da se osjećaju ispunjeno, s jasnim osjećajem smisla života“. Očito da pastir iz naše priče sto-

ji čvrsto u vezi sa prirodom. Narodna pjesma i stara predanja su opisali pastirsku pjesmu, mladalačku ljubav, a ne masovnu suicidnost mladih, što je problem današnjice.



Ljepotice poziraju

Medicina i nutricionizam

Onoliko koliko ja poznajem humanu medicinsku djelatnost, a mislim da je poznajem dovoljno, mislim da je istinski nutricionizam veoma malo prisutan uz ostale medicinske grane. Razlog tome je vjerovatno slabo poznavanje nutricionizma pojedinih ljekara primarne zaštite.

Potvrda ovog može se naći u anketi pacijenata nakon izlaska iz ambulanste. Pitanje je glasilo: Šta ti je rekao doktor? Ako parafraziramo neki većinski odgovor, on glasi: „Kaže mi da nije baš dobro, ali da pijem ove lijekove i da dođem na kontrolu. Misli da će biti bolje, ali je moje zdravlje dosta zapušteno“. Na dodatno pitanje: „Je li ti još šta rekao?“, odgovor u većini glasi: „Boga mi, nije ništa više.“ Džejms Gordon (James Gordon), psihijatar i klinički profesor na medicinskom fakultetu Univerziteta Džordžtaun (Georgetown University), kaže: „Jedan od razloga zbog kojih se ljudi okreću alternativnoj medicini jeste i to što naš zvanični medicinski sistem trpi neuspjehe. Činjenica je da se nalazimo usred epidemije neadekvatno liječenih hroničnih bolesti. Šezdeset miliona Amerikanaca ima povišen krvni pritisak, četrdeset miliona boluje od artritisa, a dvadeset tri miliona pati od

migrene. Svake godine se kod jednog miliona Amerikanaca otkrije rak, a bližu 40% će prije ili kasnije oboljeti od zastrašujuće bolesti. U porastu je obolijevanje od astme, multiple skleroze, hroničnog umora, sindroma nedostatka imuniteta (HIV) i mnoštvo drugih teških stanja. Konvencionalna biomedicina, koja je izvanredno uspješna u liječenju teških infekcija i internističkih hitnih stanja, nije u stanju da stane na put ovim teškim bolestima.“

Nauka je u globalu postala rob tržišta u svim svojim granama, a najviše u nutricionizmu.

Stručnjacima se izbija iz ruku alat koji se zove znanje. Moderna hirurgija je možda najuspješnija grana medicine koja je mnogo života spasila vraćajući organizam u život iz totalne beznadežnosti. Ali hirurzi ugrađuju i vještačke materijale, kako radi zdravlja, tako i radi uljepšavanja, a da, ponekad, i ne znaju šta ugrađuju, jer im

tržište podvaljuje o čemu i sami saznaju kasnije iz nekog naslova. I opet ona Kusturičina: „Moral je uništen od tržišta“. Vratimo se nutricionizmu, toj bitnoj grani nauke koja je „bukagijama“ sapeta od prehrambene industrije. Kvazi nutricionizam se umiješao u život ljudi određujući im pravila ishrane na takozvanoj naučnoj osnovi. Svijet (čitaj Amerika) je na osnovu „naučnih saznanja“ pokrenuo poslije 1960. godine čitavu kampanju protiv masnoća životinjskog porijekla. Ove masnoće su ocijenjene ne samo kao štetne, već i smrtonosne.

Od tog vremena su naše majke i bake krenule u „nutricionističku“ školu mimo svoje volje. Dotadašnje znanje i vještine koje su se prenosile sa koljena na koljeno i potvrđivale u praksi, zamijenjene su saopštenjima nas pismenih potomaka, preko raznih štampanih tekstova u dnevnim, sedmičnim ili drugim novinama prepunih savjeta o koristi nekog, a štetnosti drugog proizvoda. Počele su se redati dijete kao spasioci gojaznih. Bukvalno je trebalo samo čitati novine i znati šta jesti, koliko, šta sa čim miješati, kad jesti i kojim

redosljedom. Mnoge majke su to znale i prije sto godina, jer su odgajale, u pravilu, više od petero djece uz „blagoslov prirode“. Nisu mogle koristiti naučna saznanja, jer su bile nepismene.

Prehrambena industrija je postala neumoljiva, jer joj je zarada osnovni cilj, a hemija alat. Danas je čovjek potrošač, a industrija sa moćnim mašinama proizvođač u čemu je sve manje čovjekovog rada. Nekad je proizvodio za sebe, a danas služi da troši i uključi poneku mašinu da bi zaradio za malo namirnica.

Pojam „hrana“ se gubi i sve više se raspravlja i naučno razmatra pojam „proizvodnja korisnih namirnica“. Korisne namirnice se mijenjaju pod budnim okom nutricionista i dobija se gotova hrana. Među prvim vještačkim obrocima kompletne hrane je hrana za bebe. To se smatralo velikim otkrićem. Ova priča potiče od njemačkog naučnika koji je smatran pronalazačem organske hemije, koji je, kako kaže Majkl Polan (Michael Pollan) „šutnuo hranu u čošak i natjerao je da ustupi mjesto svojim hemijskim tajnama“. Iako je to bio naučnik svjetskog

glasa prevario se misleći da je otkrio sve, jer prva hrana za bebe nije sadržavala najmanje tri bitna elementa - vitamine kao i neke važne masnoće i aminokiseline. Bez obzira na to, nauka nije išla unazad. Proizvodi su samo donekle popravljani, otkriveni novi i od prehrambene industrije preko medicine stigla je poruka mladim majkama da mogu odgojiti bebu i bez dojenja, ili da doje veoma kratko, i sačuvaju svoje grudi i potrče na estradu. Danas je medicina pod naslovom novog saznanja, a ne priznanja za raniju grešku, izbacila novi slogan - dojte bebe što duže, jer ništa ne može zamijeniti majčino mlijeko.

„Ako ljekar današnjice ne postane nutricionista sutrašnjice, onda će nutricionista današnjice postati ljekar sutrašnjice.“

Tomas Edison

Čitam novine i ne mogu se načuditi naslovu: „Heljda, ječam i zob - ponovo otkrivene namirnice“. Kako može biti otkriveno nešto što postoji hiljadama godina? Kome se naslov ruga? Da

li konzumentima čiji su preci othranjeni ovim namirnicama, ali koji bi trebalo da kupuju više, ili stručnoj javnosti sa naglaskom da se danas o istima više zna?

Sljedeća velika stvar u „velikim novinama“ pod naslovom: „Vraćamo se na prepovijanje novorođenčadi“. Pod ovim naslovom napisan je tekst u kojem se naglašavaju tradicionalne vrijednosti u radu sa bebama, a kampanja je povedena u Velikoj Britaniji. U toj zemlji porasla je potrošnja pamučnih pelena i tkanina za prepovijanje za 61% u posljednjih godinu dana.

Mediji nam svaki dan predstavljaju po neko otkriće. Neću se baviti njima, ali mi se čini da je vrijedno spomenuti još jedno. Radi se o anatomske uočcima kod obučice za malu djecu, koji su sve do nedavno smatrani neizostavnim u odgoju. Priču mi je ispričala rođaka koja nije mogla naći pomenu te uloške za bebe. Na njeno pitanje o ulošcima dobila je odgovor da „to više zapad ne proizvodi, jer su nova saznanja da bi trebalo da djeca hodaju u što mekšoj obući kako bi se stopalo prirodno gibalo“. Šta je sljedeće?

Stručna prevara ili ko koga vara

Spremajući se da ponudim ovo što vi sad čitate, konsultovao sam preko 60 knjiga, od kojih su neke tek izašle iz štampe, i još mnogo stručnih pojedinačnih naslova, internet saopštenja, a i razgovarajući sa ljudima starijim od mene, u mom selu, od kojih sam želio da iscrpim sjećanja na život i ishranu starijih.

Ako pokušamo današnju kontradiktornost nauke predočiti na holesterolu i prije dublje analize evo nekoliko pitanja:

- *Da li se preporučeni nivo holesterola, koji je značajno smanjen u odnosu na prije nekoliko godina, pripisuje naučnim dokazima ili pobjedi farmaceutike koja na tom lijeku zgrće novac?*
- *Koji holesterol predskazuje infarkt srca i moždani udar? Visoki ili onaj sasvim niski?*
- *Da li statini (lijekovi za snižavanje holesterola u krvi) smanjuju rizik samo kod muškaraca koji su imali infarkt?*
- *Da li protivupalno dejstvo statina djeluje korisnije nego dejstvo na snižavanje holesterola?*

- *Da li masna hrana značajno povećava nivo holesterola u krvi?*

Odgovori na ova pitanja sigurno zbunjuju ljudsku populaciju. Mislim da zbunjuju i ljekare koji donose odluke ko će, kad i koliko piti statina, jer su i oni bombardovani reklamama i preporukama farmaceutske industrije.

Ako prihvatimo mišljenje Patrika Holforda (Patrick Holford) onda ćemo promijeniti razmišljanje o holesterolu. Evo šta on kaže:

- *Unosimo li holesterol, neće se povećati njegov nivo u krvi.*
- *Jedemo li masno, holesterol ne raste.*
- *Holesterol i mast ne povećavaju rizik od srčane bolesti.*
- *Visok holesterol ne pretskazuje ni srčani infarkt ni moždani udar. Zapravo, previše nizak*

holesterol bolje upozorava na rizik moždanog udara.

- *Previše nizak kolesterol (ispod 4mmol/l) jednako je opasan kao i previsok kolesterol (iznad 6 mmol/l)*
- *Smjernice prema kojima osoba s kolesterolom višim od 5 treba cijeli život uzimati statinske lijekove za njegovo snižavanje imaju više veze s novcem nego sa naukom.*
- *Prošle su godine statini prodani u vrijednosti od 20 milijardi dolara (2008)*
- *Statini ne smanjuju smrtnost ako se daju zdravim ljudima.*
- *Smanjuju rizik kod muškaraca koji su imali srčani infarkt.*
- *Ne smanjuju znatnije rizik kod žena koje nisu imale kardiovaskularni incident.*

Da li su ovi ljudi u pravu ili oni koji kažu da organizam koji ima nivo holesterola iznad 5 trebalo bi obavezno liječiti statinima, ostaje vam da razjasni-

te sa vašim ljekarom specijalistom koji brine o vašem zdravlju.

Moj djed, pa i oni prije njega, nisu imali šanse da budu zbunjeni kao ja, koji to upravo jesam pročitavši sve navedene naslove u popisu literature. Oni nisu znali, a niti imali gdje pročitati bilo šta o tome, a kamoli svaki dan kao mi danas gledati na televizijskom ekranu „stručne face“ koje lažu o dobrobiti pojedinih suplemenata. Najsvježija laž, bar za mene, je preporuka ljekara (radi se o ženi) da bi trebalo i djeca da uzimaju Germanium 132 iz preventivnih razloga. Ja sam, na sve to, rekao onu staru istočnjačku izreku: „Oprosti joj Bože možda ne čuju njene uši šta joj usta govore“. Kad spomenuh preventivu moram izreći i svoj sud o tom pojmu. Naime, to je izraz koji je izgubio onaj pravi izvorni smisao. Danas ga svako upotrebljava, pa i oni koji, vjerovatno, o tome ne znaju mnogo. Sa svih strana mogu se čuti savjeti poput onog da bi trebalo jesti bijeli luk kao preventivu, zatim puno vitamina i minerala, čašu crnog vina dnevno, rasola, jabuku, raznih čajeva i još mnogo toga korisnog (preventivnog) što

se nalazi u pojedinim namirnicama. Ako se to već nalazi u namirnicama i iz njih bi to trebalo uzeti, onda to nije preventiva. To su korisne namirnice koje bi trebalo konzumirati svaki dan, jer od toga naš organizam ima korist.

” U 2008. godini statini – lijekovi koji snižavaju kolesterol su prodani u vrijednosti od 20 milijardi dolara.

Patrik Holford

Raznovrsna hrana je korist za organizam, a ne preventiva. Kao preventivno sredstvo priznajem samo vakcine. To nije bezazleno za organizam, ali je sigurna zaštita koja spašava čovječanstvo.

Na prelima uz igre „kapanja“ i „prstena“ nije bilo priča o holesterolu, kao što to mi danas činimo svaki dan i na svakom mjestu. Imam osjećaj da ćemo se jednog dana pozdravljati umjesto: „Dobar dan, kako si?“, sa: „Dobar dan, kakva ti je masnoća?“

Da li bi trebalo da povećana prodaja statina za sobom vuče i povećanu prodaju Q10, kojeg uništavaju statini?

Vjerovatno da, ali o tome se ne čuje mnogo. Podsjetimo se da je koencim Q10 antioksidativni element koji djeluje povoljno na snagu srčanog mišića.

Postoji još mnogo dilema kad su lijekovi u pitanju, a naročito u području sintetičkih vitamina ili onih 150 nabrojanih suplimenata koji za nas čine „spas“. Naučnici se dosta sukobljavaju oko upotrebe vitamina C, kad su u pitanju izvor i dnevna doza. Razlike su toliko velike da stvarno zbunjuju, jer preporuke od 100 mg do 6000 mg dnevno izazivaju čuđenje. Dok Vejl preporučuje dnevne doze od 2000 do 3000 mg u nekim slučajevima pada imuniteta ili prijetnje raka i tvrdi da nikad nije vidio bilo kakvo trovanje vitaminom C, osim problema stomačne netolerancije u obliku mučnine i dijareje, drugi, opet, tvrde da je dnevna doza od 500 mg vitamina C sasvim dovoljna.

Da je opravdano što sumnjamo u današnju farmaceutiku potvrđuje i ovaj isječak iz dijela saopštenja američkoj javnosti Džefri Smita iz 2008. godine o tome šta su naučnici rekli Odboru senata: „Proizvođači lijekova

imaju prevelik uticaj na proces odobravanja lijekova. Naučnici često imaju osjećaj kako su im karijere ugrožene ako stanu na put lijeku za koji smatraju da nije siguran“.

Krajem 19. vijeka nauka je krenula krupnim korakom naprijed. Patenti i naučna dostignuća su se redali jedan za drugim. Bilo je tu i revolucionarnih otkrića kojima je i danas čovječanstvo zahvalno. Mnoge bolesti su se zaustavile, a neke i iskorijenile. Sjetimo se revolucionarnog otkrića penicilina i mnogih drugih antibiotika, vakcina za prevenciju nekih bolesti i sl. I tu se negdje umiješala neman koja lebdi iznad naših života – tržište. Ono ima uvijek svoj zahtjev, a to je profit.

Jedan naučni pravac je bio pod kontrolom tržišta, odnosno novca, a radio je na stvaranju hemikalija koje bi donosile profit ugađajući ljudskom zadovoljstvu. Drugom naučnom pravcu pripadaju ljudi koji su radili, a i danas rade, na pronalaženju zaštite od štetnih hemikalija. Ko ide brže? Ko će pobijediti? Već sam se na prethodnim stranicama izjasnio da pobjeđuje nauka koja je pod kapom nemilosrdnog

tržišta, koje će upropastiti čovjeka i čovječanstvo. Nauka u ulozi spašavanja čovjeka gubi korak. Zbog toga nam je ovako danas. Zbog toga su u zadnjih deset godina napisane na stotine knjiga o pogrešnoj ishrani i ugroženosti čovjeka. Pitanje je da li će se desiti čudo, a neko to naziva i revolucija u načinu ishrane? Da li će se čovjek osvijestiti i shvatiti kuda ga vodi današnji način ishrane. Ja se pridružujem tom pokretu i želim dati mali doprinos u razotkrivanju i razumijevanju, današnjeg, pogubnog načina ishrane.

Vjerovatno će neki čitalac reći da suviše pesimistički gledam na budućnost čovječanstva. Tačno. Ima više razloga za to. Jedan od razloga je i u tome što na planeti živi sedam milijardi ljudi. Hrane je sve manje za siromašne, dok je sve više bacaju bogati. Javno je iznošena strepnja da se čovječanstvo za 50 godina neće moći prehraniti. Sa druge strane, sve više bolesti i umiranja izaziva trovanje hranom. Milka Šibalić prenosi izjavu jednog naučnika: „Svejedno nam je da li ćemo umrijeti od gladi ili trovanja hranom!“.

” Kad ljekar prati kovčeg pacijenta, onda ponekad, uzrok ide iza posljedice.

Volter

Kada je Drago Plečko, čovjek iz alternativne medicine, na pitanje zašto neka, provjereno uspješna, ljekovita prirodna sredstva nisu naširoko poznata i dostupna danas, okrivljujući farmaceutsku industriju, odgovorio je da je to zato jer su „ dokazano uspješna jedino u novinama i na televiziji, a ne po kriterijima koje bi postavila nauka, a ova to odbija testirati, jer bi tome sredstvu dala legitimitet i ugrozila farmaceutsku industriju koja je njihov finansijer. To je zatvoreni krug ovog svijeta u kojem gospodari novac i interesi“.

Zastrašujuću informaciju ćete dobiti ako pročitate knjigu Džona Virapena (John Virapen) Nuspojava: smrt, u kojoj iznosi svoje kajanje zbog učesća u prevarama sa lijekovima. On između ostalog kaže: „Farmaceutske firme žele da ljudi ostanu bolesni. Takođe žele sva-

koga uvjeriti da je bolestan. A sve to rade samo zbog jednog razloga: NOVAC! Kako sve to znam? I sam sam bio krivac“. I dalje nastavlja sa informacijama pitajući nas:

„Da li ste znali da:

- *Farmaucetske firme ulažu više od 35.000 EUR svake godine po liječniku kako bi ih privolili da propisuju njihove proizvode?*
- *je više od 75% vodećih naučnika iz područja medicine plaćeno od farmaceutske industrije?*
- *u pojedinim slučajevima kod odobravanja i prodaje lijekova prevladava korupcija?*
- *Farmaceutska industrija izmišlja bolesti i posebno obrađuje tržišta da poveća prodaju i tržišni udio određene firme?*
- *su farmaceutske firme sve više orijentisane na djecu?*
- *Užas, rekao bih!*

Stres

Veoma cijenjeni patolog prof. Čuljak, na jednom mjestu je rekao otprilike ovako: „Šta je to stres - ne znam, ali da svaki dan gledam posljedice znam veoma dobro“. Šta je Čuljak htio reći, tek danas shvatam.

To ide toliko daleko da se u stručnim časopisima svaki dan može pročitati da je stres osnovni „okidač“ modernih bolesti kardiovaskularnog sistema, dijabetesa, raznih oblika karcinoma i slično. Tvrdim da je nepravilna ishrana i fizička neaktivnost važniji uzrok mnogih bolesti, a u prvom redu ovih što su naprijed navedene. Objašnjenje za tu tezu nalazim u proučavanju života pčela. Kako je moguće da pčele iz istih jajnih ćelija različitom hranom razviju dva različita organizma: maticu i radilicu? Ta čudesna matična mliječ koja pretvara jedan organizam u drugi još nije do kraja proučena. Zar se možemo zadovoljiti objašnjenjem da radilice kad izgube maticu odvoje jednu od njih, hrane je posebno i ova se pretvori u oblik matice? Danas se, već, mogu pročitati teze da bi se ljudski vijek mogao produžiti za nekoliko puta ako bi se izdvojile posebne materije iz namirnica i

to upotrebljavalo kao hrana. To ostaje budućim generacijama da svjedoče, ukoliko se do tog dana čovjek sam ne uništi. Medicinska nauka ide brzim korakom naprijed. To se naročito očituje u domenu dijagnostike pomoću savremenih sredstava, što je za čovječanstvo od izuzetne važnosti, ali kvalitet ishrane ide unazad. Mom djedu nije kardiolog mogao „zaviriti“ u srce i izmjeriti mu veličinu lijeve pretkomore, debljinu stijenke, kapacitet protoka krvi i slično. Ali se, takođe, svaki dan, za neke bolesti kaže da je uzrok stres. Ako prihvatimo stres kao poseban izraz koji nešto označava ili zamjenjuje određen broj drugih izraza onda nam ne ostaje ništa osim da prihvatimo definiciju moderne medicine da je stres neadekvatna reakcija organizma na razne psihičke i fizičke „traume“ koja se manifestuje na različite načine, a postaje problem kada traje dugo jer tada imamo produženu stimulaciju od strane nadbubrega koja za poslijedicu ima povećanje svih lipida i šećera. Oni sa fizičkom neaktivnošću i neispavnom ishranom eksponencijalno povećavaju rizik od dijabetesa i hipertenzije.

Sjetih se jednog mog doživljaja iz djetinjstva. Bio je topli ljetni dan kad sam pošao da nađem ovce koje se u to doba dana pritaje negdje u hladu. Na sebi sam imao samo kratke hlače i opanke na bosim nogama. Volio sam skakutati idući nizbrdo, ponekad sa kamena na kamen. Tako je bilo i tog dana, ali sa drugačijim ishodom. Naime, skačući sa noge na nogu nisam vidio zmiyu koja je ležala smotana na suncu. Preskočio sam je i u tom momentu shvatio šta sam učinio. Okrenuo sam se i vidio poveliku „zmijsku pitu“. I ona je osjetila mene, podigla glavu i zasiktala. Tek tada me je obuzeo strah, krenuo sam naprijed i morao preskočiti poveliku smrekvu ne zaustavljajući se. Ne sjećam se kad sam odagnao strah, ali je srce htjelo da iskoči. Osjećao sam ogromnu snagu i poželio da trčim dalje i dalje. Sutradan sam sa štapom u ruci i bolje obučen i obuven pošao da se obračunam sa zmijom, ako je nađem. Od zmiye ni traga, ali je smrekva još tu. Izgledala mi je ogromna i pitao sam se je li moguće da sam je preskočio. Nisam mogao sebi vjerovati, a kamoli da mi je to neko drugi pričao. Sjetio sam se priče da su u strahu velike oči i dug korak. Mogla se čuti i

ovakva rečenica od čovjeka koji je imao susret sa medvjedom: „Kad sam ga ugledao korak mi je bio od tri metra, a srce sišlo u pete“. Izgleda da takve priče slikovito opisuju ono što danas možemo i objasniti. U našem organizmu se odvijaju gotovo munjevite reakcije. To su trenutne reakcije na uznemirenje (strah) kad se odvijaju brzi hemijski procesi. Ti munjeviti signali stimulišu nadbubreg da proizvodi adrenalin koji za sekundu ili dvije izaziva ubrzan rad srca (lupa ko u kaci), mijenja se i ritam disanja, zenice se šire, a mišići se „spremaju“. Glukoza iz depoa jetre i mišića naglo prelazi u krv kad postajemo spremni na „korak od tri metra“ ili da preskočimo onu svoju smrekvu. Oporavak od toga traje duže nego događaj kad se uključuju mnoge žlijezde i organi da bi ispravili „grešku“, jer svaku nenormalnu situaciju možemo smatrati nekom greškom u organizmu. Za smirenje te greške, a to je nenormalna količina šećera u organizmu, velikim naporom moraju se pobrinuti hipofiza, nadbubreg, jetra, pankreas. Da bi oni to uspjeli moraju biti zdravi. Ako je samo neki od ovih organa bolestan, trpi svaki dio organizma.

Vampiri u našem tijelu

Holesterol

To je za čovjeka važna materija i bez nje ne bi mogao da živi. U mladosti učestvuje u razvoju organizma, a čitavog života čovjek ga ima u zidovima ćelija i membrana. Bez njega bi bio onemogućen razvoj polnih hormona. Uključen je u proizvodnju vitamina D i žučne kiseline koja pomaže metabolizam masnoća. Holesterol je vrsta masti (lipida). Proizvodi se u jetri od zasićenih masnih kiselina (zasićene masnoće).

Zbog njegove sve veće prisutnosti u organizmu i pretećih, prije svega, kardiovaskularnih problema, farmaceutska industrija je razvila nekoliko vrsta lijekova koji snižavaju nivo holesterola preko mehanizma kočenja stvaranja istog u jetri.

Nekad se određivao samo ukupni holesterol, pa je uočeno da to nije dovoljno jer su opasniji neki holesteroli pojedinačno. Glavni neprijatelj je LDL (lipoprotein male gustine) i na njega otpada oko 75% holesterola, a odgovoran je za stvaranje plakova, odnosno začepjenja krvnih sudova. Protuteža LDL-u je HDL (lipoprote-

in velike gustine) koji pripaja česticu LDL i vraća je iz krvnih sudova u jetru i tako neutralnu jetra izbacuje van. Zato se kaže da onaj ko ima vicok HDL ne treba se bojati ostalih holesterola.

Nisu samo HDL i LDL važni. Tu je još i VLD (lipoprotein veoma male gustine) kao i trigliceridi koji sa prethodnima čine veliku "masnu" skupinu. Nova teorija kontrolisanja holesterola pomoću hrane iznijeta je od strane Stajnbjerga i saradnika, a to je zapravo nova teorija začepjenja arterija, u kojoj oni saopštavaju: „Posebni oblici kiseonika, koji se nazivaju slobodnim radikalima, u krvi se sudaraju s masnim molekulima LDL holesterola oksidišući ih. LDL se poslije toga kviri slično puteru koji je ostavljen izvan frižidera. U tom promijenjenom obliku brzo ga proždiru ćelije koje se zovu makrofagi. Puni masnih globula, makrofagi rastu u grozne „pjenaste ćelije“ koje se uvlače u arterijske zidove oštećujući ih. Ako spriječite ovaj štetan preobražaj, vaš LDL holesterol bi mogao da ostane relativno bezopasan.

Dakle, teškoće se ne sastoje samo u tome koliko se u vašoj krvi nalazi holesterola, već i u tome koliko ima „štetnog oksidisanog LDL-a“ koji može da začepi vaše arterije“. Stajenberg i mnogi drugi vjeruju da LDL holesterol nije tako opasan za arterije, sve dok ga slobodni molekuli kiseonika u vašoj krvi ne pretvore u štetan oblik.

U borbi protiv toga, ishrana može biti moćno oružje. Sve više dokaza pokazuje da se toksična transformacija LDL-a može zaustaviti. To se postiže konzumiranjem hrane koja obiluje zaštitnim sredstvima - antioksidantima. Ovim se hoće reći da možete djelovati na sam nastanak arteroskleroze u svakom razdoblju života, zaustavljajući lanac događaja u arterijama koji dovode do njihovog začepjenja, odnosno srčanog i moždanog udara.

” *Naše tijelo proizvodi tri ili četiri puta više holesterola nego što ga većina nas unese hranom.*

*Dejvid L. Kac
Debra L. Gordon*



Svaki dan slušamo o antioksidantima. Preporuke dolaze sa svih strana: uzmite ovo ili ono jer ima u sebi dosta antioksidanata. Da li su antioksidanti korisni za organizam? Da. Da li ih organizam može sam proizvoditi bez posebnih dodataka? Može pod uslovom da se snabdjeva dovoljnim količinama vitamina i drugih bitnih nutrijenata iz hrane. Zašto su važni? Zato jer neutrališu slobodne radikale. A šta su to slobodni radikali? Da bismo to objasnili moramo se vratiti u vrijeme kad smo učili o ćeliji, molekuli i atomu. Dakle, atomi su sastavljeni od elemenata od kojih su, u ovom slučaju, za nas važni elektroni. Kad se pod određenim (uglavnom nenormalnim) okolnostima po-

kidaju hemijske veze ostaju nespareni elektroni. Kada jedan molekul, odnosno atom, ostane sa nesparenim elektronom postaje slobodan radikal koji je veoma reaktivan i „traži“ novu vezu. Nakon toga se odvija proces oksidacije koji oštećuje ćelije organizma. Može se oštetiti i DNK, što dovodi do razvoja ćelija raka. Ko pomaže stvaranje slobodnih radikala? U prvom redu to su razni otrovi, industrijski gasovi, pesticidi, herbicidi, duvanski dim, meso i druge namirnice pržene na visokim temperaturama u pregorelom ulju (roštilj i dr.).

Antioksidanti su te dragocjene materije koje „zgrabe“ onaj slobodni elektron i na taj način neutrališu i slobodni radikal u cjelini. Dakle, u organizmu se odvija vječna borba između slobodnih radikala i antioksidanata. Najbolji antioksidanti su, između ostalih, vitamin E, vitamih C, selen, cink, karotenoidi (iz mrkve i dr.) i flavonoidi. To su ohrabrujuća saznanja za alternativnu borbu protiv štetnog djelovanja holesterola, u prvom redu LDL-a kao jednog od najopasnijih neprijatelja u našem organizmu, koji je produkt pogrešne oksidacije.

Liječenje povišenog holesterola nije tako jednostavno kako se čini. Naime, liječenje statinima (sredstva koja smanjuju holesterol u krvi) je sve više dubiozno, kako pokazuju mnoge studije, ali se malo toga predočava široj javnosti. Saopštenje da lijekovi za sniženje holesterola, koje danas uzimaju većina oboljelih od kardiovaskularnih bolesti, pretvaraju vitamin E kao zaštitni antioksidant u potencijalno štetan oksidant. Zvuči zabrinjavajuće, naročito za one koji nekontrolisano koriste sintetičke vitamine. Mehanizam ovog djelovanja je objašnjen kroz vezu koenzima Q10 o kojem ovisi vitamin E. Dakle koenzim Q10 pomaže da vitamin E djeluje antioksidativno samo u uslovima kad ne uzimamo statine koji to sve blokiraju.

” *Svi znamo da holesterol nije ono što nas ubija. To je krvni ugrušak koji se stvara na vrhu holesterolom očvrslih naslaga na zidu arterije, a to može da bude pogubno.*

*Dejvid Kričevski,
Institut, Filadelfija*

Ovaj i još mnogo drugih stručnih zaključaka govore da je pravilno kombinovanje lijekova i dodataka (suplemenata) od velike važnosti. Slično je i sa beta-karotinom. Kad pušači uzimaju ovaj supliment lagano povećavaju rizik za rak za razliku od beta karotina iz prirodnih izvora (mrkva) koji i kod pušača smanjuje taj rizik. Ovaj efekt se postiže uzimanjem samo jedne, srednje velike, mrkve na dan.



Da li su holesterol imale generacije prije sto i više godina, teško je suditi, jer nije bilo mjerenja. Vjerovatno ga nisu imali bar u tolikoj mjeri zbog načina života i ishrane. Ne možemo isključiti genetiku kao faktor koji je veoma važan, možda i najvažniji, ali koji se vremenom može mijenjati što do-

kazuju naučna istraživanja koja govore da je DNK formula ipak ranjiva.

Ne ostaje nam ništa drugo nego da zaključimo da je način života od rane mladosti i ishrana presudna za što postoji mnogo razloga da povjerujemo.

Djeca na selu mnogo vremena borave izvan zatvorenih prostorija, naročito u ljetnom periodu. Igre na travnom dvorištu trajale su po čitav dan. Nekad i po kiši. Na „repertoaru“ su imali red prašine, red blata, red trave i po koji kamen o kojeg se zapne i pravo na nos.

Podsjetimo se izreke da je čistoća pola zdravlja. A gdje je ona druga polovina? Upravo u prašini, blatu i travi, gdje čekaju elementi za stvaranje imuniteta. Ovo je uključivanje u prirodu i život sa njom. Kacudžo Niši reče: „Priroda je čovjeku dala sve da bi on mogao da živi u harmoniji sa njenim zakonima. Priroda je čovjeku dala mudro tijelo, unutar koga žive iscjeljujuće sile koje počinju da djeluju ukoliko im mi vjerujemo i ukoliko ih ne ometamo. Mi počinjemo da smetamo mudrim iscjeljujućim silama onda ka-

da pokušavamo da se izborimo sa bolešću pomoću lijekova“. Iz tih riječi čuvenog Japanca izvucimo zaključak da skladan život sa prirodom, u prvom redu fizička aktivnost, pravilna ishrana i raspoloženje su glavni nosioci kvalitetskog i dugog života.

Poredeći današnji život čovjeka sa onim od prije 100 godina uočavamo velike razlike, kako u dnevnim aktivnostima tako i u brizi o zdravlju. Nisu imali današnja tehnička i tehnološka dostignuća i dostupna pomoćna sredstva. Sigurno nisu prali zube pastama i nisu imali štapiće za uši. Nisu se kupali šamponima i stavljali antiperspirante pod pazuh. Nisu imali šampon za kosu kao niti vještačke boje. Nisu imali kremu za dan, kremu za noć, posebno za ruke, posebno za laktove, posebno za nanošenje oko očiju. Nisu imali razne gelove i mnoga mlijeka za tijelo. Nisu imali još mnogo toga, ali su imali prirodu koja im je, kako reče Niši, dala sve, odnosno prirodnu odbranu. Oči ispiraju suze, uho se brani cerumenom, a nos slinom i kihanjem kad u njega uđe neko strano tijelo.

Koža ima svoje odbrambene mehanizme u sastavu lojnih i znojnih žlijezda. Umivali su se hladnom vodom bez sapuna, a kosu su prali lukšijom (malo pepela, odnosno luga iz šporeta u toploj vodi) koja je svojim blagim mineralnim sastavom imala koristan učinak. Poneko je i tada htio ublažiti bjelinu sijede kose, što je činio odvarom orahovog lista ili zelene ljuštore ploda.

” *Većina ljudi može da snizi holesterol tako da svaki dan pojede dvije trećine šolje zobenih mekinja ili jednu šolju pasulja.*

*Džejms Anderson
Kentaki*

U proljeće se oralo dok je bura nemilosrdno šibala nezaštićeno lice i ruke. Ispucale ruke bi mazali pavlakom koju bi domaćica pravila tako što bi skinula masnoću od nekuvanog mlijeka naveče, kako bi bila sutra spremna za upotrebu. Grube muške ruke bile bi bogato namazane pred spavanje. Ovo je bila prirodna krema za ruke. Dakle, koža i sluznica imaju svoju efi-

kasnu odbranu, ali je uslov da je organizam zdrav. Kada se jednom na tijelo stave silne hemikalije nazad se ne može, jer se koža, privremeno povoljnim učinkom hemijskih sredstava, zapravo trajno oštećuje. Današnji problem sa ovim agresivnim sredstvima možemo ublažiti upotrebom dječijeg sapuna, šampona i kreme. Ovo prenosim iz ličnog iskustva i mojim dragim čitaocima iskreno preporučujem.

Za kožu je važno da li prima kiselina ili bazna sredstva. Bazna sredstva, kao što su sapuni, ne čine dobro našoj koži, jer će poslije dugotrajne upotrebe koža biti uvijek blijeda, odnosno sa malo krvi, što je, naravno, nezdravo. Tekući sapuni su još opasniji jer, iako bolje peru, teže se ispiraju pa duže ostaju u koži. Nasuprot baznim, ki-

Homocistein

Homocistein kao novootkriveni uzročnik nekih bolesti očit je primjer da svaki dan medicina nešto otkriva, ali i priznanje da čovjek još mnogo štošta ne zna. Otkriće da homocistein uzrokuje kardiovaskularne proble-

sela sredstva daju koži živost, vraćaju joj sjaj i crvenilo, odnosno koža prima više krvi i ostaje mlađa na prirodni način. Umjesto sapuna i onih silnih pjena koje smo mogli gledati na filmskim scenama u kojima je prikazivan raskošni način uživanja bogatog svijeta, priroda nudi svoje, što nam prenosi veliki pobornik i poznavalac učinka jabukovog sirćeta D.K. Džervis koji savjetuje da u kadu umjesto sapuna sipamo oko četvrt litre jabukovog sirćeta i odležimo u tome oko petnaest minuta. Na ovaj način ćemo izaći iz kade sasvim osvježeni i koža će nam umjesto hroničnog umora vratiti snagu. Sirćetnu vodu sa tijela, savjetuje dalje Džervis, trebalo bi saprati samo čistom vodom.

me, nutricionista Patrik Holford smatra najvećim medicinskim dostignućem vijeka.

Dokaz da se začepljenje krvnih sudova, infarkt i moždani udar dešavaju i kod ljudi sa normalnim vrijednostima

holesterola je upravo nađen kod ljudi sa povišenim nivoom homocisteina. On iznosi podatak, sa velikog uzorka od preko 130000 hospitaliziranih zbog srčanog udara, da je 75% srčanih bolesnika imalo sasvim normalne vrijednosti holesterola. Homocistein je bio u centru zbiljanja.

Provjera homocisteina u svijetu ulazi sve više u rutinsko ispitivanje, kao i holesterol. Šta je u našem okruženju? Dok se u Njemačkoj testiraju milioni ljudi, a u Južnoafričkoj Republici se to radi u pokretnim laboratorijama, naša medicinska praksa je daleko od toga. Ako je za utjehu, ni sve evropske zemlje nisu uvele redovnu laboratorijsku kontrolu nivoa homocisteina u krvi.

Homocistein je aminokiselina koja je sastavni dio našeg tijela, a nalazi se u manjim količinama, u ćelijama kao produkt demetilacije metionina koji je takođe aminokiselina iz grupe esencijalnih aminokiselina (kislinae koje se isključivo unose hranom). Uz pomoć vitamina folne kislinae, odvija se me-

tabolizam homocisteina i održava na niskom nivou. Ako je nedostatak folne kislinae, vitamina B6 i B12 ili iz nekih drugih poremećaja u ćeliji, homocistein se nagomilava i pravi problem u krvnim žilama, slično uticaju holesterola. Najnovija istraživanja pokazuju korisnost mjerenja nivoa homocisteina i kod pojave raka. Naime, pokazalo se u tim istraživanjima da je nivo homocisteina veoma dobar indikator prisustva raka i (ne)uspješnosti liječenja.

U vlastitom istraživanju dobiven je odgovor koji upućuje na veliki postotak onih koji vjerovatno imaju povišen homocistein, što bi bilo poželjno laboratorijski utvrditi. Test pokazuje da oko 70% ispitanika vjerovatno ima povišen homocistein. Simptomi slabosti, odnosno povišenog homocisteina su: brzo gubljenje strpljenja, malo energije, potištenost, slaba koncentracija, slabo pamćenje, čest osjećaj preopterećenosti. Ovi ljudi su ugroženi pojavom koju medicina našeg okruženja ne ispituje.

ZPG (završni proizvodi glikolizacije)

Koža i spoljašnji izgled često odražavaju unutrašnje stanje organizma. Prirodnjaci sa istoka neke bolesti otkrivaju upravo na osnovu izgleda kože, odnosno bora na licu. Kod nas vlada mišljenje da su duboke i mnogobrojne bore na licu odraz teškog života, starosti ili mnogo provedenog vremena na suncu. Poznato je i sivo izborano lice pušača – pušačko lice. Veliku ulogu ima i genetika, pa se kaže da je takvo lice imala i baba ili djed. Nikola Perikone sve ovo prihvata, ali navodi da sve bore govore o glikolizaciji kao djelomično popratnom proizvodu procesa varenja u organizmu. On glikolizaciju definiše na sljedeći način: „Do glikolizacije dolazi kada se molekul glukoze vezuje za molekul bjelančevina bez uticaja enzima bjelančevina koje ubrzavaju hemijsku reakciju. Stručnim definisanjem to vezivanje šećera i bjelančevina nazivamo ZGP, što je akronim za završne proizvode glikolizacije“.

U našem tijelu su bjelančevine zastupljene u većem procentu od osta-

lih materija, a one su i najodgovornije za sve procese u njemu. Starenjem, bjelančevine više propadaju nego što se izgrađuju a to je fiziološki proces kojeg neurednim životom, a naročito pogrešnom ishranom, ubrzavamo. Proizvodi kao što su šećer i aldehidi, najviše doprinose štetnom djelovanju, jer su to visoko reaktivne materije. Alkohol, dim, cigarete, gasovi automobila i industrije, kao i hronična gljivična oboljenja smatraju se najčešćim pomagačima stvaranja aldehida.



Možemo li se zapitati da li će ljudi, prije nestanka, imati najviše nervnih smetnji. Neki se naučnici približno tako pitaju navodeći studiju C. P. Ferija

(C. P. Ferry) pod nazivom Globalni porast demencije od gdje se navode procjene da u svijetu oko 24 miliona ljudi ima Alchajmerovu bolest ili neku drugu vrstu demencije. Ova bolest danas uzima više maha u zemljama u razvoju zbog naglog i nekontrolisanog prihvatanja zapadnog načina hranjenja i života uopšte. Predviđa se da bi broj slučajeva demencije u tim zemljama do 2040. godine mogao porasti 100% a na području Indije i Kine i do 300% u odnosu na sadašnje stanje.

Nekoliko starijih osoba iz mog sela koji su živjeli od 90, pa i do 110 godina života, bili su razboriti i bez ijednog znaka demencije. Svega su se sjećali, a najviše ratnih patnji i muka koje su preživjeli. Ni danas nije sasvim jasno čemu su mogli zahvaliti za tako dug, aktivan i vedar život, sa puno optimizma u svakom razgovoru. I kad bi se našli u bezizlaznoj situaciji vodila ih je jedna misao: daće Bog, biće nekako. I uvijek je bilo nekako. Da li možemo potražiti odgovor analizirajući ostvarivanja osnovnih životnih radnji od kojih je potrebno spomenuti pet najvažnijih:

- *udisali su čist vazduh,*
- *pili čistu i ispravnu vodu,*
- *spavali čitavu noć,*
- *radili čitav dan*
- *jeli što su sami proizvodili daleko od industrije.*

Mi danas od toga nemamo gotovo ništa. Pijemo vodu sumnjivog kvaliteta, spavamo više danju nego noću, fizički ne radimo gotovo ništa, a udišemo zagađen vazduh. Kad svemu tome dodamo da nam je industrijska hrana osnov ishrane, sa pravom možemo povjerovati lošoj prognozi da će rasti hiperaktivnost kod djece, a sve više demencije kod starijih. Evo Perikonove liste najčešćih izvora ZPG-a u hrani.

- *sve vrste hrane pripremljene na visokoj temperaturi,*
- *hrana pripremljena na slabijoj vatri, ali sa produženim vremenom pripreme bez dodate tečnosti*
- *nagorelo meso,*

- pečeno meso,
- meso pilića pripremljeno u pečenjari (pečena ćureća ili pileća koža značajan je izvor ZPG-a),
- pržena hrana,
- prženi orasi bademi i sjemenke,
- peciva u ambalaži, čija smeđa boja najčešće upućuje na dodatak šećera ili karamele, što su izvori ZPG-a,
- prerađena hrana u obliku čipsa, pereca i sl.
- Brza hrana (većina prodajnih mjesta brze hrane u ponudi ima jela prepuna transmasnoća, prepečeno meso, prženu hranu i gazirana pića),
- Kafa (osim što podiže nivo kortizola - hormona stresa, zrna kafe su pržena a taj proces stvara ZPG),
- sve vrste gaziranih pića koja su štetna iz više razloga, uključujući i sadržaj šećera, od čega je najgori visokofruktozni sirup.

Analizirajući Perikoneovu listu, zaključio sam da ljudi prije sto godina nisu imali mogućnosti unositi ZPG, jer nisu imali hranu niti način pripremanja kao danas. Nisu imali roštilj, fritezu i toster. Nisu imali mikrovalnu peć niti teflon tave. Nisu imali mnogo toga od tehnike kojoj se danas divimo, a koja nas skriveno truje. Kuvana hrana je bila nekad dominantna a naziv kuvarica potiče, vjerovatno, od izvornog i vjekovnog načina pripremanja hrane kuvanjem.



Hoćemo li se napuniti sa ZPG?

Šta su to E brojevi?

Aditivi (dodaci) su materije koje se dodaju namirnicama da bi se poboljšala određena svojstva. To su, prije svega, trajnost, ukus, održivost, svježina, miris i boja. Postoje prirodni i sintetički aditivi. Nekada su bili samo prirodni aditivi. Med je, na primjer, prirodni aditiv za čaj, ali je on i nutritivno korisna namirnica, pa ga ne možemo svrstati u aditive. Mliječna i limunska kiselina su također prirodni aditivi iz grupe antioksidanata. Neki vitamini su, također, antioksidanti, ali ima mnogo i sintetičkih. Direktor britanske nezavisne agencije za hranu Tim Lobstajn (Tim Lobstein) je izjavio, kako saopštava L.K. Kreho, da su aditivi najveći problem sa kojim se suočavamo u prehrani, i koriste se samo zato da bi nas potakli da jedemo lošu hranu, jer kad bi se vještačke boje i pojačivači ukusa uklonili, većina rafiniranih proizvoda i napitaka koje uzimamo izgubila bi svoj izgled i ukus te bi nam zdrava hrana izgledala mnogo bolje i bez razmišljanja bi se okrenuli ka njoj. Budućnost nam je, bar što se hrane ti-

če, veoma siva, jer će supermarket biti jedino mjesto gdje će se moći kupovati hrana, dok će ona „prava“ ubrzano nestajati sa njegovih polica i biti zaminjena obiljem visokoprerađenih namirnica. One će samo izgledom podsjećati na hranu. S obzirom na to da sintetički aditivi mogu izazvati određene neželjene posljedice nakon konzumiranja, pozabavićemo se upravo njima.

Radi lakšeg pisanja na deklaracijama i zbog međunarodnog označavanja aditivi se označavaju sa velikim slovom E i brojem pored tog slova (na primjer E 300 – askorbinske kiseline ili vitamin C). Evropska nomenklatura E brojeva sadrži oko 300 imena svrstanih u osam grupa (bojila, konzervansi, kiseline, antioksidansi, sredstva za zgrušavanje i želiranje, emulgatori, sladila i ostali aditivi). Pojavom E brojeva na deklaracijama nekih proizvoda, među konzumentima je nastala prava nevjerica u sve što na sebi nosi E broj. Mišljenje da je sve što nosi E broj štetno, sasvim je pogrešno. Da bi od ove knjige čitalac imao i praktičnu ko-

rist kada kupuje namirnice napravljen je spisak aditiva sa E-brojevima (vidi prilog).

Posjetivši naše prodavnice sa prehrambenom robom, moji saradnici su napravili „sliku“ proizvoda sa E-brojevima koju prikazujemo u nastavku. Pokušali smo sa tri boje odrediti njihov odnos prema organizmu čovjeka.

- *Crvena boja – izbjegavati*
- *Žuta boja – sumnjivo*
- *Plava boja – neškodljivo*

Ovakvo svrstavanje prihvata većina stručnjaka koji se bave ovom oblasti, ali nisu svi jedinstveni u mišljenju. Siguran sam da ćete primijetiti da su E-brojevi sa oznakom „izbjegavati“, najviše zastupljeni u mesnim prerađevinama.

E-brojevi (namirnice u našim prodavnicama)

Čokolada sa rižom: E- 322

Čokolada mliječna: E-966, E-1200, E-322, E-951

Keks 1: E-503, E- 500

Sok za miješanje: E- 160e, E-414

Riblja pašteta: E-621, E-627, E-631

Čili u prahu: E-551

Kokošija supa: E-621, E-635

Pileća supa sa tjesteninom: E-150d

Keks 2: E-503, E-500

Pasulj sa slaninom (gotovi): E-250

Pileći narezak: E- 450, E-451, E-575, E- 316, E-621, E-250

Mesni narezak: E- 412, E- 450, E- 451, E-452, E-250

Pašteta jetrena: E-300, E-450, E-451, E-452, E-250

Masline zelene: E-330, E-270, E-202, E-300

Masline crne: E-579, E-202

Kečap blagi: E-415, E-412, E-202

Kečap ljuti: E-415, E-412, E-211

Tortilje: E-422, E-466, E-412, E-500, E-450, E-471, E-282

Vrsta tijesta: E-500, E-450, E- 575

Čokolada za kuvanje: E-476

Marmelada šipak: E-330, E-440, E-220

Kompot od jagoda: E-129

Pekmez od šljiva: E-220

nstant kava : E-340, E-331, E-452

Keks 3: E-492, E-476, E-322

Keks 4: E-322, E-476, E-503

Napolitanke: E-500, E-322

Čokolada 1: E-322

Keks 5: E-503, E-500, E-341

Keks Piškote: E-503

Čokolada mliječna: E-476

Čokolada sa keksom: E-500, E-503

Čokoada sa lješnjakom: E-476

Štrudle: E-500, E-503

Medeno srce: E-501, E-476, E-492

Čokolada 2: E-442

Čokolada 3: E-442, E-500

Bombone 1: E-150d

Bombone 2: E- 153

Bombone sa ukusom koka-kole: E- 150d

Čoko-banana: E-100

Čokolada 4: E-442

Gumene bombone: E-330, E-901, E-903

Marelica suva: E-220

Šljiva suva: E-202

Mortadela: E-450, E-452, E-316, E-250

Čajna kobasica: E-300, E-250

Viršle: E-450, E-451, E-316, E-250

Pileća kobasica 1: E-450, E-621, E-300, E-120, E-250

Pileća kobasica 2: E-450, E-301, E-250

Pariška kobasica: E-450, E-451, E-621, E-300, E-250

Goveđi pršut: E-250

Kobasica 1: E-407, E-450, E-451, E-452, E-316, E-250

Šunka: E-407, E-450, E-451, E-621, E-316, E-250, E-120

Slanina: E-250

Kulen: E-621, E-627, E-631, E-301, E-250

Majoneza: E-200, E-385

Margarin: E-471, E-202, E-200

Sir 1: E-450, E-452, E-339

Sir 2: E-452, E-450, E-202

Sir tost: E-452, E-450, E-407, E-202, E-160a, E-160u

Šlag gotov: E-471, E-472e, E-472e, E-460, E-466, E-401, E-340, E-331

Mlijeko za kavu: E-471, E-472e, E-407, E-412, E-339

Puding čokoladni: E-407, E-412, E-472e, E-472u, E-481

Mliječni desert: E-407, E-410

Vrhnje za kuvanje: E-415, E-472e, E-339,

Sladoled (razni): E-422, E-471, E-412, E-410, E-461, E-440, E-415, E-466, E-330, E-160a, E-162, E-472e

Čips: E-621, E-635, E-471, E-150u

■ izbjegavajte

■ sumnjivo

■ neškodljivo

GMO – spas ili uništenje čovjeka

Zahvaljujući slaboj obavještenosti široke, a i naučne javnosti, na Balkanu živimo bez straha za budućnost. Tako su i Amerikanci živjeli samo nekoliko godina hraneći se genetski modificovanim krompirom, kukuruzom, sojom i paradajzom. Kad je američki senat 1998. godine razmatrao frizirane izvještaje o rezultatima istraživanja na GMO, više od 58 miliona Engleza, piše Džefri Smit (Jeffrey Smith), nije znalo da jede GM paradajz, soju i kukuruz. Što je još interesantnije, dio američkih naučnika, baš iz ove oblasti, ovo nisu znali. Mislili su da je to, još uvijek, u okvirima naučnih eksperimenata i da će po ustaljenoj proceduri, izdati zvanično saopštenje svojih otkrića. Nakon pročitane knjige Džefri Smita Sjeme uništenja i mog malog šoka, postavio sam sebi pitanje u stilu slavnog novinara: „pa ljudi je li to moguće“? Razmišljajući o toj pojavi prolazim pored kućice za prodaju novina i zastadoh. Ogroman broj časopisa dnevnih i sedmičnih novina je tu. Možemo li na nekoj od stranica ne-

kog lista naći odgovor na prethodno pitanje? Ne, sigurno ne! Tamo ćemo naći odgovor na pitanje ko se kad zaljubio? Ko se razveo? Koja je boja veša neke „velike“ estradne zvijezde i slično. U jednom momentu se sjetih da sam jednom vidio nekog Ekrema, pjevača Balkanca, koji je otišao u Ameriku, vidio stvarnost „američkog sna“ i zapjevao: „Kuća pos'o, pos'o kuća. Šta znam? Ništa ne znam!“ Ima pravo on da ne zna jer koji bi stručnjak mogao odgovoriti na novinarsko pitanje šta mi to jedemo. Ja ne znam odgovor, a siguran sam, niti stručnjaci u mom bližem i širem okruženju. Znamo ono što je negdje zapisano. A koliko toga još ima zatvorenog u laboratorijama, vjerovatno nismo ni svjesni.

Prošlog ljeta moja je komšinica ispričala interesantnu priču o paradajzu koga je, slučajno zaboravila u špajzi. Nakon mjesec i više taj paradajz je izgledao kao da je juče kupljen. Zapitala nas je šta je to? Odgovor na to pitanje znam tek danas. Bio je to, vjerovatno, genetski modificovan paradajz.



Njemu je ubačen gen za duži rok trajanja. Možda se baš na taj paradajz odnosi neobjavljena studija koja je sprovedena na paradajzu nazvanom „Flavr Savr“. Radovi su otkrili da su pacovi koji su jeli taj paradajz imali oštećenja želuca. Nastavak ispitivanja je obustavljen. Objašnjenje o takvom paradajzu daje izvještaj sa jedne promocije novog paradajza. Evo izvještaja u izvornom obliku iz pera Džefrija Smita sa te promocije: „Izlagač o novom paradajzu je predstavljanje počeo na sljedeći način:

- *Ovaj paradajz je ubran prije sedam dana.*
- *Čovjek je podigao jarko crveni paradajz prečnika oko 6 cm i pokazao ga publici:*
- *Ovaj paradajz je ubran prije trideset dana. Privukao je pažnju gotovo petsto učesnika sastanka Biotehnološkog*

udruženja Minesota. Paradajz je bio identičan prethodnom.

- *Ovaj paradajz ubran je prije 90 dana.*
- *Ovaj paradajz je ubran prije 120 dana.*
- *Ovaj paradajz ubran je prije 150 dana - nastavio je čovjek i položio na sto svih šest paradajza. Svi su bili svježiji, crveni i zreli. Svi su imali nove gene u svojoj DNK kako bi izgledali svježiji. Govornik je zastao dopustivši prisutnim da se dive ovim besmrtnim primjercima paradajza.*

Nakon nekog vremena ustao je čovjek šezdesetih godina iz približno dvadesetog reda gledalaca. Svi su se okrenuli kako bi ga poslušali, jer prekinuo je dugi muk rekavši: „Kao biohemičar imam problem. Ako paradajz nije istrunuo niti propao za 150 dana, šta ste učinili s hranljivom vrijednošću?“



Bio je to Bil Lashmet (Bill Lashmet). Proveo je najveći dio svog života pokušavajući poljoprivredu i način unapređivanja produktivnosti, nutricionizma i ekologije tla. A paradajz od 150 dana nije odgovarao njegovoj definiciji unapređivanja.“

Još malo zabave sa paradajzom. Molekularna tehnologija je omogućila da se u paradajz ugradi gen koji zaustavlja proizvodnju bjelančevine zrenja - paradajz se bere zelen i lakše se transportuje. Ali, ne lezi vraže, kako glasi narodna poštapalica, isti taj paradajz se prije prodaje obrađuje etilenom gasom da bi otpočeo proces zrenja.

Jedan od većih skandala, desio se u svijetu sa konzumacijom proizvoda od kukuruza „Star Link“. Počele su se javljati anafiloktičke reakcije velikog intenziteta. Opisano je više slučajeva jer se pojavilo na stotine ljudi sa simptomima bolova u stomaku, povraćanje, osipi na koži, pa čak i problem sa disanjem. Da zlo bude veće, standardni testovi na alergije nisu mogli otkriti ništa. Pokrenuta je čitava naučna mašina da pronade adekvatan test. Ovo

bi nas moglo podsjetiti na današnje alergije, naročito kod djece, koje ostaju neotkrivene. Često se kaže: „Izgleda da je reagovao na nešto, a šta - Boga pitaj!“

Ne zataškavaju se problemi sa GMO samo na kukuruzu, soji, riži, paradajzu. Otkriva se i novi skandal sa triptofanom. Triptofan je aminokiselina bitna za životinjski i ljudski organizam. Osim metioniona i lizina i ona se proizvodi sintetički i dodaje u hranu za ljude i životinje. Kada je krenula proizvodnja triptofana pomoću modifikovane bakterije, nešto je krenulo kako ne treba. Pojavile su se otrovne supstance korištenih bakterija sa kobnim posljedicama. U roku od dvije godine korištenja umrlo je 37 ljudi, 1500 je trajno onesposobljeno, a 5000 ljudi imalo je sindrom triptofana - saopštavaju Veladžić i saradnici.

Uticaj na bolesti ljudi, zbog naglog prodora GMO na tržište, naročito se odrazio u Americi od 1994. do 1999. godine. Povećanje bolesti od dva do deset puta podudara se sa pojavom GM hrane na tržištu, iako tačni uzroci nisu utvrđeni.

Ljudski geni, takođe, nisu pošteđeni, jer se i sa njima manipuliralo. Grupa naučnika u Japanu je jedan ljudski gen ugradili, u mrkvu sa kojim je mrkva dobila sposobnost da proizvodi supstancu koja nosi otpornost protiv jednog gljivičnog oboljenja. Kratki osvrt na genetski modifikovanu hranu dao je 2008. godine Džefri Smit (lista se nalazi u prilogima).

Priču o GM krompiru nećemo donositi. Sve je uglavnom isto. Promijenjena struktura, povećani ugljikohidrati i primjećene posljedice na zdravlje miševa u eksperimentu. Pred kraj dvadesetog vijeka vodio se verbalni rat američkih korporacija i administracije sa jedne, i stručnjaka EU sa druge strane, jer Evropa nije dozvoljavala ulaz američkim GM proizvodima. Pritisak Amerike bio je velik. Zabilježena je izjava Pola Nilsona, predsjednika evropske komisije za razvoj (EDC), koja objašnjava taj odnos: „Ako nas prestanu lagati, mi ćemo im prestati govoriti istinu u lice“. Današnji pojam razvoja društva je veoma interesantan, rekao bih neadekvatan. To što se brzo gotovo eksplozivno raz-

vija tehnika i tehnologija ne znači i razvoj društva. Sve se navodno radi za čovjeka. Tvrdim sasvim suprotno.

Očito se prešla granica kada se društvo prestalo razvijati u smislu dobrobiti čovjeka. Ako je dobrobit čovjeka slika stadiona gdje na tako uskom prostoru 80 hiljada ljudi ima najmanje po jedan telefon i da svi u isto vrijeme mogu biti u funkciji a da ne znamo posljedice za čovjeka onda je taj stepen razvoja sa jedne strane ogroman a sa druge vjerovatno štetan za čovjeka.

I naši su preci živjeli sa devizom „kruha i igara“. Ne samo oni nego, sjetimo se, i Grci i Rimljani. Današnja deviza bi mogla biti malo izmijenjena i glasi: „Bilo kakvog kruha (makar i onog bijelog što nas truje) i dosta nove tehnike“. Igre, uz to, dolaze same po sebi.

Unosom GMO u ljudsko tijelo nastaje nova etapa u razvoju čovječanstva. Koja po redu? Usudujem se dati svoju globalnu podjelu odosa čovjeka i hrane kroz istoriju u tri etape:

- *Prva etapa je, ujedno, i najduža i ona obuhvata period od nastanka čovjeka do prvog industrijskog bijelog kruha. U tom periodu živio je u skladu sa prirodom. Imao je koliko mu je priroda davala, a davala mu je mnogo, jer je on nije uništavao. Da nije bilo tako, čovjek bi davno nestao, a on, nasuprot tome, dostigao koncentraciju koja se mjeri u milijardama.*
- *Druga etapa je period izlaska iz sklada sa prirodom koji je trajao oko stotinu godina. Za to vrijeme se snažno razvila tehnika i tehnologija u proizvodnji industrijske hrane ali i u drugim oblastima. Čovjek je postao zadovoljniji jer je mogao koristiti razna dostignuća, kao što je avion, televizor, telefon, automobil i još mnogo toga. Tehnika bi trebala služiti čovjeku za njegov prosperitet i kvalitetniji život. Tehnologije i kvalitet života nisu napredovali istom brzinom. Kvalitet života je rastao sasvim sporo dok nije dostigao svoj*

zenit. To se desilo osamdesetih godina prošlog vijeka (vrijeme uvođenja GMO). Sve dotle je mogao u nekoj mjeri odlučivati o svojoj sudbini, bar kad je hrana u pitanju. Mogao je birati između bijelog i integralnog kruha, industrijskog povrća ili svog iz bašte, mlijeko sa sela ili iz mljekare. Kako je tehnika i tehnologija napredovala najbolje je spomenuti plug. Vukle su ga krave, a bogatiji su imali i volove. Kad su upregnuti konji to je bilo brže i sa većim dnevnim učinkom. Umovi su stvorili traktor i ponudili ga zemljoradnicima za još brži i savremeniji rad. Sve je bilo kao prije, samo daleko produktivnije. Kukuruz, pšenica, raž, zob, krompir i ostale poljoprivredne kulture bile su iste. Nutritivna vrijednost, odnosno korist za čovjeka bila je ista kao i ranije. Prirodnom selekcijom dobiveni su novi hibridi koji su davali još više prinosa. Osamdesetih godina prošlog vijeka posijano je „sjeme uništenja“ kako ga je nazvao Džefri Smit. Od

tada više ništa nije isto i ulazimo u treću etapu ishrane ljudskog roda.

- Treću etapu karakteriše još brži razvoj tehnologija sa savremenijim tehničkim sredstvima. Međutim, kako tehnologija ide snažno naprijed, kvalitet života je krenuo nizbrdo. GMO su okrenuli svijet naopačke. Čovjek ne može uticati na svoje proizvode. Ne vrijedi mu ni to što ima traktor sa kabinom u kome je klima uređaj kad ne može sijati kukuruz koji želi. U svoju brazdu zaorava kukuruz genetski modificovan, a da to i ne zna. Slično je i sa krompirom pa i sa sojom. Pravo čovjeka na izbor kao i uticaj na vlastiti život i zdravlje više ne postoji. Demokratizacija društva, kao „najveća tekovina“ savremenog čovjeka, ima i svoje skrivene negativnosti. Nije znao da će mu najvažnije pravo biti da bude informisan kako bi mogao, radi svog dobra, o nekim stvarima sam odlučivati. Sav problem je od tog momenta prebačen na pojedinca (čitaj kupca).

Odgovornost proizvođača je uklonjena činjenicom da je ponudio informaciju da kupuješ genetski modifikovane proizvode.

Šta je genetički modifikovan organizam? To je izmijenjeni organizam, koji se razlikuje od prirodnih, a dobiven je nekom od tehnika genetičkog inženjeringa. Jedna od tehnika je rekombinacija kojom se unutar DNK vrši manipulacija genima (transfer gena) iz jednog organizma u drugi. To nam liči na reprodukciju nesrodnih vrsta, što se u prirodi ne dešava. Ovo nam, bar zasad, opravdava strah da se od svakog organizma može napraviti „čudo“. Nadam se da se to neće desiti i sa čovjekom. U tom poslu dosta daleko se otišlo kod nekih biljnih vrsta. Takve izmijenjene biljke koje nose nove gene predstavljaju nove genotipove.

Da se podsjetimo na kloniranu ovcu i tom prilikom bombastične članke o otkriću stoljeća i slično. Ovca Doli se rodila sa izmijenjenim hromozomima, i imala je artritis. Nije samo ona imala zdravstvene probleme. I kod ostalih kloniranih ovaca, a i krava, primijećeni

su neki slični problemi. Prije svega bolesti pluća i uopšte veliki problemi sa imunim sistemom.

” *Genetičko inženjerstvo biološki je jednako cijepanju atoma i ima jednak, ako ne i pogubniji učinak za čovječanstvo.* Robert Anderson (Robert Anderson), genetičar Novi Zeland, 2002.

Razvojem inženjeringa stvoreno je još mnogo GM organizama, ali i otkriveno mnogo pratećih problema.

Ljudski rod je danas podijeljen u četiri velike grupe: bogate, siromašne i one između. Četvrta grupa su oni koji umiru od gladi. Danas imaju zaje-

dničko samo jedno - jednako ne znaju šta jedu, čak ni oni što skupo plaćaju i jedu „samozvanu“ organsku hranu. Ništa oni ne znaju! Šta im znači što piše organski uzgojeno – kad ne znaju šta je uzgojeno. Radi vlastitog zadovoljstva čovjek je danas podijelio životinje oko sebe u dvije grupe:

- *Kućne ljubimce kao zaštićene, iako nisu zaštićeni, jer su odvojeni od prirode i pate zbog toga, i*
- *Sve one životinje koje uzgaja radi lične mesožderske potrebe, koje takođe žive u neprirodnim uslovima.*

Milioni i milioni jedinki budu zaklane godišnje, radi zadovoljenja ljudskih prohtjeva za mesom.

Genetski modificovana hrana (američka lista iz 2008. godine)

GM usjevi
Soja (80%), pamuk (70%), uljana repica – (kanola 60%), kukuruz (38%), havajska papaja (više od 50%),
tikvica i žuta bundeva (male količine), duvan (marka Quest)

Drugi izvori GMO-a

Mliječni proizvodi od krava kojima je ubrizgan rBGH. koji se koristi u proizvodnji tvrdih sireva.

Prehrambeni aditivi, enzimi, arome i agensi za pospješivanje obrade, uključujući i sladilo aspartam (Nutra Sweet) i sirište himozin (labferment) Meso, jaja i mliječni proizvodi životinja koje su jele GM hranu.
Med i cvijetni prah koji u sebi može sadržavati GM izvore.

Neki od sastojaka koji mogu biti genetski modificovani

Hrana za dojenčad, prelive za salatu, hljeb, žitarice, hamburgeri i hrenovke u pecivu (hot-dog), margarin, majonez, krekeri, kolačići, čokolada, slatkiši, pržena hrana, čips, vegetarijanski burgeri, zamjene za meso, sladoled, smrznuti jogurt, tofu, tamari, sos od soje, sir od soje, sos od paradajza, protein u prahu, prašak za pecivo, alkohol, vanila, šećer u prahu, maslac od kikirikija, obogaćeno brašno i tjestenina. Među proizvodima, koji nisu prehrambeni, GM sastojke može sadržavati kozmetika, sapuni, deterdženti, šamponi i pjenušave kupke.
Izvor originalnog teksta: *Sjeme uništenja*, 2008, autor Džefri Smit.



Kruh naš nasušni

Od Kineza se o hrani može mnogo naučiti. Smatrali su pet biljaka gotovo svetim – proso, riža, soja, pšenica i ječam. Mi bismo, svakako, dodali i kukuruz koji je othranio generacije i generacije prije nas. Savremeni nutricionisti uvrstavaju i zob kao veoma korisnu namirnicu.

U veliku porodicu trava (preko 5000 vrsta) spadaju i žitarice. Nazivaju se još i cerealijske, po rimskoj boginji žetve Cereri. One su predstavljale osnovnu namirnicu ljudima hiljadama godina prije nas. Imaju dosta ravnomjerno zastupljene bjelančevine, ugljene hidrate, masti i minerale. Sadrže i dosta vitamina, naročito one iz grupe B. Neki pojmovi se možda mogu bolje predstaviti kroz mitska predavljanja. Tako se u nekoliko rečenica iz Biblije vidi sva ozbiljnost onoga o čemu mi pišemo stranice i stranice teksta boreći se za pravilnu ishranu. Valter Pedrah nam daje sljedeći tekst iz Biblije u "Knjizi postojanja" – prvog iz zbirke tekstova o istoriji jevrejskog naroda o božijoj poruci nakon što je stvorio muškarca, i ženu: „Daću vam svaku travu koja rađa sjeme i ima je na čitavoj zemlji, svako drvo na kojem je plod koji rađa sjeme i oni će biti vaša hrana". Koliko je to lijepa poruka osjećamo tek danas kad

nas tržište uništava, kad nam oko 1500 industrijskih proizvoda dobijenih hemijskim putem bez blagoslova prirode uništava ne samo tijelo nego i psihu.

Bolesnih je sve više a kućne i javne apoteke pune su lijekova i suplemenata. Ono što je stvarano hiljadama godina i hranilo ljudsku populaciju na svim kontinentima uništeno je za svega stotinu godina procvata hemijske industrije i rafinisanja svega što je bilo integralno i samo takvo korisno organizmu.

Čini mi se vrijednim objašnjenje dvojice autora o koristi integralnih žitarica. O tome Entoni Satilaro (Anthony Satilaro) i Tom Monte (Tom Monte) kažu:

„Mnogi ljudi se plaše da će jedući ugljene hidrate dobiti na težini. Ali ako hranjive sastojke crpate iz integralnih žitarica i povrća, vi ćete vjerovatno smanjiti težinu i dalje je lako održavati." Ne zaboravite, prosti šeće-

ri daju obilje praznih kalorija koje organizam najčešće skladišti kao masnoću. Tako kod pojedinih ljudi nastaje stanje u kome dobijaju na težini, ali su sve vrijeme željni hrane. Ma koliko to zvučalo paradoksalno, mnogi gojazni ljudi su upravo zbog toga gladni. Oni u sebe unose malo šta drugo osim prostih šećera iz rafiniranih žitarica, namirnica koje ne sadrže hranjive sastojke za održavanje tjelesnih funkcija. Ovakve namirnice izazivaju samo debljanje. Organizam ljudi koji žive na takvoj hrani vapi za vitaminima, mineralima i proteinima.

Rafinisano žitno zrno lišeno je klice i mekinja, a u njemu su ostali samo ugljeni hidrati. Proizvođači hrane često vještački dodaju svojim proizvodima neke hranjive sastojke i nazivaju svoje proizvode „obogaćenim“, ali krajnji rezultat je gubitak važnih vitamina, minerala, proteina i biljnih vlakana.

Ista je stvar i sa rafiniranim šećerima. Prosti šećer ili saharoza vještački je izdvojen iz šećerne trske ili šećerne repe, pa su time iz šećera odstranjeni drugi hranjivi sastojci koji su prvobitno bili prisutni u biljci.

Saharoza se ne rastvara u crijevima, kao što se to događa sa složenim ugljenim hidratima, već odmah biva resorbovana u krvotok. Kad sažvaćete i progutate prvi komad slatkiša, određena količina šećera odmah pođe u krvotok, unoseći u krv preobilje goriva, koje će organizam morati da sagori, a istog trenutka izaziva i veliki priliv energije. Ali, pošto ova energija brzo sagori, pa malo ili nimalo šećera ne ostane u krvi, osjećaćete se uskoro kao da ste ispražnjeni, umorni, a ponekad i emocionalno iscrpljeni. Ovo stanje se naziva hipoglikemijom ili niskim nivoom šećera u krvi. Kada ono nastupi, u tijelu nema dovoljno goriva, i ono vapi za energijom. Čovjek sa niskim nivoom šećera u krvi obično zadovoljava ovu potrebu jedući još jednu tablu čokolade ili nekim drugim slatkišima, poslije čega se nastavlja ciklus smjenjivanja uzleta i padova nivoa šećera u krvi.

Kola su krenula nizbrdo, izgleda, od 1873. godine, kada je ljudski rod prvi put okusio bijelo brašno i oduševio se koliko prija jeziku.

Te godine je u Parizu predstavljen prvi veliki mlin za industrijsku proizvodnju bijelog brašna, kako izvještavaju Urlih Štunc i Andreas Jop. Oni nas obavještavaju da je bijelo brašno niz molekula šećera, ali bez slatkog ukusa, sa mnogo kalorija koje ničemu ne koriste. Industrijskom obradom zrna, odvađa se od bijelog brašna sve što je organizmu potrebno. Korisne materije ostaju u mekinjama (ljuska zrna) koje pojedju životinje. Mekinje imaju 5-10 puta više minerala nego bijelo brašno. Pšenica ima oko 28 značajnih elemenata, a preradom u bijelo brašno 9 potpuno nestane, o čemu izvještava Valentina Fedina.

” *Usta su mjesto gdje vježbamo slobodu: kroz disanje, govor, molitvu, jelo i piće. Pravilno koristiti usta znači pravilno upravljati životom.*

Mishio Kushi

U mom kraju se bijelo brašno počelo upotrebljavati tek pedesetih godina prošlog vijeka, kada se povećala i potrošnja bijelog šećera i rafiniranih

ulja. Od tada, a naročito danas, koristi se sve više namirnica koje su ukusne, bez obzira koliko su bezvrijedne.

Količina vitamina E u nekim namirnicama (u 100 g):

<i>Ulje pšen. klica</i>	<i>174 mg</i>
<i>Suncokret</i>	<i>62 mg</i>
<i>Lješnik</i>	<i>26 mg</i>
<i>Badem</i>	<i>26 mg</i>
<i>Maslinovo ulje</i>	<i>12 mg</i>
<i>Riža</i>	<i>10 mg</i>
<i>Tuna u ulju</i>	<i>9 mg</i>
<i>Orah</i>	<i>64 mg</i>
<i>Bijeli kruh</i>	<i>0,59 mg</i>

Pošto se pogoršava zdravlje ljudi i pored poboljšanja standarda, farmaceutska industrija se razvija i nudi lijekove za sve probleme. Zarada postaje jedini motiv pronalaženja suplemenata (zamjena za izvorne namirnice).

Danas unosimo oko 40% kalorija iz masnoća koje nemaju u sebi vitamine niti minerale, kao i iz ugljenih hidrata, uglavnom iz bijelog brašna i bijelog šećera. Zbog toga nastaju problemi, u prvom redu, za debelo crijevo koje je ostalo bez vlakana i mikroelemenata.

Stomak se nadima, zaostaje praznjenje crijeva i još mnogo toga štetnog. Ovo je problem današnjice, a ne davne prošlosti. Tvrdnju nutricionista da od prirodnih životnih namirnica industrijskom preradom nastaju bezvrijedne hranjive namirnice trebalo bi prihvatiti kao realnost današnjice. Prilikom proizvodnje bijelog brašna gubi se oko tri četvrtine vitamina i minerala.

Gubici minerala (%)

Kalcijum	do 60
Magnezijum	do 85
Kalijum	do 77
Cink	do 78
Gvožđe	do 76
Hrom	do 80
Mangan	do 86
Selen	do 75

Ako se bijeli kruh pravi sa dodatkom kvasca dobije se još bezvrijedniji, a pomalo i štetan proizvod. Naime, kvasac širi kuvane žitarice, a samim tim i crijeva. On sa svojom kiselinom oduzima tijelu neke minerale, a naročito kalcijum, što žene teže podnose zbog sklonosti ka osteoporozu.

U krajevima koji su klimatski dozvoljavali gajenje pšenice, što nije slučaj sa petrovačkim poljem, ljudi su imali zdravu i korisnu namirnicu. Integralna pšenica nudi bjelančevine, korisne masti, vitamine, minerale i nekoliko enzima. Ona krijepi organizam, štiti od anemije, čuva srce i jetru. Veoma je korisna za djecu ako se izostavi mogućnost alergije na gluten. Neki pšenicu nazivaju „biljno jaje“, jer je kompletna namirnica. Da nije tako zar bi se dijete u siromašnoj porodici moglo odgojiti samo na brašnu i mlijeku? Savremena podvala se zove integralno brašno i integralni kruh. Ne radi se o pravom integralnom brašnu dobivenom od cijelog zrna pšenice, koje se još uvijek može naći u domaćinstvima sa tradicionalnim načinom mljevenja zrna. Industrijsko integralno brašno je u stvari reintegrirano od rafinisanog brašna u koji se dodaju mekinje kao pokušaj obnavljanja onog što je već uništeno. To nije isto i na taj marketinški trik ne bi trebalo nasjedati. Postoje dvije vrste pšenice, tvrda i meka, od kojih je prva bogatija korisnim elementima.

Gubici minerala (%)

Element	bijeli kr. 100 grama	cijelo zr. 100 grama
Magnezijum	0,5 mg	133 mg
Kalcijum	14 mg	45 mg
Fosfor	86 mg	423 mg

Kad sam ja prvi put okusio čarobni bijeli hljeb? Sa ove distance to je bilo davno. Još u predškolskom dobu, tamo nekih pedesetih. Moj djed je išao svakog pazarnog dana u grad. Njemu je to bio sistem informisanja, jer je srećao mnogo ljudi iz svog i iz drugih sela. Rođaci bi se našli i popričali, a najviše o tome ko je bolestan, ko je umro, a ko je dobio prinovu. Ne bi se puno popilo, jer za to nije bilo para. Nešto bi se prodalo od stoke, malo drva za ogrjev, od čega bi se zaradilo malo para da se nešto kupi. U prvom redu petroleja za lampu, soli, šećera, šibica i možda još nešto. U njegovo vrijeme obuća se ručno izrađivala. Sve do pojave gumениh opanaka. Njihova pojava je bila „revolucionarna“ za selo, jer su oputaši (pleteni od svinjske kože i ovčije terkije) bili jedina obuća. Tu vrstu obuća je moj djed znao vješto praviti. Sjećam

se da sam i ja u ranoj mladosti ljeti nosio oputaše. Svakog pazarnog dana sam djeda sa nestrpljenjem čekao jer me je bio navikao da u vanjskom džepu njegovog kaputa nađem bijelu mekušu (okrugla kifla). Iako je bila hladna, ali onako bijela, sa posebnim mirisom i ukusom bila je za mene velika poslastica. I nikad dvije, samo jedna.

Sljedeći moj susret sa bijelim kruhom se desio u mom petom razredu, jer sam prešao u školu koja je bila u gradu. Bilo je to skoro svakog dana kod trgovkinje Anke. Čekali smo u redu da kupimo četvrt „bijelog“ koji se pušio od vrućine. Ukus vrućeg kruha i glad organizma nas je tjerala da gutamo gotovo nesažvakane zalogaše. Negdje u to vrijeme u kuću je stiglo neko bijelo ili polubijelo brašno pod nazivom dvica. Saznali smo da posto-



ji i nula, ali samo za kolače. Ta dvica je brzo potiskivala ječmeno brašno i ubr-

Proso

To je žitarica koja je vijekovima hranila čovječanstvo. Njegovo porijeklo datira hiljade godina unazad, a potiče sa istoka, gdje je i danas veoma zastupljeno. Na zapadu je kukuruz istisnuo proso iz upotrebe, odnosno, sveo ga na najmanju mjeru, bukvalno ga ostavivši samo kanarincima.

” Proso je, vjerovatno, preteča svih žitarica: poŕnjevano u divljem stanju, moguće je da je hranilo čovječanstvo do otkrića pluga.

Walter Pedrotti

Kad je, i kako donešeno u naše krajeve, nisam našao precizne podatke, ali se može vjerovati da je to bilo iz Italije, pa preko Dalmacije, jer je na sjeveru Italije to bila omiljena namirnica. Iz tog kraja se spominje „venecijanska palenta“ od prosa, nešto slično kao što se spominje proja od prosa u našim krajevima

zo postala sama. Bio je to ukusni polubijeli kruh.

Proso je veoma korisna namirnica, jer ima oko 11% bjelančevina i oko 5% masti, zbog čega se ubraja u energetska hraniva. Sadrži sve aminokiseline potrebne organizmu, ali bogatstvo mineralima je njegova prednost. Gvoŕđe, magnezijum, fosfor i salicilna kiselina su prava korist za organizam, a naročito za kožu, kosu i zube. Korisno je za ljude koji se malo kreću, a posebno ga preporučuju ženama u trudnoći. Minerali sa vitaminima iz ove biljke obnavljaju ćelije i štite organizam od prehlade i bronhitisa. Proso ne sadrži gluten i jednostavno je za pripremu.

Literatura nam pokazuje bar dvadeset jela u kojima je proso osnovni sastojak. Meni se najviše sviđa kuvano proso začinjeno zagrijanom basom, onako kako se i danas pravi pura u petrovačkim selima.

Proso sa bundevom je prava poslastica, a može biti i kompletan ručak koji će okrijepiti i osvježiti organizam

naročito za vrijeme psihičkog napora jer djeluje smirujuće pomažući varjenje, kao i borbu sa čirom na želucu.

Ječam

Ječam je jedna od najstarijih ako ne i najstarija namirnica koja je hranila životinje i čovjeka hiljadama godina širom planete. Stara namirnica oko 15 do 17 hiljada godina, koja se spominje kao konkurent pšenici i kukuruzu od Egipta i Grčke. Ječam je potisla pšenica, pa je on danas osnovna hrana više za životinje nego za ljude.

Relativno mnogo se upotrebljava u proizvodnji piva. Ipak se u određenim područjima planete zadržala tradicionalna upotreba ječma u kruhu i to bez kvasca, kao što je to na Tibetu i u Nepal. U hrišćanskoj tradiciji je bila zastupljena proizvodnja bezkvasnog kruha, naročito u vrijeme nekih svetkovina. I ja se sjećam toga iz mog djetinjstva, kada je majka spremala česnicu od samog ječmenog brašna bez kvasca, kojeg su zvali „preški kruh“. Dok je bio topao i namazan basom bio je prava poslastica. Kad bi se ohla-

Pomaže obnavljanju crijevne flore, pa se preporučuje konzumiranje za vrijeme upotrebe antibiotika.

dio i stvrdnuo trebalo je dobro čuvati zube.



Majka i djed su jedini u kući postili i za doručak bi majka često spremila tople pogače od ječma bez kvasca. Glavno i jedino jelo uz pogaču je bio crveni luk usitnjen i preliven uljem sa dodatkom malo soli. Otkidali su komad po komad pogače i namakali u

ulje sa lukom. U mislima sa Bogom i djelom prirodne hrane započinjali su radni dan. Ječam je mogao biti osnovna hrana naročito siromašnih (ponekad pola kilograma kruha kao jedina hrana za čitav dan) jer sadrži mnogo korisnih sastojaka. Skrob, bjelančevine, šećer, minerali i neki vitamini su njegova prednost. Ječam ima nizak glikemijski indeks, a također je bogat topivim i netopivim vlaknima. Topiva vlakna pomažu metabolizam masti, ugljenih hidrata i holesterola. Netopiva pomažu rad debelih crijeva. Vlakna ječma su pravi saveznik u borbi protiv ZPG-a. Siromašan je natrijumom, pa je pogodan u kardiološkim dijetama. On spada u prebiotike jer sadrži nesvarljive sastojke hrane koji povoljno djeluju u probavnom traktu stimulišući rast korisnih bakterija što pomaže zdravstvenom stanju domaćina.

” Vidi ga kako se rumeni kao da se ječmenice najeo.

P.P. Njegoš

Lako se vari pa je pogodan za ishranu djece, starijih osoba i onih koji

se oporavljaju od bolesti. Takođe ima dosta i fosfora pa se preporučuje za đake, studente i druge koji se bave intelektualnim radom, jer je fosfor mineral koji čuva nervne ćelije i pomaže očuvanju pamćenja.

Ko loše spava neka poveća unos ječma u raznim oblicima, jer je upravo ječam koristan za miran san. Jedino su raž i heljda bogatiji fosforom.

Osim u ishrani, ječam se koristi i u druge svrhe. Topli oblozi od ječmene kaše liječili su gnojne čireve i bubuljice. Prženi ječam je priznat kao proizvod koji zamjenjuje kavu, ali bez kofeina.



Čeka se pogača

Zob

Poznata je hiljadama godina kod starih Kineza i Rimljana. Danas se koristi mnogo u Rusiji i Irskoj, mnogo više nego kod nas. Kod nas je i ova cerealija zastupljena većinom u stočnoj hrani. Posjeduje veliku kalorijsku moć, te se preporučuje konzumiranje u hladnim vremenima i kod pojačanog rada. Ovo iskustvo je stečeno kod ishrane životinja. Konji su sa privilegijom i ne može se zamisliti dan oranja ili rad u šumi na izvlačenju balvana bez užine koja se sastojala od pune zobnice zobi. Sam naziv „zobnica“ za tu viseću torbicu koja može da primi par kilograma zobi, a natiče se konjima na glavu kako bi mogli jesti u svim prilikama i na svakom mjestu, govori o namjeni iste.



Količina vit. B6 u nekim namirnicama (u 100 g)

Sardine	0,69 mg
Zob	0,96 mg
Piletina	0,53 mg
Tikvice	0,46 mg
Banane	0,36 mg
Raženo brašno	0,35 mg
Pasulj	0,26 mg
Krompir	0,19 mg
Bijeli hljeb	0,02 mg

Pošto povoljno utiče kod impotencije, zastupljen je u velikom procentu koncentrovanih smješa u obroku rasplodnih životinja, konja, ovnova, pa čak i kod pijetlova. Ovi zadnji dobivaju jedan međuobrok od zrna zobi da poključaju.

Nije samo kalorijska vrijednost zobi ta koja odlikuje zob, jer ona sadrži dosta bjelančevina, vitamina i minerala. Zob, za razliku od drugih žitarica, posjeduje hormon rasta, te je posebno vrijedno hranivo za vrijeme razvoja organizma.

Smanjuje želudačnu kiselinu i pomaže kod probave, jer vlakna iz zobi pomažu pražnjenju crijeva. Naime, u toku prolaza kroz crijeva vlakna zobi vežu dosta vode i svara se neka vrsta gela koji povećava volumen crijevnog sadržaja spriječavajući da se on zbija i zadržava. Pomaže rad štitne žlijezde. Takođe sadrži nezasićene masti i esencijalne masne kiseline kao i beta-glukanska vlakna, te povoljno utiče na smanjenje štetnih masnoća u krvi.

” Redovno konzumiranje zobi može smanjiti linije i bore na licu. Ovaj učinak se pripisuje beta – glukanima koje sadrži zob.

Lejla Kažinić- Kreho

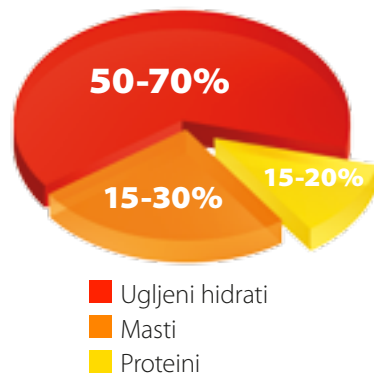
Koristi se u kozmetičkim preparatima na prirodnoj osnovi naročito u maskama jer oporavlja kožu lica kao i u kadi punoj vode u koju se dodaje zob koja je prethodno kuvana u vodi bar dvadeset minuta. Sipa se samo procijeđena voda.

Narodni ljekari su preporučivali ugrijanu zob u lanenoj krpi za otklanjanje bolova u krstima.

Pripovijedanje sjevernjaka govori da su Vikinzi imali široka ramena zbog velike i stalne konzumacije zobi. Ako je to tačno onda apelujem na majke da uvrste zobenu i ječmenu kašu u jelovnik svojih mališana.

Ne smije se preskočiti i loša strana zobi, a to je negativan uticaj na osobe sa gihtom, jer u sebi sadrži purina koji pomažu stvaranju mokraćne kiseline u zglobovima zbog čega bi trebalo da je osoba sa gihtom svakako izbjegava.

Zob ima antioksidativna dejstva zahvaljujući posjedovanju beta-glukana i fenolnih biljnih spojeva koji se zovu avenantramidi.



Optimalni dnevni unos

Kukuruz

O kukuruzu se zna mnogo više nego o drugim žitaricama. Zna se da potiče sa američkog kontinenta gdje su ga uzgajali stari narodi koji su ga pretvotili u religiju, jer se kod nekih Indijanaca tvrdilo da su od kukuruznog brašna postali ljudi. Bilo kako bilo, kukuruz je čudesna biljka koja i danas hrani pola svijeta. On je i kod naših starih generacija, naravno poslije Kolumbovih putovanja (tada je prenešen u Evropu) bio, pored ječma i prosa, osnovna namirnica. Pričala mi je majka da je to bila glavna hrana, jer šta ima da ima, pure i kuruze je uvijek bilo. I tu je trebalo umijeće kod pripremanja. Spominju se nekolicina jela, od kojih se i danas neka pripremaju na selu, ali i u gradovima, rukama dama koje gaje tradiciju i vrijednost izvornog pripremanja hrane.

Kuruza je osnovni proizvod i predstavlja kukuruzni kruh i ko nije probao ovaj divni proizvod, neka ne čeka dugo. Drugi proizvod po zastupljenosti u prošlosti je bila pura. To nije današnja instant palenta koju može spremi-

ti svaka osoba za pet minuta kuvanja. To je proizvod kojeg je trebalo znati skuvati i oplemeniti zaljevom (basa u ključaloj vodi) kojoj je ukus zavisio od starosti same base. Što starija, imala je veću cijenu. Čim se kaže začinjena pura odmah asocira na crveni luk koji je neizostavni pratilac kao salata.



Pura

Ljevača je takođe veoma ukusno i hranljivo jelo, dobiveno kad se razmućeno kukuruzno brašno sa malo masnoće izaspe u tepsiju i ispeče, a potom začini (opet otopljena basa) i toplo posluži.

Cicvara je nešto kao šlag na tortu. Trebalo ju je znati pripremiti, a je-

la se u svečanim prilikama, uglavnom na Božić i Slavu. Božićni ručak koji je bio ranije od ostalih ručkova počinjao bi cicvarom. Postojalo bi pravilo da je dobra samo ona cicvara na kojoj se moglo ogledati (u masnoći na površini). Tu je svakako, kuvani i prženi kukuruz u klipu, a zatim varica, što je bilo jelo od pasulja i kukuruza zajedno. Majka je spremala i bulje (kokice) od kukuruza u rešetku koje se upotrebljavalo za prosijavanje zrna poslije vršidbe. Bila je i to prava poslastica. Danas ima mnogo sorti kukuruza koje se razlikuju po količini bjelančevina, a i drugih sastavnih elemenata. Genetičari su mnogo učinili da prinos po jedinici zasijane površine bude što veći. Naravno kao i kod drugih poljoprivrednih proizvoda kvantitet je bio na štetu kvaliteta. Stare sorte (seljačke sorte) su bile mnogo kompleksnije i bogatije hranljivim elementima.

Vještačka gnojidba koja doprinosi povećanju roda narušila je kvalitet tako da danas imamo sve više kukuruza „praznijeg sadržaja“. Kad se tome doda upliv genetičke modifikacije onda možemo sa nutricionističke tačke gle-

dišta reći da je ova namirnica u velikoj krizi ili, bolje rečeno, čovjek sa ovom namirnicom ulazu u prehrambenu krizu što se bar kvaliteta tiče.



Коруза

Da li se kukuruzu može zahvaliti i to što je priča moje majke u desetoj deceniji bila jasna i prijatna, puna detalja kao da se desilo prije nekoliko dana. Možda je i tako jer kukuruz obiluje vitaminima B grupe - tiaminom i pantotenskom kiselinom - koji su odgovorni za čuvanje moždanih ćelija i nadbubrežne žlijezde. Kukuruz, izgleda spašava i pušače od pojave raka pluća zahvaljujući beta-kriptomoksantinu i karotenoidima.

Hemijska industrija je, takođe, umiješala svoje prste i ugrabila dio kolača od kukuruza. Od kukuruza se mnogo šta pravi počevši od alkohola, kozmetičkih i farmaceutskih preparata, pa sve do biodizela.

Kukuruz je neopravdano zanemaren. Prosto su nam ga otele domaće životinje čiji uzgoj bez kukuruza je nezamisliv. Čovjek je prepustio kukuruz industriji koja bere profit stvarajući

„razna čuda“. Međutim kukuruz je, kako ističe Zoran Maksimović sa Katedre za farmakognoziju u Beogradu, možda jedini predstavnik biljnog carstva čija je evolucija bila toliko blisko vezana za evoluciju čovjeka, da se proces njegovog pripitomljavanja i kultivisanja sa pravom može smatrati pravim primjerom zajedničke evolucije i razvoj ove kulture i razvoj ljudskog društva su duboko i suštinski povezani.

Raž

Raž nije toliko korištena namirnica kao što su to bile ječam, kukuruz, zob ili pšenica. Ona je došla tek pedesetih godina prošlog vijeka u obliku bijelog brašna. Raž se pomalo miješala u druge žitarice, a odgajala se najviše, jer je bolje uspijevala od drugih u surovoj klimi planinskih visoravni.

Ona ima svojih prednosti, a najviše je hvale zbog povoljnog uticaja na krvne sudove i preporučuje se osobama koje pate od loše cirkulacije, arterioskleroze i nenormalnog arterijskog pritiska.

Bogata je lizinom, esencijalnim aminokiselinama kojih nema značajnije u drugim žitaricama.

Vitamini grupe B čine snagu raži a takođe i vitamin E kao antioksidant. Ražena kaša uspješno pomaže boljem pražnjenju debelog crijeva.

” *Ražene mekinje upijaju mnogo vode u želucu, a potom i u crijevima, tako da stvaraju osjećaj sitosti i olakšavaju pražnjenje debelog crijeva.*

Walter Pedrotti

Heljda



Bijeli cvjetovi heljde šire se petrovačkim poljem

Da li je heljda žitarica ili nešto drugo, nauka nije jedinstvena. Pomalo je uvjerljivo mišljenje koje govori da je heljda voćna sjemenka koja je srodnik rabarbare, a po svim karakteristikama, načinu upotrebe i uzgoju ide ruku pod ruku sa ostalim žitaricama.

Heljda je biljka visina i siromašnog zemljišta. Podnosi sušu, ali ne podnosi korove koje prosto zbríše. Zbog svojih nutritivnih i pomalo ljekovitih svojstava ponovo je nazivaju žitarica budućnosti. Upravo se to i dešava zadnjih godina i na petrovačkoj visoravni. Heljda se vratila i njeni bijelorum-

ni cvjetovi su zablistali poljem. Melju je u vodeničkom mlinu, a nove generacije izučavaju recepte kako se koje jelo od nje sprema.

Heljda je nutritivno izbalansirana namirnica više nego druge žitarice, bogatija aminokiselinama i vitaminima B grupe.

” Bjelančevine heljde, po hranjivosti i lakoći usvajanja su mnogo kvalitetnije od bjelančevina svih drugih zrna.

S.K. Vranjković

Bogata je magnezijumom koji pomaže cirkulaciju i popravljja srčani ritam, a smatra se korisnom u ishrani, jer smanjuje rizik od dijabetesa. Jedno američko istraživanje je pokazalo da je redovna upotreba heljde dovoljno dobro sredstvo da spriječi stvaranje kamena u žučnoj kesi.

Kanadski istraživači su otkrili da heljda sadrži materiju kiro-inozitol koji je zaslužan za snižavanje šećera u krvi. Za nju se kaže da grije organizam i uklanja štetne masti. Korisna je za trudnice, rekonvalescente i djecu zbog pozitivnog uticaja na rast. Ona ima nizak glikemijski indeks, a sadrži i flavonoid rutin koji je snažan antioksidant što pomaže borbu protiv stvaranja ZPG-a, krivca za starenje i stvaranje bora na licu.

Količina vit. B1 u nekim namirnicama (u 100 g)

Pšen. klice	2 mg
Sjeme sunckreta	2 mg
Pileća prsa	0,7 mg
Ječmene pahuljice	0,6 mg
Brašno heljde	0,6 mg
Pšen. brašno int.	0,5 mg
Pšen. brašno bijelo	0,06 mg

Heljda ne sadrži gluten, zbog čega ima prednost u odnosu na ostale žitarice. Cvijet heljde se odavno koristi kao lijek protiv kašlja i za izbacivanje sluzavog sekreta iz gornjih disajnih puteva.





UVESTI U ISHRANU ILI JESTI VIŠE

Žitarice

- smeđa riža
- ječam
- proso
- heljda
- zob
- pšenica
- raž
- pir
- pahuljice od žitarica
- proizvodi od cjelovitog brašna

Voće i povrće

- svježe voće i povrće
- ukiseljeno povrće
- sirovo voće i povrće
- sušeno voće i povrće

Mahunarke

- kuvane mahunarke
- isklijale mahunarke
- zelene mahunarke i grašak
- sojin griz i brašno

Masti i ulja

- nerafinisano hladno presovano ulje (kukuruzno, sezamovo, suncokretovo, maslinovo)
- kvalitetni maslac

Mliječni proizvodi

- prirodno ukiseljeni mliječni proizvodi (kefir, acidofil, jogurt, kiselo mlijeko)
- prirodno kultivirani sir, namazi od sira i sl.

Meso, jaja i riba

- bijela riba, posebno mala
- prirodno hranjena perad
- ekološka jaja
-

IZBACITI IZ ISHRANE ILI JESTI MANJE

Žitarice

- bijela riža
- bijeli kruh
- peciva i tjestenine od bijelog brašna
- industrijske prerađevine žitarica i brašna.

Voće i povrće

- tropsko voće
- predugo kuvano povrće
- čips od povrća i sl.
- zamrznuto voće i povrće.

Mahunarke

- teksturirani proizvodi od soje
- konzervirane mahunarke

Masti i ulja

- rafinisano ulje
- margarin
- svinjska mast
- procesirana biljna mast
- loj

Mliječni proizvodi

- pasterizirano i homogenizirano mlijeko
- mlijeko u prahu, pavlaka

Meso, jaja i riba

- govedina, svinjetina,
- konjetina, zečjetina,
- janjetina, jaja
- mesne prerađevine
- ostale vrste mesa



Izvor:
Jadranka Boban Pejić i Z. Pejić

Šta je rodilo u bašči?

Krompir

Iz Južne Amerike je prenesen u Španiju u VI vijeku. Evropljani nisu znali ništa o krompiru, pa su često koristili i zelene krtole koje su zbog alkaloida bile neukusne. Prijesni krompir je dobio naziv „đavolja jabuka“, jer su se od njega trovali. Krompir se u Španiji nije raširio sve dok nije dospio u Italiju, čiji stanovnici su se pokazali većim znalcima. U XVI vijeku prenesen je u Englesku, a potom u ostale zemlje zapadne Evrope.

Zahvaljujući Dositeju Obradoviću krompir je donesen iz Njemačke u Srbiju, tačnije u Banat, 1759. godine. U našim područjima krompir nazivaju drugim kruhom, što je možda i opravdano jer je pored kruha često spasio ljude od gladi i bolesti.

Poznato je liječenje skorbuta krompirom koji sadrži dosta vitamina C.

Sadrži i druge vitamine kao i minerale, a najbogatiji je ugljenim hidratima. Ima u svom sastavu fermente i neke ljekovite supstance.

Krompir je namirnica koja se može pripremiti na mnogo načina. On se upotrebljava sirov (u ljekovite svrhe), kuvan, pečen, pa čak i onaj koji pozeleli zbog svjetlosti, jer obloge od njega otklanjaju bol u zglobovima. Naše su bake opečena mjesta manjeg intenziteta zavijale izrendanim krompirom ili jabukom, jer je to pomagalo da bol što prije nestane. To je veliki čuvar našeg srca jer sadrži flavonoide koji su za to zaduženi. Ima velike količine vitamina C i B6. Vitamin B6 pomaže borbi protiv stresa, pomaže rad srca i pluća i pojačava imunitet i dobar san.

U krompiru ima kalijuma više nego u banani. Krompir je jedna od važnih i najčešćih sirovina za pripremanje kašica za bebe.



Sadržaj nekih elemenata u krompiru (u 100 g)

Energija	116 kcal
Mast	0,5 g
Vit. C	26 mg
Vit. B1	0,2 mg
Vit. B2	0,6 mg
Folna kis.	0,3 mg
Željezo	2,8 mg
Kalijum	750 mg

Kombinacija sa mrkvom, graškom, pavlakom i bijelim pilećim mesom je izvrstan izbor za dječiju hranu. Potvrda za ovo se može naći i u ishrani djece u prošlosti kad nije bilo industrijske hrane. Naime, krompir i proizvodi na bazi kukuruza su bili osnovna hrana za djecu. Nekad se nudio djeci na nekoliko načina: pire krompir, pečeni, pečeni ili kuvani sa basom, kiselim mlijekom ili sa pekmezom. Vjerovatno je bilo još kombinacija.

Nema visoku energetska vrijednost. U poređenju sa čipsom to je 6 puta manje (80 : 530). Na sreću naših baka, čips im nije bio poznat. Kuvani krompir u ljusci je prava riznica minerala.

Jela sa krompirom bila su pravi užitak. Očito da su i daleke generacije prije nas znale uživati u onome što su imali. Neka jela od krompira i današnje generacije rado konzumiraju.

Svakako su najinteresantnije krompirove police. Krompir se dobro opere, presiječe na pola i posoli sa unutrašnje strane. Polovine se trljaju jedna od drugu dok so ne zapjeni. Peču se u rerni bez dodataka. Nakon pečenja, dok su još tople, jedu se sa basom. Bilo je ukusnije ako je basa bila zrelija. To jelo je bilo prava zimska poslastica.

Često jelo na selu je bilo od krompira isječenog na tanke kriške koje se veoma brzo ispeku u tepsiji koja je zamlašćena mašću. Dodatak krompiru je bio luk, so, slatka paprika i nekoliko komadića slanine. Za vrijeme konzumiranja kiselo mlijeko je bilo u prilogu, kao i crni integralni kruh od ječma.

Još jedno, veoma često, jelo smatralo se jelom siromašnih. Bila je to klinčorba od kuvanog krompira uz dodatak soli, luka i još nešto od povrća, ako bi ga bilo u kući. Ko je imao, stavio bi i mali komad sušenog mesa. Klinčobra je često bila jedino jelo za

ručak. Ocjene ovog jednostavnog jela iz oka gurmana koji u jelu vide samo ukus i raznovrsnost, bila bi negativna. Možda bi se neko čak i narugao, rekavši kako je to jadno jelo. Ocjena nutricioniste bila bi visoka. Klinčorba sa ječmenim hljebom je dar za organizam ili još bolje, to je sredstvo za čišćenje organizma. Možemo to nazvati i dnevnim postom u kojem niste gladni. Kad se spoje krompir kao diuretik, jer je pun kalijuma, sa malo energije ječmenog kruha kao prebiotika koji pomaže varenju i odnosi toksine i sve to zalije sa kiselim mlijekom kao dobrim probiotikom, organizmu ostaje da se raduje. Kad bi današnji ljudi koji se, uglavnom pogrešno hrane, a u tome prednjače debeli, znali kolika je korist od ovog jela, konzumirali bi ga bar jednom sedmično. Krompir se jeo i sa razrijeđenim pekmezom od šljivja. O krompiru kao desertu sa kiselim mlijekom biće riječi na drugom mjestu.

Današnja tehnologija od krompira pravi nekoliko ukusnih, ali opasnih prerađevina. U prvom redu misli se na čips i pomfrit. Način pripremanja napravio je od krompira nekvalite-

tne, a po mnogima i štetne proizvode. Čips i pomfrit dobijamo prženjem u ulju na visokoj temperaturi, što dovodi do stvaranja ZPG-a i toksina koji mogu pomagati stvaranju mutacija, a svrstavaju se u kancerogene materije. Naučnici su otkrili, kako saopštava Perikone, da prženi krompir, posebno tamnocrvene vrste, ima visok udio akrilamida čija potrošnja ima veze sa dobijanjem raka. Akrilamid oštećuje DNK što je, najčešće, prvi korak ka stvaranju raka. Za razliku od pečenja, kuvanje ne dovodi do znatnijeg stvaranja akrilamida. Takođe povoljniji način pripremanja hrane je dinstanje namirnica sa dosta tekućine na nižoj temperaturi što je kraće moguće.

Najbolje namirnice sa K

Sušena kajsija	1850 mg
Soja	1680 mg
Grožđe	746 mg
Kompir	421 mg
Banana	360 mg
Dinja	320 mg
Brokula	316 mg
Grašak	244 mg
Paradajz	222 mg

Dakle, potreban je samo mali, ali pogrešan korak, pa da od korisne namirnice, kakav je kuvani krompir, napravimo štetnu.

Vraćam se korisnoj strani krompira, jer se sjetih da mi je majka efikasno snižavala temperaturu sa kriškama krompira stavljenim na tabane, čelo i grudi. Kad se osuše stavljaju se svježije. U to doba mojoj majci nije bio poznat paracetamol. Od specijaliteta sa krompirom vrijedno je spomenuti pitu kao i kuvani kiseli kupus uz koji se kuvani krompir jeo umjesto kruha. Na osnovu saznanja do kojeg sam došao u razgovoru sa mnogo starijim osobama zaključujem da je kuvanje bilo osnovni način pripremanja hrane. Da je krompir štetan kad pozeleni i proklija takođe su znali i takav odbacivali. Oni nisu znali da tu štetnost izaziva solanin, alkaloid koji je otrovan. Trovanja nije bilo jer se solanin nalazi neposre-

dno ispod kore, te se debelim ljuštenjem uspješno odstranjuje. Potrebno je naglasiti da je solanin stabilan na povišenoj temperaturi, tako da ga kuvanje ne uništava, dok se pečenjem na temperaturi od 170 do 200 stepeni C najveći dio deaktivira. Koncentracija u prokljalom krompiru se povećava. Nakon vađenja iz zemlje i skladištenja krompir gubi na hranjivosti. Kako navodi G.P. Malahov, on u toku lagerovanja ima sljedeće vrijednosti:

- *Mladi krompir u septembru ima 85% hranjive materije.*
- *Od septembra do januara taj dio spada na 75%.*
- *Krompir od januara do marta ima 70% hranjivog dijela.*
- *Od marta korisnost spada na 60%.*

Grah

Savremeni čovjek je ovu namirnicu potisnuo na marginu jelovnika. Ovo je nepobitna činjenica bar za podneblje u kojem i sam živim. Većina gradskih porodica grah jede dva puta mjesečno. Poželjno bi bilo dva puta sedmično.

Minimalizirana upotreba graha je neopravdana i po ljudski organizam štetna. Kada bi se pokušali pjesnički izraziti onda bi mogli reći: „Golema je žal debelih crijeva za graham“.

Zaista je neshvatljivo da se grah, kojeg mnogi nazivaju superhrana, toliko zapostavlja.

Značajan je hranljivi sastav graha, a naročito bogatstvo mineralima (bakar, fosfor, mangan, magnezijum, kalcijum i cink). Od vitamina grah, između ostalog, nudi folnu kiselinu, te vitamine B1 i B6. To je namirnica sa visokim procentom bjelanjčevina.

Kombinacija graha i integralnih žitarica u jednom obroku daje sastav bjelanjčevina uporediv sa onima iz mesa i mlijeka. Izgleda da ne bi trebalo da osuđujemo one, u prvom redu vegeta-

rijance, koji kažu da je uživanje u jedenju mesa recidiv nekadašnjeg primitivnog načina života. Grah, integralna žitarica i mliječni proizvodi, mogu učiniti da se upotreba mesa svede na veoma malu količinu. Kad se ovom doda crveni i bijeli luk, onda su naši preci, sa ovim izvorom hrane, imali čarobnu formulu iz prirode.

Veoma je koristan učinak biljnih vlakana graha. Topiva vlakna apsorbuju holesterol, trigliceride i otrove. Netopiva pomažu boljem pražnjenju crijeva. Smatra se da je to jedina namirnica koja smanjuje želju za velikom konzumacijom mesa. Poznata nam je svima mana graha koji stvara gasove, obično 4 do 5 sati nakon jedenja. Recept za sprečavanje stvaranja gasova leži u načinu kuvanja. Potrebno je višesatno namakanje graha prije kuvanja, a zatim bacanje prve provrele vode. Dalje se nastavi kuvati u otvorenom loncu bez soli. Ako ovako postupite rezultat neće izostati.



Bijeli luk

Nađeni su tragovi koji potvrđuju da se bijeli luk upotrebljavao prije nekoliko hiljada godina. Po nekim pisanim tragovima porijeklo mu je srednja Azija. Upotreba bijelog luka je opisana u mnogim kulturama, počevši od egipatske, kineske, rimske, engleske, francuske i još mnogih drugih.

Ipak se bijelom luku poklanja najveća pažnja u francuskom gradiću Sen-Kleru. Svakog četvrtka, kako iznosi S.K. Vanjkević, od jula do januara se u ranim jutarnjim časovima otvara pijaca na kojoj se prodaje samo jedan proizvod – bijeli luk. U avgustu se mijenja cijeli grad jer dolazi praznik bijelog luka. U ovom gradu svako jede bijeli luk i to najradije na tradicionalni način – prosto ga natrljaju na kruh. To je čudesna biljka. Hrana i lijek, otrov i magija kojom su ljudi jurili vještice i vampire, ali i liječili mnoge bolesti. Najznačajnija zapisana korist bijelog luka datira iz 1720. godine, kad se pominje da je on u sprezi sa sirćetom spasio na hiljade stanovnika Marseja od epidemije kuge. Uvjeren sam da

generacije ispred nas mogu zahvaliti upravo bijelom i crvenom luku, kao i crijemuši za vitalnost, snagu i otpornost prema bolestima.



Detaljnomo naučnom ispitivanju bijelog luka prišlo se krajem 19. vijeka. Otkrivene su aktivne supstance koje pripadaju sumpornim jedinjenjima. To je složena biljka i sadrži veliki broj hemijskih jedinjenja koja su aktivna na različite načine. Dostupni literalni podaci govore da ih ima preko trideset. Simo Vulin navodi neke najbitnije:

- *Alicin - kojem imamo zahvaliti za antibakterijsko i antiinflamatorno djelovanje.*
- *Alin - antibiotsko djelovanje*

- *Dialil - disulfid-oksid esencijalno ulje bijelog luka koje snižava nivo lipida, a naročito holesterola u krvi.*
- *Germanijum - iako u tragovima ipak djeluje antikancerogeno.*
- *Gurvičevi zraci - Zahvaljujući posjedovanju radijacije djeluje podmlađujuće na tjelesne funkcije.*
- *Antiartritijski faktor - pomaže izlječenju artritisa.*
- *Faktor za regulaciju šećera - pomaže u liječenju problema sa šećerom.*
- *Antioksidant - sprečava peroksidaciju (užeglost) i služi kao prirodni konzervans.*
- *Antikoagulans - supstanca koja sprečava zgrušavanje krvi.*
- *Selen - mineral kojeg ima u bijelom luku, utiče pozitivno na mnoge procese u organizmu (vidi poglavlje o selenu).*

- *Afrodizijački faktor - zbog ovog faktora neki autori ga svrstavaju na prvo mjesto prirodnih afrodizijaka.*

Razni agregatski oblici bijelog luka čine ga takođe tajanstvenim i nestabilnim. Svaki način uzimanja luka čini njegovo djelovanje drugačijim. Dokazano je da jedna od najvrednijih komponenti – alicin stvara se tek kad se luk rasiječe ili zgnječi. Nisam pitao majku od koga je naučila da je bijeli luk najbolje zgnječiti i ostaviti sasvim kratko u ulju, ali je to činila govoreći da je tako najkorisniji. Taj alicin je baktericidan, ali nestabilan. Ako luk ostavimo zgnječen nekoliko sati on se pretvara u drugo sumporno jedinjenje koje nema svojstvo alicina. Raspada se kuvanjem pretvarajući se, takođe u drugo sumporno jedinjenje koje nema baktericidno, ali ima antikancerogeno svojstvo.

Luk se upotrebljava i na način da se mali oguljeni čen proguta. Tako djeluje na sniženje krvnog pritiska. Ako se uzme sitan i svježe izgnječen on pomoću alicina djeluje antibakterijski.

” „Luk bijeli sa
maslacem majskim
Sve bolesti liječi
Uz to pijte
Kozje mlijeko
Bijelo“.

Pjesmica iz 19. vijeka

Bijeli luk u prahu ima, po nekim autorima, veliki učinak na organizam i taj oblik je nazvan „odležani luk“.

Naučnici nisu baš jedinstveni koji oblik je najbolji za uzimanje kao i koliko dnevno. Preovladava mišljenje da je dovoljno dnevno uzimati jedan do tri čena uz obrok. To bi, izraženo težinski, bilo tri do šest grama dnevno.

Nauka se potrudila da odredi nutritivne komponente (voda, energetska vrijednost, proteini, masti, minerali, vitamini i dr.) S obzirom na to da veoma malu količinu bijelog luka konzumiramo, svi ti silni vitamini, minerali, proteini ne čine veliku korist našem organizmu. Zbog toga vitamine, minerale i druge nutrijente treba tražiti u drugim namirnicama.

Sve analize i nova saznanja o bijelom luku nisu izbrisali ocjenu da je on nepoznati čudesni iscjeljitelj. Takav na-

ziv sam i ja čuo u zimskim pričama. Govorili su da je dobar za sve, a naročito za gripu i druge bolesti, krvni pritisak, protiv parazita, čisti krv i čitav organizam. Zvali su ga i eliksir mladosti, liječili bradavice i žuljeve, bronhitis i astmu, štucanje i zubobolju, opadanje kose i perut, lišajeve i čireve.

Mnogo šta je od toga tačno. Bio sam maza u porodici i moji me nisu mogli nagovoriti da jedem bijeli luk. Da li zbog toga ili zbog još nečega, ali sam bio osjetljiv na prehladu. Za razliku od mene, moj drug Srele je često mirisao na luk. Zimi na bijeli, ljeti na crveni. Odrastao je i otišao iz sela u svijet, a nikad ga nisam vidio bolesnog. Čak niti za vrijeme snažnih naleta viroza. Odbrana od gripa bila je kuvana rakija, slanina i bijeli luk. Ako se tome doda i rasol iz kiselog kupusa, zaštita iz prirode je zaista moćna.



” Svježi bijeli luk, kuvan ili sirov,
kao i bijeli luk u sirčetu, mogu da
poboljšaju stanje holesterola. Običan
mljeveni bijeli luk i začini bijelog luka
koji se prodaju u prodavnicama
potpuno su terapijski bezvrijedni.

Džin Karper (Jean Carper)

Evo priče Džina Karpera (Jean Carper) o bijelom i crvenom luku: „Bijeli i crveni luk su bogati sastojcima koji snažno djeluju protiv stvaranja ugrušaka. Istraživač Erik Blog, sa univerziteta u Njujorku, izdvojio je iz bijelog luka sastojak nazvan ahoin (po španskoj riječi za bijeli luk – ajo) ko-

ji ima antitrombotička svojstva, ista ili bolja od aspirina – opšte priznatog inhibitora zgrušavanja krvi. I zaista aspirin djeluje na samo jedan način kao antikoagulans (sredstvo protiv zgrušavanja krvi) tako što smanjuje stvaranje tromboksana. Ahoin takođe djeluje na taj način, ali osim toga i zaustavlja gomilanje krvnih pločica na sedam drugih načina – koliko ih ukupno ima“. Medicinski istraživači sa Univerziteta Džordž Vašington otkrili su tri dodatna sastojka u bijelom i crvenom luku koji djeluju protiv zgrušavanja, uključujući i onaj glavni – adepozin.



Bježi gripu, idu mrkva i bijeli luk!

Crveni luk

„Idi u bašču i iščupaj dvije glavice luka, trebaju mi za salatu“, naredila bi mi mati. Ako još nije bilo glavica onda bi trebao ubrati koje veće perce. Tako je to bilo nekad ili tako je to bilo kod onih koji su imali bašču. Na sreću i danas su se mnogi, i poslije 20 godina školovanja „da se ne bi morali hvatati motike“, našli u svojoj prelijepoj bašti.

Zdravlju ljudi doprinosa je i crveni luk još prije 6000 godina. S obzirom na to da djeluje pozitivno na nivo šećera u krvi, uspješan je borac protiv stvaranja ZPG-a. Koristi se sirov, ali i pripremljen na različite načine. Dobro podnosi pripremanje na visokim temperaturama. Istraživanja su pokazala da crveni luk snižava nivo glukoze u krvi povećanjem insulina u krvi i glikogena u jetri, što tijelu dopunjuje energiju. Snižava kolesterol pa ga svrstavaju, kao i bijeli, u prirodne statine.

Crveni luk je dobar izvor hroma koji pomaže crijevima u pravilnom reagovanju na insulin. On smanjuje nivo šećera i poboljšava toleranciju organizma na glukozu.



Crveni luk je snažno anti-kancerogeno sredstvo koje štiti organizam. Naročito je to izraženo u prevenciji raka jednjaka, debelog crijeva, glasnih žica, jajnika i prostate.

Nedavno je otkriven sastojak u crvenom luku sa skraćenim imenom GPCS, kojem se pridaje sposobnost da koči aktivnost osteoklasta, ćelija koje utiču na krtost kostiju. Ovo otkriće je važno za žene koje su ovom pojavom pogođene u vrijeme menopauze. Ako se crveni luk konzumira svaki drugi dan, značajno smanjuje rizik od karcinoma debelog crijeva. Nivo hroma se smanjuje, a samim tim i dejstvo crvenog luka ako se uzima dosta bijelog šećera i bijelog brašna. I ljudima koji se manje kreću opada nivo hroma u organizmu.

Evo nekoliko korisnih stvari koje, prema Perikoneu, imamo od crvenog luka:

- *usporava razvoj arteroskleroze, jer smanjuje formiranje ZPG-a*

- *snižava nivo holesterola*
- *u krvi,*
- *smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti i raka,*
- *podstiče imunološke funkcije,*
- *poboljšava sposobnost tijela da eliminiše strane supstance,*
- *obnavlja fizičku snagu,*
- *povećava otpornost na više uzročnika stresa,*
- *ima povoljan uticaj protiv procesa starenja,*
- *djeluje kao antioksidant,*
- *štiti jetru.*

Osnovna karakteristika luka (bez obzira na boju) je bogatstvo organskim spojevima sumpora. Kvercetin je jedan od flavonoida, najviše zaslužan za odbrambenu sposobnost luka od srčanih oboljenja, jer ima antioksidativni učinak, a naročito kod oksidacije lošeg holesterola. Luk, takođe, pomaže sprečavanju upalnih procesa.



Crijemuša

Sve što se pripisuje bijelom luku može se staviti kao karakteristika i crijemuši (crijemuš, srijemuš). U nekim elementima koji su bitni za čovjeka je i bogatija, kao što su: mangan - 15 puta, adenzin - 20 puta, i magnezij - 2 puta.

Narodno vjerovanje govori da je veliko povjerenje prema crijemuši i da ona najbolje čisti krv i sistem za varenje. Lišće je dobro protiv crijevnih parazita, podiže imunitet i pospješuje probavu.



Crijemuša je poznata kao divlji bijeli luk ili medvjedi luk. Nije je trebalo uzgajati u bašti, jer je rasla po obroncima Osječenice i Klekovače gdje je bila dostupna. To je biljka aprila i maja u šumovitim predjelima u sjeni drveća. Čobani i šumski radnici su je jeli redovno uz slaninu koju bi ponijeli za užinu.

Predanja kazuju da je to prva biljka koju medvjed pojede poslije zimskog sna. Ubraja se u antioksidante, a povoljno djeluje na snižavanje krvnog pritiska i holesterola.



U štalu po mlijeko, u prodavnicu po margarin

Mlijeko je bogato kalcijumom i ono samo može zadovoljiti dnevne potrebe organizma u ovom elementu sa svega pola litre dnevne potrošnje. Za razliku od bogatstva kalcijumom, mlijeko je siromašno gvožđem i organizam ga nadoknađuje iz drugih izvora. Kopriva, zelje, meso i integralne žitarice u stanju su nadoknaditi željezo čiji nedostatak izaziva jednu vrstu anemije, jer je gradivni elemenat B12 vitamina.

To je jedna od namirnica oko koje se stručnjaci ne slažu. Istočnjaci zastupaju mišljenje da je mlijeko samo za djecu dok sisaju, a kasnije kad odrastu gube enzim laktazu koji razlaže mliječni šećer, zbog čega je mlijeko kod odraslih ljudi nepoželjno. Mlijeko je i na listi namirnica koje često izaziva alergiju i nepodnošljivost u organizmu. Preporuka je da se slatko mlijeko zamijeni kiselim. Ovo je možda i opravdano iz ugla savremenog čovjeka, jer današnje mlijeko nije kao nekad. Krave sve manje pasu travu a mlijeko se prerađuje u proizvode sa dugim trajanjem uz pomoć visokih temperatura i aditiva. Dakle, odmakli smo se od prirode ako ga kupujemo u prodavnici, ali zato ga na selu ima u izobilju od krava sa paše, kao i prije sto godina.

Iz mlijeka su najznačajniji kalcijum i vitamin D. I kod kalcija postoje kontraverze.

Naime, istraživanja su pokazala da je jedan broj žena i pored značajne količine konzumacije mlijeka imao osteoporozu. Objašnjenje je dalo istraživanje kod sjevernoameričkih žena koje unose dosta mlijeka, ali pate od osteoporoze. Uzrok je pronađen u prevelikoj konzumaciji mesa za čije varenje je potrebna kisela sredina koja uzima kalcijum za sebe i malo ga odlazi u kosti.

Ono u čemu se slaže struka jeste vrijeme uzimanja mlijeka za one koji ga konzumiraju. Mlijeko, uzimati isključivo samo. Loša kombinacija je mlijeko sa kavom i mlijeko sa čajem. Da je mlijeko više korisno nego štetno potvrđuje upotreba naših starih kojima je mlijeko, često, bilo doručak, a i večera sa ječmenim ili kukuruznim kruhom, kao što je to bilo i mom ocu i djedu koji su poslije toga sasvim mir-

no spavali. Danas se, izgleda, ne smijemo osloniti na prošlost i pustiti da nas to iskustvo vodi. Mnoge studije govore da mlijeko nije prijatelj odraslog čovjeka. Više od polovine ljudske populacije na planeti ne pije mlijeko (istok), a odgajaju zdrave bebe i imaju čvrste kosti. Sedamdeset procenata ljudi (uglavnom starijih) nemaju enzime za varenje mlijeka zbog čega se očekuju probavne smetnje.

Britanski naučnici su 2010. godine napravili obimno ispitivanje i došli do zaključka da osobe koje piju više mlijeka imaju lošije opšte stanje, imuni sistem i hormonski status.

Najveća vjerovatnoća smrti izazvane rakom, kako izvještava P. Holford, zabilježena je u Švajcarskoj, Norveškoj, Islandu i Švedskoj, najvećim konzumentima mlijeka u svijetu. Teško je nas, uživaoce mlijeka, zaplašiti, ali upozorenja stručnjaka se nastavljaju. Evo kako Holford objašnjava rizike od mlijeka:

„Zašto mlijeko povećava rizik? Ono sadrži 38 hormona i promotera rasta. Na kraju krajeva, to mu je funkcija: da podstiče rast ćelija.

” *Prosječni vijek Hunza naroda bio je 120 godina. Bili su vegetarijanci sa velikom upotrebom ovčijeg sira preko zime.*
Genadij Petrovič Malahov

Jedan od hormona prisutnih u mlijeku privlači posebnu pažnju. Riječ je o somatomedinu C ili insulinu sličnom faktoru rasta (IGF-1). On se prirodno nalazi u kravljem mlijeku, majčinom mlijeku i krvi. Što više mlijeka pijete, to je nivo ovog hormona viši. Uloga mu je da pospješuje rast. Nivo IGF-1 u krvi vrhunac dostiže u adolescenciji, kada podstiče rast grudi kod djevojčica i prostate kod dječaka, a potom s godinama drastično opada. Ali ne i ako nastavite da jedete dosta mlijeka i sira. Mlijeko ne samo da sadrži IGF-1 čiji se mali dio resorbuje u krv, stimulise tijelo da proizvodi sopstvene zalihe. Ovaj hormon, osim što stimulise rast, sprečava samoubistvo prekobrojnih ćelija (proces poznat pod nazivom apoptoza). To je dobro ako ste beba, koja treba brzo da raste, ali je loše kada su ćelije raka jedine ćelije u organizmu koje se ubrzano umnožavaju. To nikako ne

valja, jer je ustanovljeno da IGF-1 direktno podstiče rast ćelija raka, pa se povišeni nivo ovog hormona povezuje sa većim rizikom od raka dojke, prostate, debelog crijeva i pluća.

Premenopauzalne žene s visokim vrijednostima IGF-1 izložene su dvostruko većem riziku da obole od raka dojke“.

I pored svega teško nas je zastrašiti jer su pred nama slike naših stogodišnjaka koji su popili litre i litre mlijeka jer su ih, upravo mlijeko, kiselo mlijeko, sirac i basa othranili. Međutim, nameće nam se pitanje: da li je ono mlijeko i ovo današnje iz tetrapaka isto, bez obzira što i jedno i drugo sadrži 38 hormona i promotora rasta?

Kiselo mlijeko

O kiselom mlijeku Džon MekKin (John McKehn), sa klinike prirodne medicine u Bridžtonu, kaže: „Kad biste znali koliko je važno konzimirati svježe kiselo mlijeko jeli biste ga na tone svaki dan. Želite li izbjeći probleme s crijevima, od neredovne stolice do raka crijeva, popijte čašu svježeg kiselog mlijeka na dan“.

” *Količinu kalcijuma u krvi uvećajte jedući med. Nakon dva i po sata u krvi se uvećava količina kalcijuma i ta veća koncentracija se zadržava čitav dan. Ako se med jede svakog jutra, u krvi će se naći uvijek potrebna količina kalcijuma*
D. K. Džervis

Neću davati svoj sud u vreći kon-traverzi, jer bi trebalo ostaviti poneko pitanje da i dalje lebdi nad našim glavama. U protivnom, ako bi nam danas bilo sve jasno, šta bi naučnici iz ove oblasti imali dalje da rade?

Kiselo mlijeko je odavno poznato, a smatra se da je nastalo u mediteranskim zemljama. Danas ga u velikoj mjeri zamjenjuje jogurt što je, zapravo, turski naziv za kiselo mlijeko, kako saopštavaju Stojanović i Katić, a radi se o istom proizvodu. Kiselo mlijeko se dobija fermentacijom uz pomoć nekoliko korisnih bakterija. To su uglavnom

Laktobacillus bulgaricus, Lactobacillus acidophilus, Bifidobakterium bifidus i dr. Acidofilus i Bifidus nose tajnu ljekovitog dejstva. Zbog toga je danas više na cijeni acidofilno mlijeko. Acidofilno mlijeko sadrži manje laktoze, pa je pogodniji, za ljude čiji organizam ne podnosi ovaj mliječni šećer, što se dokazuje testom intolerancije.

Međutim, trebalo bi razlikovati svježe kiselo mlijeko proizvedeno u domaćinstvu od industrijskog. Svježe mlijeko, kako ga naziva MekKin, proizvodi se na način da se ne dogrijava poslije sipanja kulture. Na taj način korisne bakterije, koje se razvijaju, mnogo su stabilnije za dalje razmnožavanje u našem organizmu. Dogrijevanje nakon sipanja kulture, a radi se zbog ubrzavanja fermentacije, slabi bakterijske kulture za nastavak života u organizmu. Ovaj način proizvodnje kiselog mlijeka je identičan načinu kako je to radila moja mati i ostale domaćice moga sela. Mlijeko, poslije sipanja bakterijske kulture, nije se dogrijavalo nego se posuda sa mlijekom umotala u debele krpe da se naglo ne hladi, a omogućujući se fermentacija.

Kiselo mlijeko pomaže mršavljenju, jer čaša mlijeka ima oko 150 kalorija, a čaša kiselog mlijeka ima ispod 80. Ako se pravi od djelimično obranog mlijeka, ima još manje. Osim što povećava apsorpciju kalcijuma pomoću svoje mliječne kiseline i sam je veoma bogat ovim važnim mineralom. Korisno ga je jesti ujutro, jer probiotičke bakterije imaju veću šansu da učestvuju u varenju čitav dan.



Kiselo mlijeko - na kraju ručka

Ako se ujutro popije čaša kiselog mlijeka u kojeg je prethodne večeri stavljena kašika samljevene mješavine sjemena lana, suncokreta, bundeve i susama, sa dodatkom rogača i cimeta, snižava se kolesterol i pojačava otpornost organizma.

I još malo o kiselom mlijeku. Korisne bakterije kiselog mlijeka ulaze u veliku skupinu bakterija pod nazivom crijevna flora. Ima ih nekoliko stotina vrsta. Kiselo mlijeko svojom kiselošću pomaže varenje, a debelom crijevu pomaže pražnjenje. Veoma je korisno u snižavanju holesterola, pa čak djelujući da onaj dobri (HDL) bude veći. Snažno pomaže odbrambeni sistem organizma (imunostimulacija), pa se uz njega lakše savladavaju bolesti. Kiselo mlijeko vraća poremećenu floru želuca u normalno stanje poslije uzimanja antibiotika.

” Jogurt je za žene lijek protiv svih bolesti. Jača imunitet, sadrži veće količine kalcijuma i utiče na sprečavanje vaginitisa

Džordž Halpern (George Halpern) Univerzitet u Dejvisu

Jednom sam čuo od apotekara kako daje uputstvo pacijentu da ne pije jogurt dok pije antibiotik koji mu je izdao. Greška! Vjerovatno je htio reći da ne pije zajedno antibiotik i jogurt. Pijenje antibiotika na osam, odno-

sno dvanaest sati, omogućava da se u međuvremenu popije čaša svježeg kiselog mlijeka. To pijenje pada u vrijeme kada je antibiotik već neko vrijeme u krvi, odnosno kad je već otišao iz želuca. Bakterije Acidofilus i Bifidus spašavaju želudac.

Bolji i korisniji proizvod od kiselog mlijeka krava je kiselo mlijeko koza i ovaca.

Količina vit. B2 u nekim namirnicama (u 100 g)	
Kukuruzne pahuljice	2 mg
Pileća prsa	0,9 mg
Pšen. klice	0,72 mg
Zob	0,52 mg
Šampinjoni	0,4 mg
Posni sir	0,3 mg
Kiselo mlijeko	0,3 mg
Mlijeko	0,2 mg
Bijelo brašno	0,03 mg

Kozije mlijeko spada u masna mlijeka, ali je ta masnoća vrijednija i lakše se probavlja, jer su masne čestice sitnije. Dobar je izvor kalcijuma, fosfora, kalijuma i vitamina B12. Ovčije mlijeko, takođe, ima bolje karakteristike od kravljeg mlijeka:

- Sadrži više vitamina A, B, C i E
- Ima dva puta više kalcijuma
- Sadrži manje natrijuma
- Lakše je probavljivo
- Bogatije je bjelančevinama
- Sastoji se od kratkolančanih masnih kiselina za koje se tvrdi da nemaju gotovo nikakav uticaj na nivo holesterola kod ljudi.

Zamuza

Ovaj, po svemu, poseban mliječni napitak otkrili su čobani. Oni su imali uvijek mlijeka u vimenima koza ili ovaca. Očito da su imali potrebu da konzumiraju, osim kuvanog mlijeka, i kiselu mliječnu prerađevinu. Pošto su bili u pokretu, morali su biti spremni da u hodu vrše preradu. Naime, svaki čoban je imao kobicu (to je neka vrsta drvenog lončića sa poklopcem) u kojoj je držao kiselo mlijeko. Kad bi u kobici ostalo sasvim malo toga mlijeka hvatao bi kozu ili ovcu koja ima mlijeka i kobicu bi napunio svježe pomuženim mlijekom. Napunjenu kobicu bi ostavio na osunčano mjesto i za određeno vrijeme, usljed mliječno-kiselog vrenja, čoban bi dobio pjenušav i ukusan kiselo-mliječni proizvod. A kakav jogurt danas pijemo? Možda i neki sa hormonskim dodatkom, kao što

je i onaj sa rBGH (rekombinovani goveđi somatotropni hormon).

Godine 1994. reagovali su američki kongresmeni tražeći izvještaje o rBGH. Osim što je objavljeno da rekombinovani hormon povećava proizvodnju mlijeka kod krava, ništa više nisu znali. Nisu znali za eksperimente koji su izvedeni na miševima, kao ni o posljedicama.

Sir u listićima, tost sir, kojeg je jednostavno staviti na kruh i napraviti sendvič, veoma je komplikovan proizvod. Osim malo mlijeka i sirila, u njemu ima više drugih dodataka. Evo sastava jednog takvog sira:

sir 17%, voda, biljna mast, mliječne bjelančevine, surutka u prahu, emulgatorske soli m (E341, E452, E339) i so.

Da li je umjesno pitati ko je srećniji - čovjek koji u supermarketu stoji pred vitrinom i gleda koliko vrsta sira mu se

nudi, ili neko na selu ko ima samo dilemu da li da uzme stariji ili mlađi sir, onaj od jutarnjeg pomuženog mlijeka.

Surutka

Surutka je mliječni proizvod koji se dobija prilikom proizvodnje sira. Praktično to je nusproizvod koji se davao svinjama. Nisu je djeca rado pila iako ih je mati nagovarala, kao i mene moja. Nije znala zbog čega, ali je govorila da je to jako zdravo. Od tri boce ili tegle poredane pored šporeta, pilo se iz posljednje, iz one u kojoj je surutka bila svježija, odnosno blaža. To je najveći prijatelj naše jetre. Prava blagodot. Bogata je vitaminima B grupe. Sadrži malo proteina, mliječnu kiselinu i mliječne enzime. Snažno pomaže rad korisnih bakterija u želucu, a takođe pomaže detoksikaciju u jetri. Ona je, zbog svoje kiselosti, i antiseptik. Gledao sam oca kako se, kad dobro ožedni, napije surutke ili razrijeđenog kiselog mlijeka. To mu je vraćalo snagu i svježinu. Trebalo bi je piti svaki dan - govorio je nešto kao sam sebi. Bolje iskorištavanje (biodostupnost

organizmu) vitamina surutka ostvaruje pomoću bjelančevine betalaktoglobulin. Ova bjelančevina pomaže obnavljanju oštećenih ćelija jetre. Alfa-laktoalbumin je druga bjelančevina po zastupljenosti, a ona je najvrijednija bjelančevina u mlijeku žene. Ljudi koji piju surutku su boljeg raspoloženja zbog ove bjelančevine koja pomaže stvaranje serotonina (enzim raspoloženja). Još jedna osobina surutke je i podizanje imuniteta kod ljudi, za šta su zaduženi imunoglobulini kojih ima oko 10% od ukupnih bjelančevina. To je bjelančevina grušaline (kolostrum) koja je odgovorna za odbranu novorođenčadi od infekcija u prvih nekoliko dana. Surutka bi danas, s obzirom na to da nam je ishrana sasvim nepravilna, trebala biti dio dnevnog menija. Ona je naročito korisna za djecu, te bi ih trebalo navikavati da svakodnevno piju određenu količinu, jer je njena

upotreba sasvim bezopasna. Ljudi koji uzimaju statine (lijekovi za snižavanje masnoća u krvi), antibiotike i još neke

Basa

U petrovačkom kraju se proizvode tri vrste base.

Basa posna – proizvodi se od obranog mlijeka.

Basa standardna – koja se proizvodi od djelomično obranog i punomasnog mlijeka.

Basa pomješa – to je standardna basa obogaćena skorupom.

Pošto se basa posna i standardna proizvode i šire od petrovačkog kraja - Lika i još neka druga područja bivše Jugoslavije - ovdje će prostor biti posvećen **basi pomješi**.

otrove, ne mogu sačuvati svoju jetru bez surutke ili svježeg kiselog mlijeka.

Basa pomješa je i skorup i sir. To je najsavršeniji „hibrid“ ta dva proizvoda, koji su u basu pomješu unijeli ono svoje najljepše. Basa pomješa je savršeni mliječni namaz ili sirni namaz bez bilo kakvih nemliječnih dodataka, koja se proizvodi samo u petrovačkom kraju. Veoma je tražena, a proizvođači nemaju problema u plasmanu.

Analizom laboratorije Veterinarskog instituta u Banjoj Luci, određene su vrijednosti base pomješe koje su prikazane u tabeli koja slijedi:

Laboratorijska ocjena base pomješe

Ispitiv. Karakteristika	Mliječna mast %	Ml.mast u suvoj	Садржај суве мат. %	Протеини %	Киселост CX
Metoda ispitivanja	Po Gerberu	Računski	Sušenje na 105 C	Po Kjeldahl.	Polumetr.
Proizvođač 1.	20,00	52,19	38,32	14,30	38,20
Proizvođač 2.	20,00	47,91	41,74	16,00	32,80
Srednja vrij. oba uzorka	20,00	50,05	40,03	15,15	35,50

Ovo su vrijednosti jedne karakteristične base pomješe koja je dvokomponentna i sastoji se od standardne base (veći dio) i 25% do 30% skorupa. Sve ostale varijante koje imaju više posne base su manje masne i manje ukusne od base sa više skorupa.

Dosadašnjim pravilnicima koji uređuju ovu oblast na nivou bivše SFRJ i koji su još uvijek važeći u BiH, basa nije zastupljena. Ovo potvrđuje da je to specifičan proizvod ograničenog geografskog porijekla, ograničene količine proizvoda, koji do sada nije opisan, laboratorijski provjeravan, niti standardiziran u literaturi ili u bilo kakvim aktima države koji regulišu oblast mlijeka i mliječnih proizvoda.

Kako se proizvodi basa pomješa, saznajemo iz priče jedne mljekarice koja se bavi proizvodnjom i preradom mlijeka na domaći način.

Mlijeko se skuva, skine skorup i ostavi na stranu. Obrano mlijeko (mlijeko poslije skidanja skorupa) se miješa sa nekuvanim mlijekom, koje je prethodno grijano do temperature da se može u njemu držati prst, što se može smatrati nekom vrstom tindalizaci-

je i traje od 20 do 30 minuta. Miješa se ona količina mlijeka sa koje je skinut skorup i jednak dio ovog podgrijanog. U ta dva pomiješana mlijeka, kojeg ima oko 20 litara dodaje se surutka u količini od 2,5 litra. Nakon nekog vremena gruša se odvoji, skida i stavlja u cjedilo. Ocjeđenom grušu dodaje se skorupa koliko se ubere od 5 litara mlijeka i sve se izmiješa, posoli po ukusu. Soli se stavlja uglavnom manje nego kad se soli skorup ili sirac. Ovo je mlada basa koja se može odmah koristiti.

Ako se želi dobiti zrela basa pomješa, onda se stavlja u drvene kačice, malo se više posoli i takva „odležava“ uz polagano cijeđenje kroz mali otvor koji se napravi pri samom dnu. Nakon 15 do 20 dana dobije se suvlji proizvod, promijenjenog ukusa, kojeg mnogi vole više od mlade base.

Zrela basa je naročito cijenjena uz pečene „police“ krompira na večernjim zimskim prelima i za pripremanje cicvare.

Na drugom kraju petrovačkog podneblja basa pomješa se pravi na malo drugačiji način.

Ova druga priča o pripremanju base pomješe izgleda ovako: „Tek pomuženo mlijeko, nakon cijedenja se stavlja na šporet da se grije 15 do 20 minuta, a temperatura mlijeka bude takva da se može prst držati. Potom se skida sa šporeta, malo ohladi i zalije sa surutkom. Na osam litara mlijeka dodajemo oko 1,5 litara surutke, što ovisi o njenoj kiselosti. Ako je kiselije, onda može i manje. Kada se gruša odvoji skida se i prebacuje u cjedilo da se ocijedi. Poslije cijedenja ohladi se i dodaje mu se skorup. Na svaka dva kilograma ohlađenog gruša dodaje se pola kilograma skorupa. Sve se izmiješa i posoli“. Basa pomješa pripravljena na ovaj način dobijala je nagrade na lokalnoj izložbi.

Basa pomješa spada u punomasne mliječne proizvode, jer sadrži više od 45% mliječne masti u suvoj materiji. Po konzistenciji spada u meke mliječne proizvode prikladne za mazanje. To je proizvod ograničenog roka trajanja, jer osim soli ne sadrži niti jedan drugi sastojak kao što ima sir tipa „tost-sendvič“ (emulgator, stabilizator, aroma, karotinoidi i dr.). Interesantno

je pomenuti i cijenu ovog proizvoda, koja je tri puta manja od cijene jednog industrijskog sirnog namaza. Sliku o basi pomješi ćemo upotpuniti ako je uporedimo sa nekim mliječnim proizvodima sa našeg tržišta u okruženju, gdje se proizvodi basa pomješa.



Kačica puna base pomješe

Uporedne vrijednosti base pomješe sa nekim mliječnim proizvodima.

Proizvod	Suva mat %	Ml. mast %	Ml. mast u suvoj mat. %	Bjelančevine %	Kiselost SH
Metoda ispitivanja	Po Gerberu	Računski	Sušenje na 105 C	Po Kjeldahl.	Polumetr.
Basa pomješa	40,00	20,00	50,00	15,00	35,00
Tost sendvič	47,00		45,00		
Vajkrem ml. namaz	40,00	32,48	75,00	2,88	
ABC svj. krem sir	30,00	22,00	70,00	6,40	
Somborski sir	44,00		53,00	18,00	35,00

Po svim karakteristikama basa pomješa se može svrstati u proizvode sa oznakom porijekla, kao i sa oznakom geografskog porijekla, za što su pravila uspostavili EU (EZ) u regulativi (EEC) br. 2081 još 1992. godine pod nazivom „Protected denomination of origins (PDO)“. Ovo je oznaka porijekla koju nosi proizvod sa imenom, kvalitetom i karakteristikama koje uglavnom ili isključivo proizilaze iz posebnog geografskog okruženja koje ima prepoznatljiv „background“ u smislu – nije od juče, kao i način rada koji se odvija samo u definisanom geografskom području. Geografske oznake porijekla prvi put

su u bivšoj Jugoslaviji regulisane 1981. godine, a dopunjene 1990. godine. Precizniju koncepciju geografske oznake porijekla Jugoslavija je utvrdila 1995. godine. Takvu oznaku nosi proizvod čija su svojstva uglavnom uslovljena područjem na kojem je proizveden pod uticajem podneblja ili zemljišta ili uslovljenim načinom proizvodnje.

To geografsko područje u konkretnom slučaju može se definisati kao područje petrovačke visoravni omeđene planinama Osječenicom, Klekovačom i Grmečom. Dakle, samo na tom području se proizvodi petrovačka basa i petrovački sirac. Zbog toga Petrovčani

imaju pravo da BASA POMJEŠA bude proglašena regionalnim proizvodom prepoznatljivih i ustaljenih karakteristika, čije ime bi postalo zaštićeno i uvršte-

no u katalog mliječnih proizvoda. Zbog svoje originalnosti, ukusa, izgleda i sastava, nije moguća zamjena sa nekim drugim mliječnim proizvodom.

Margarin - prevara bez laži

Rezultat tehnološkog dostignuća u prehrambenoj industriji je i margarin. To je namirnica koja je poslije bijelog šećera, vjerovatno najbezvrjednija i dosta štetna po zdravlje ljudi. Nakon kampanje protiv masnoća životinjskog porijekla nutricionisti su dobili zadatak da nađu zamjenu. Ona je stigla u obliku margarina. S obzirom na to da je kod nas sve na sreću sa zakašnjenjem stizalo, tako je i margarin tek zadnjih nekoliko desetina godina postao pravi hit. Margarin je zamijenio puter, a kod nas je trebao zamijeniti skorup i basu. Ponosan sam što mogu tvrditi da to nikad nije uspio u selima petrovačke visoravni. Danas se odigrava suprotan pokret, jer se povjerenje u basu i skorup vraća na velika vrata.

Margarin je najveća prevara današnjice od strane prehrambene industrije koja vara konzumente, ali bez la-

ži. Je li to moguće nekog varati bez laži? Izgleda da jeste. Upravo na način kako se to radi sa margarinom na kojem piše „bez holesterola“. Tačno. Margarin nema holesterol, ali ima nešto drugo. Ima nezdrave trans-masnoće koje su opasnije od zasićenih masnoća iz slanine. Lampice upozorenja vezane za trans-masnoće, kako saopštava Majkl Polan (Michael Pollan), bile su toliko jake da se mogu vidjeti čak iz 1956. godine. Te godine je, naime, Ansel Kijis (Ancel Keys), otac hipoteze lipida, upozorio da sve veće konzumiranje hidrogenizovanih biljnih ulja može biti uzrok za sve veći porast srčanih oboljenja u 20. vijeku. Trans-masti nisu dio normalne ishrane i one u organizmu mogu izazvati biohemijske promjene od kojih su najopasnije one koje utiču na promjene ćelijskih membrana i usputnog zakrećenja arterija.

Margarin nije prirodni proizvod. To je biljno ulje u čvrstom stanju dobiveno pomoću ubacivanja vodonika. Negdje ćete pročitati da su to hidrogenizirane masnoće, jer se proces odvija uz pomoć vodonik-vodonika koji se upotrebljava u procesu proizvodnje.

Industrija je margarin oplemenila sa sintetičkim vitaminima A i D, pa je kao takav postao još traženiji. Tehnologija napreduje, pa je došla do redukcije nekih masnih sastojaka u njemu, ali i to je nedovoljno jer je margarin proizvod daleko od prirode. Smatra se da povećava loš, a smanjuje dobri holesterol, što je još štetnije od ukupnog holesterola. Povećava i trigliceride. Ako se udruže hemocistein i hidrogenizovane masnoće, to je dovoljno da se proglasi kardiovaskularni rizik ne obazirući se na normalne vrijednosti holesterola. Ovo, svakako, potvrđuje već iznijetu činjenicu da je broj srčanih udara jednako velik i kod bolesnika sa normalnim holesterolom. Pored margarina bilo bi dobro izbjegavati i polinezasićene masnoće koje su zbog svoje hemijske strukture nestabilne i lako oksidiraju, pa lako stvaraju transmasne kiseline i slobodne radikale.

Neki od proizvoda koji sadrže ove masti, kako saopštava Čeri Kalbom (Cherie Calbom) sa saradnicima, su: čips, keks, krekeri i mnogi salatni prelivi. On, takođe, navodi da bi samo hladno cijeđeno maslinovo i laneno ulje trebalo koristiti za salate. Usput rečeno, laneno ulje je veoma nestabilno i nikad ga ne bi trebalo zagrijavati niti dugo upotrebljavati kad se jednom boca otvori. I ovdje stajem u odbranu slanine, base, sirca i kiselog mlijeka kao prirodnih proizvoda iz kojih su naši preci izvlačili svu dobrobit za svoj organizam. To su, uz većinsku biljnu hranu, bili pravi čuvari zdravlja.

Dok sam bio mali, boravio sam u kućama mojih drugara iz komšiluka i nigdje, kao ni u mojoj kući, nikad nisam vidio industrijski margarin i maslac na stolu za vrijeme ručka. Na našu sreću za te proizvode tada nismo ni čuli, jer bi ih inače tražili od roditelja. Basa, skorup, sirac i domaća pavlaka bili su osnovni mliječni proizvodi i nikakva industrijska dopuna nije bila potrebna. Najteže mi pada kad danas odem u jednu kuću na selu i vidim kako djeca mažu margarin na bijeli kruh. To se dešava i u kućama koje imaju više krava i mlijeka u izobilju,

od kojeg ponekad i prasići imaju ručak. Žao mi je te djece, pa mi padne na pamet misao kako bih se trebao pretvoriti u misionara i ići po selima od kuće do kuće i savjetovati ljude da pored svojih mliječnih proizvoda ne kupuju industrijski margarin i maslac. Zašto maslac? Zato što je pretrpio industrijsku obradu, homogenizaciju mlijeka, naknadnu pasterezaciju i kao takav čeka u hladnoj prostoriji više mjeseci, pa i godina, kako saopštava Rika Zirai (Rika Zarai), pa tek onda stigne do naših usta. Ali nema više misionara niti misionarstva, jer je globalizacija učinila svoje. Sve je viđeno na televiziji i to svaki dan po nekoliko puta. Pohvalama o margarinu bez holesterola nikad kraja.

Ko je danas zbunjen, a ko ne, pitanje je sad? Nije zbunjen onaj čiča na selu koji ne čita novine i ne gleda televizijske reklame. Takvih je sve manje i manje. On na sve odgovara: „Bog dao, Bog uzeo!“, ili: „Dok je vijeka biće i lijek“. Kao i obično, ti su ljudi velikog duha i uvijek spremni na šalu makar i na svoj račun, pa na pitanje šta mu je rekao doktor, odgovara šaljivo, da će mu raditi srce do kraja života.

Zbunjen je onaj ko mnogo čita novine i časopise, ko mnogo sluša radio savjete ili gleda televiziju u želji da što više sazna. Kiosci su prepuni časopisa sa savjetima o ishrani, o hrani, dijetama, zdravlju, bilju i sl. To je prava prašuma podataka i savjeta kako zdravo živjeti. Ništa nije bolje ni sa zvaničnom literaturom.

Ko pročita više od pedeset knjiga, kao ja, pripremajući ovu koju čitate, ostaće zbunjen zbog nekih konstatacija i izričitih preporuka koje dolaze od dosta zvučnih imena na polju medicinsko-nutricionističke nauke. Zabrinjava me što nisu umjereni, već krajnje isključivi, navodeći namirnice koje jesti ili ne jesti. O važnosti umjerenosti u prehrani Jadranka i Zlatko Pejić saopštavaju sljedeće: „Kada se upoznamo sa nekim čijnenicama, odjednom se počnemo bojati određenih namirnica, ili pak bezrezervno vjerujemo namirnicama koje smo uveli u ishranu. Ni jedno ni drugo nije dobro. Ne postoji nijedna namirnica koja je potpuno loša, a isto tako ne postoji nijedna namirnica koju možemo jesti u bilo kojim količinama, a da i dalje dobro djeluje. Svako pretjerivanje, a upravo je to svojstveno čovjeku dana-

šnjice, s bilo kojom namirnicom ne može završiti pozitivno za zdravlje“.

Umjerenost je ključ uspjeha. Koliko, kada i kako ćemo nešto jesti, podjednako je važno kao i što ćemo pojesti. Stvaranje zablude u vlastitoj glavi da nešto ne smijemo, isto je kao i shvatanje slobode kao anarhije. Sve smijemo i sve možemo. Pitanje je samo trebamo li, ili želimo li nešto, kako i kada.

Evo nekoliko proizvoda za koje jedni kažu da ih nikako ne bi trebalo unositi u organizam, dok ih drugi hvale sa debelim obrazloženjem. To su **meso, mlijeko, ugljeni hidrati, jaja, sintetički vitamini, suplementi, kava, crni čaj, soja** i još neki.

Moja majka je bila sretna kad bih je poslušao i uzeo mrkvu od onih koje je ona tek donijela iz bašte. Pošto bi ih oprala i pripremila za supu, jednu bi odvojila govoreći mi da bar jednu pojedem jer je zdrava. Kako je ona znala da je zdrava kad u kući nisu stizale novine, nije bilo radija i TV-a, a ja sam bio mali i nisam bio nutricionista? Znala je jer je živjela „narodski“ sa prirodom koja je regulisala sve, pa čak i to kad će se šta prepričati da bi se zapamtilo i preni-

jelo sa „koljena na koljeno“. Kad je i kome pomogla mrkva, kome list kupusa, krompir, bijeli luk ili med, dobro se znalo u selu. Moglo bi se tu još štošta reći što su znali, a nisu naučili u školi. Nisu učili da je mrkva puna beta-karotina koji će, nekako, postati vitamin i koristiti organizmu. Ljutim se na nutricionizam kao nauku kojoj i sam pripadam jer je indirektno odbacila savjet moje i ostalih majki i ponudila nešto savremenije u obliku tablete koja nosi beta karotin. Popiješ tabletu bilo gdje i u bilo koje doba dana i ne moraš mučiti zube sa tvrdom mrkvom. Dugo je skrivano ili se nije znalo da onaj ko pretjera sa tabletama te vrste može imati i suprotan efekat, pa i rizik od raka. Tačno je da su organizmu potrebni antioksidanti, ali ih raznovrsna prirodna hrana ima dovoljno. To je pravo bogatstvo koje bi trebalo koristiti što češće i u raznom oblicima. Postoje još mnoge kontroverze u ovoj nauci, ali se nadam da je otpočelo vrijeme kada će se mnogo šta uskladiti na dobrobit čovjeka, jer u protivnom uništavanje ljudskog bića od strane prehrambene industrije se nastavlja.

Mesa, mesa, ne vidjesmo davno mesa

Meso, svinjska mast, jaja, vegetarijanska hrana i mlijeko su proizvodi sa kojima nutricionisti najviše zbunjuju konzumente, jer se oko njih najviše „lome koplja“.

Kod mnogih stručnih saopštenja naći ćemo osudu upotrebe mesa jer truje organizam. Tu moramo odmah stati i zapitati se - kojeg mesa, koliko mesa i na koji način pripremljenog? Svakako ćemo se složiti sa onima koji tvrde da konzumiranje velikih količina mesa punog masnoće svaki dan, i bez dugog žvakanja, truje naš organizam. Drugi upućuju na život Indijanaca i ljudi iz doba luka i strijele koji su bili isključivo lovci i jeli meso i divlje plodove. Čemu Eskimi mogu zahvaliti svom opstanku sa mesnim obrokom? Koju tezu da prihvatimo? Da čovječanstvo u svojoj početnoj fazi razvoja nije počivalo na vegetarijanstvu, ili da je čovjek bio isključivi biljojed?

Pročitavši mnogo saopštenja iz naučnih radova sa raznih strana svijeta zaključujem da su pripremanje i količina mesa presudniji faktori za rizik dobijanja raka pojedinih organa nego sama vrsta mesa. Čak i kad je količina masnoća i holesterola u pitanju, važnija je priprema tog mesa zbog he-

mijskih reakcija koje se dešavaju, a odgovorne su za povećanje kancerogenosti. Roštilj na kojem se peče meso, pregorelo ulje u kojem se čitav dan sprema krompir i toster za hljeb, prave od dobrih namirnica otrove za naš organizam. Neki optužuju samo crveno meso (goveda, ovce, koze, svinje) za povećanje rizika dobijanja raka. Idu toliko daleko da iznose rezultate studija koje povećanje tog rizika za 50%. Od toga su, kako saopštava Patrik Holford (Patrick Holford), gore prerađevine od crvenog mesa.

Ipak, ne potvrđuju sve studije povezanost između upotrebe mesa i raka. Jedna studija iz Britanije, koja je sprovedena na 3660 odraslih osoba u periodu od sedam godina, zaključuje da nije ustanovljena nikakva veza između visokog unosa mesa i povećanja rizika od pojave raka. I šta ćemo sad? Vjerovatno nešto između. Jesti sve, ali umjereno i pripremano na „zdrav“ način. Riječ umjereno zamijenimo sa rječu malo, pa ćemo biti sigurniji.

Ishrana naših baba i djedova se zasnivala na proizvodima vlastitog rada sa njive, iz bašte, iz voćnjaka, sa livade, iz šume, i iz štale (meso, mlijeko, jaja). Danas čovjek djelimično umanjuje vrijednost i nekim prirodnim proizvodima iz straha od nečeg. Tako oljušti jabuku, krušku, i drugo voće iz straha od pesticida. Ne kuva krompir u ljusci (neznanje) i gubi skoro sve minerale. Kuva oljušten krompir i drugo povrće, pa baci vodu, itd.

Koliko je jedna sedmočlana porodica, prije sto godina, godišnje jela mesa možemo sagledati iz sljedećeg improvizovanog pregleda:

- *Jedna uhranjena svinja za zimsku prehranu,*
- *Jedno prase ili debela ovca za Božić,*
- *Jedno prase ili jagnje za slavu - ako nije datumski blizu Božića,*
- *Jedno jagnje uz kosidbu trave koje pojedu kosci i nešto malo domaćini,*
- *Nekoliko starijih kokošaka ili jedan pijetao u toku godine.*

Možemo zaključiti da je jedan član sedmočlane porodice u prosjeku jeo manje od 150 grama mesa sedmično, što je manje od jednog mesnog nareška kojeg danas čovjek pojede za doručak. Prosječan Amerikanac danas jede preko 1,7 kg mesa sedmično.

Da nije bila, relativno, velika potrošnja mlijeka i mliječnih proizvoda i nešto jaja, mogli bi ih svrstati u vegetarijance. Pošto nisu bili vegetarijanci po opredjeljenju, bili su im, po načinu ishrane, dosta blizu. Mnogo je onih koji su tokom istorije birali vegetarijanski režim ishrane, bilo zato što je blagotvoran po zdravlje ili iz filozofskih ili religioznih razloga, zaključuje Žorž Pomplona (Geprges Pamplona – Roger) u svojoj knjizi: Uživajte zdrav život, i nastavlja: "Hraniti se biljnim namirnicama, voćem, žitaricama, povrćem i mahunarkama, nije pomodarstvo ni neka revolucionarna ideja, već stari princip koji potiče još od stvaranja ljudske rase". Ja bih, ipak, njihov način ishrane primakao makrobioticarima. O makrobiotičkoj ishrani Jadranka i Zlatko Pejić kažu:

„Organski uzgojene namirnice, što je manje prerađivane, bez aditiva, te primarno biljnog porijekla, bit su makrobiotičke ishrane. Ona sadrži i vegetarijanska načela, no istovremeno ostavlja mogućnost da sve populacije koje su podnebljem ili pak hiljadugodišnjim načinom življenja upućene na ishranu mesom i nadalje čine u skladu sa zakonima prirode i prema načelu nužnog. Osim toga, makrobiotička ishrana prati lične potrebe, te stoga ne postavlja druga načela, nego razvija prilagodljivost koja ne može prerasti u dogmu. Ekološka opravdanost u makrobiotičkoj ishrani se očituje kao naglasak na što većoj potrošnji namirnica iz bližeg okruženja“.

Da li ćemo uspjeti usporiti točak prehrambene industrije koji svaki dan donosi nešto novo, još privlačnije za naša čula, ali sa sve većom prijetnjom po zdravlje organizma, nisam siguran. Nije mi poznato da se nešto u istoriji razvoja civilizacije zaustavilo ili vratilo unazad, pa tako i način i kvalitet ishrane čovjeka. Međutim, sve je više (za sad malih) pokreta, grupa i pojedinaca koji pokušavaju ukazati na pogubno vrijeme ishrane koje dolazi. Čovjek

je, prosto, opijen aromama i zaslađivačima, hipnotisan reklamama i općenjen bojama iz izloga. On je izgubio moć vlastitog rasuđivanja, a stihija koja ga već snažno nosi ubrzava korak. Pojedinci su, izgleda, izgubili svoje dostojanstvo, sistem upravljanja sobom i vlastitu inicijativu za život. Nema razlike između alkoholičara, pušača i debelog čovjeka kojem je pun želudac jedina mjera za zadovoljstvo. Čega je pun? Očito ga nije briga, jer uspije zaspiti jedino sa punim želucom.

Ja se pridružujem borcima za očuvanje ili, možda je bolje reći, vraćanju prirodnoj prehrani, kao što su Jadranka Boban Pejić i Zlatko Pejić. Ovi istaknuti stručnjaci iz oblasti prirodne ishrane svojim prijedlogom za postepeno uvođenje u makrobiotiku, gotovo poistovjećuju današnji metod i sadržaj sa onim od prije 100 godina, kad nije bilo zamrzivača, friteze, tosteri i sličnih pomagala. Iako taj način ishrane nije imao naziv, bio je sasvim prirodan.

Da li je moguće da se na savremen način predoči prehrambeni program koji je važio prije 100 godina? Izgleda da jeste!

Ako pogledate, a još bolje i isprobate to što predlažu ovo dvoje u smislu – šta uvesti u ishranu ili jesti više, i šta izbaciti iz ishrane ili jesti manje - uvjerićete se da nije loše, a uz malo truda nije ni teško.

Ishrana sa malo mesa, puno kiselog mlijeka, žitarica, neprskanog voća i povrća, predstavlja ogromnu razliku od ishrane današnjeg čovjeka koji se neispravno hrani.

Moramo priznati da danas jedemo mnogo mesa i to u raznim oblicima. Jedu ga i siromašni jer na tržištu ima mnogo jeftinih prerađevina od mesa. Konzumacija mesa svedena na minimum (dva do tri puta sedmično) popravlja stanje našeg organizma, upozoravaju stručnjaci iz ove oblasti i izvještavaju kako se smanjuje hronični umor, manje se spava poslije ručka, smanjuju se problemi sa želudačnom kiselinom kao i sa reumatizmom.

Namirnica	Proteina %
Pečurke-smrčak	35-36
Suvo povrće	20-25
Sirevi	23-29
Meso	15-20
Orah i lješnik	16-17
Jaje-žumanjak	16
Zob	11-13
Pšenica	10-12
Pšen. mekinje	12-15

Organizmu su potrebni proteini, ali se mogu dobiti i iz drugih namirnica. Tabela koja slijedi nas upućuje na neke proteinski bogate namirnice.

Strogo nemasna hrana ipak nije poželjna, kako iznosi Nikolas Perikone. On tvrdi da takva hrana doprinosi stvaranju suve kože, krhkih noktiju, depresije, manjku energije i slabijem pamćenju.

Masti su gradivni materijal za ćelijske membrane i hormone, što je izuzetno važno za normalan razvoj organizma. Bez masti nema prenosa vitamina A, D, E i K.



Jaja

Pored mesa i mlijeka, jaja sa svojim žumanjkom punim holesterola, takođe privlače pažnju nutricionista. Naći ćete negdje savjet da je dozvoljeno jedno do dva jaja sedmično, do onih koji zastupaju mišljenje da je priča oko jaja preuveličana i da bi jaja trebalo jesti normalno.

Ovi drugi se zalažu za normalnu potrošnju jaja, objašnjavajući da mehanizam zdravog organizma reguliše nivo holesterola pomoću aktivnosti jetre. Naime, kad se unosi više holesterola jetra automatski ubacuje manje holesterola u krv tako da nivo holesterola ostaje u krvi isti ili neznatno povećan. Ovo tumačenje je sasvim prihvatljivo i objašnjava zašto ljudi koji jedu mnogo hrane sa holesterolom nemaju povišen holesterol u krvi.



Brza hrana

Da li je sve počelo prije 250 godina u Engleskoj ili čak prije Hrista, kod Jevreja, neka ostane nerazjašnjeno, ali su Englezi prvi sendvič prisvojili sebi. Naime, četvrti grof od Sendviča, Džon Montagju, koji je htio da jede dok barata kartama, a da ne masti ruke, zatražio je da mu se mekana šnicla stavi između dva parčeta kruha. Dalje je sve išlo „kao po loju“. Ljudi su se zaljubili u mekani sendvič. On je postao toliko popularan da u Engleskoj ima i svoju nedjelju sjećanja u mjesecu maju. Ljudima na Ostrvu sendvič je postao gotovo najdraži zalogaj. Koliko je sendvič popularan govori i podatak da je 1990. godine pokrenut i magazin „International sandwich & snack news“. Ja sam, ipak, uvjeren da sendvič od prije 250 godina nije isti kao današnji. Prije 250 godina nije se mogao napraviti od hormonskog mesa punog masnoća i bijelog kruha.

I dok iz daljine do mene dopire prekrasan glas Olivera Katarine iz pjesme: „Sjedim u jednom pariskom lokalu...“, ja sjedim na posljednjem spratu jednog velikog trgovačkog centra gdje su poredani restorani. Njih šest, sve jedan do drugog, a pred prvim do mene je mnogo ljudi. Ime mu neću navoditi jer ćete, veoma brzo, odgonetnuti o kojem se restoranu radi. Vidim da je gužva i poželjeh da prebrojim konzumente koji čekaju da kupe nešto za jelo. U momentu mog brojanja bilo su 62 osobe u nekoliko redova. Primjetih da nema ni jednog starijeg od 30 godina, štaviše, uvjeren sam da ih bar sedamdeset odsto ima manje od 20 go-

dina. Ispred drugih restorana nigdje nije bilo više od petoro. Šta se ovo zbiva, pitam se? Zašto je tolika gužva samo na jednom mjestu? Hrana mi je poznata, jer sam je i sam konzumirao. Kvalitet sigurno nije to što privlači ljude koji čekaju. Da li su oni svi tu prvi put, pa ih vuče radoznalost da probaju nešto novo? Ne može se ni to prihvatiti. Ipak mislim da su tu posrijedi druge stvari: prva je, svakako, mekoća zalogaja iz tog obroka, što odgovara današnjoj omladini koja po nekim mišljenjima, ne voli da žvače i dugo boravi za ručkom. „Daj nešto na brzaka“ - rekli bi mnogi. Druga stvar je ukus. Hrana je sastavljena tako da najviše

odgovara ljudskim čulima. Dakle, opet tržište i dugogodišnje ispitivanje onih koji bi trebali konzumirati ovu hranu.

Zadatak je udovoljiti konzumentu da uživa, a nije važno da li se ispravno hrani. Ako zadovoljiš konzumenta makar to bilo i pomoću arome i raznih poboljšivača ukusa, prodaće se više i zarađiće se više. Na kraju to je i cilj, a cilj opravdava sredstva. Zarada je vodilja svega. Sirnice, bureci, šnicle, razne salate, sarme, ražnjići, ribe i mnogo toga čeka u kuhinjama ostalih restorana neke druge konzumente koji, izgleda, još dugo neće navaliti i stvoriti gužvu kao na broju jedan. Dok to sve posmatram, sjetih se riječi Majkla Polana o hamburgeru. Sad sam uvjeren da je u pravu.

U pravu su oni koji kažu da danas vlada kultura brze hrane. A o toj kulturi Majkl Polan kaže da je ta hrana brza, jeftina i jednostavna, da je proizvod industrije, a ne prirode, da je hrana gorivo, a ne način da se družimo, kako sa drugim ljudima, tako i sa drugim vrstama – sa prirodom.

Tu jednostavnost, brzinu i jeftinoću obroka osjetio sam još 1980. godine za vrijeme boravka u Sjevernoj Karolini (SAD). Bio sam na jednoj specijalističkoj obuci više od mjesec dana sa američkim timom na jednoj farmi ćurana. Lunch (ručak u podne) se odvijao u isto vrijeme, na istom mjestu i sa potpuno istom hranom. Bio je to pohovani batac sa jednim pečenim krompirom u staniolu i hladna koka kola. I tako 30 dana bez promjene, a sve za 1\$. Kad sam upitao mog partnera zašto ne promijeniti jelovnik, kao da se začudio, odgovorio je bez razmišljanja da je to najbolje, najbrže i najjeftinije. Ako je suditi po debelim Amerikancima, možda smo došli do odgovora šta je to američki san, bar kad je hrana u pitanju.

Moje selo je oskudijevalo sa pitkom vodom što je bio jedan od naj-

većih problema. Majka je čuvala svaku kap ne bi li imala sa čim zaliti papriku i paradajz. Osjetio sam koliko je žalila zbog toga što im ne može dati dovoljno. Govorila je da će joj se „oteti“, jer lišće već počinje venuti. A to baštensko povrće je nagrađivalo rad. Ono, izgleda, komunicira sa čovjekom putem boje, mirisa i ukusa. Majka bi se radovala svakoj ljetnoj kiši jer je mogla da se „zaleti“ u baštu da ubere koje perce luka, list ranog kupusa ili zelja za čorbicu.

Osim umjerenosti u svemu, za cjelovjekovni život moje majke, držim da je zaslužan i taj prirodni način života. Taj spoj sa prirodom, naročito kroz baštovanstvo.

U razgovoru sa mojim prijateljima, a razmišljajući o tekstovima koje sam prelistavao, postavio sam im pitanje o tome šta misle kako su se ljudi hranili i šta su jeli prije 100 ili još bolje 200 godina? Ostali su zatečeni, a svi zajedno smo priznali kako o tome malo znamo.

Jedno je sigurno, složili smo se, da današnji čovjek kome je kompjuter i televizor osnovno sredstvo, a konzervisana i brza hrana glavno jelo, ne

bi opstao kad bi ga vratili na način života od prije 200 godina. Ipak, i to bi bilo moguće uz pomoć priručnika kojeg je priredila monahinja Atanasija Rašić pod nazivom „Prehraniti se u prirodi – kuvar samoniklog bilja“, u kojem je dat i opis pripreme svakog jela. Čitajući dalje naći ćete jelovnik monahinje Anastasije Rašić.

Da li je krenula revolucija i borba protiv „zapadne hrane“ iznikla iz svijesti o štetnosti iste? Izgleda da jeste, ali veoma tiho i stidljivo, što je neopravdano, jer već postoje na stotine knjiga koje upozoravaju i zovu na bunt protiv brze hrane.

U Italiji je krajem osamdesetih nastao pokret za borbu protiv sve jače nadolazeće brze hrane iz Amerike. Pokret vodi organizacija osnovana u Rimu sa principom da je „čvrsta odbrana zadovoljstva“ jedini način da se suprotstavimo univerzalnoj ludosti brzog života. Karlo Pertini, osnivač pokreta „Spora hrana“ (Slow food) je na otvaranju manifestacije „Majka Zemlja“ (Terra Madre) izjavio da naša civilizacija mora da se transformiše i shvati da je dalji razvoj i izlazak iz



Masirače

ekonomske i društvene krize moguće samo u kombinaciji tradicionalnog i modernog uz poštovanje prava slabih i uz insistiranje na zdravoj hrani. A kvalitet hrane zavisi, iznosi on, od ko-

domaće kiselo mlijeko i još mnogo toga domaćeg. A piti možete domaće rakije, domaće sokove, vina i još po nešto. „Svaka čast majstore“ - rekli bi na estradi.



Restoran „Čardaklije“

risnika koji poštuju rad seljaka i koji su spremni da obrazuju svoja čula.

Još jedan centar, stvoren ovaj put pod zvjezdanim petrovačkim nebom, možda je začetnik nekog budućeg pokreta protiv brze hrane u našem okruženju. Naime u restoranu novootvorenog ugostiteljsko – rekreativnog centra „Čardaklije“ ne možete dobiti ni jednu vrstu „Cole“. Zato se tu jede dobra cicvara, slani kolačići (uštipci), slagan pita sa basom, pura sa začinom,

” *Smatram da usta i želudac donose više štete nego koristi. Mislim da je priroda pogriješila kad nam ih je dala.*

Liyu (1611–1680)

Harli Pasternak (Harley Pasternak), stručnjak poznat po publikaciji „Dijeta pet faktora“, proglasio je i listu deset nacionalnih kuhinja zdrave hrane u svijetu. Lista „top deset“ izgleda ovako:

1. Japan. Stanovnici ove zemlje su među najzdravijim ljudima na planeti. Smatra se da to mogu zahvaliti hrani. To su ljudi koji znaju da osluškuju prirodu uključujući rituale koji su služili smirivanju i izražavanju ljubaznosti i posvećenosti hrani odnosno harmoniji i spokojstvu za vrijeme jela. Riba, riža i povrće su „svetinja“ japanske ishrane, a sve se sprema i servira u mini porcijama raznog sadržaja da bi se jelo polako i sa užitkom.

2. Singapur. Kuhinja koja nije mnogo poznata u svijetu. Odlikuje se velikom zastupljenošću riže (gotovo tri puta na dan) i mnogo voća.

3. Kina. Azijska zemlja sa najviše stanovnika na svijetu ima veoma primamljivu kuhinju. U centru su riža, povrće i raznoliki, ali veoma

primamljivi začini u neobičnoj kombinaciji slatko-slano. Kinezi ne broje kalorije, ali zato jedu umjereno i svjesno. Hrana je užitak kojem se posvećuje.

4. Švedska. Ovo je zemlja koja prednjači sa zdravim prehranbenim navikama. U tome je prema Pasternakovoj ljestvici na prvom mjestu u Evropi. Duge zime savlađuju sa konzumacijom povrća. Smatra se da su među najvećim potrošačima jagoda i borovnica. Iza ovih zemalja se redaju: **Francuska, Italija, Španija, Južna Koreja Izrael, Grčka.**

Dakle, da na ovu listu nije zalutala Švedska sve pozicije bi zauzele zemlje istoka i mediterana. Ovu konstataciju ćete naći kod mnogih nutricionista.

1. SUPE I ČORBE

Čorba od čička
Čorba od povrća sa matičnjakom
Čorba od krompira sa sljezom
Čorba od rogoza
Čorba od livadske djeteline

2. GLAVNO JELO

Faširane šnicle od koprive
Šnicle od brašnjenika
Zapečeni krompir sa zeleni
Faširane šnicle od sedmolista sa grizom
Omlet od kiseljaka
Đuveč od gljiva
Paprikaš od gljiva
Musaka od gljava

3. DODACI JELIMA

Pire od kiselice (zečiji kupus)
Pire od koprive
Pire od čička
Pire od troskata i bijelog luka
Dinstani krompir sa mečijom šapom
Dinstani krompir sa korijenjem rogoza
Prženi podanak lokvanja

4. SALATE

Mrtva kopriva
List cikorije
List maslačka
List noćurka
Kopriva
Djetelina

5. DESERTI

Pekmez od raznog voća
Pekmez od čička
Pekmez od vodopije sa jabukama
Kompot od divlje trešnje i divlje ruže
Kompot od raznog voća

6. SOKOVI I SIRUPI

Sok od koprive
Sok od zove
Sok od gloga
Sok od divlje ruže i meda
Sok od breze
Sirup od borovnice

7. KAVA

Kava od korijena čička
Kava od korijena maslačka
Kava od korijena cikorije
Kava od hrastovog žira

8. ČAJEVI

Razni čajevi od divljeg voća
Razni čajevi od ljekovitog bilja

Kombinovanje namirnica

Priroda nas je nadarila još jednim čulom kojemu savremena medicina ne pridaje važnost. To je autonomno biranje hrane od strane organizma. Jednog dana mati je spremila dobar kiseli kupus sa svinjskim drobom (osušena tanka crijeva) i pozvala komšiju koji se zatekao u kući da se pridruži za trpezu. „Neka, Smiljo“, rekao bi komšija, „primjećujem da mi dosta smeta vareni kupus pa bi preskočio“.

Neko bi se požalio da mu smeta bijeli luk, a neko na, sasvim treće. Mlada snajka bi slučajno izletila i pred svekrvom se glasno začudila kako joj se jedu kisele jabuke. Svekrva bi joj uz radosan smiješak dobacila: „Neka, neka samo ti jedi. To je dobro. Znam ja šta je tebi.“ Postoji, naravno, još primjera kako organizam bira i odgovara na hranu.

Interesantno je spomenuti rasol i surutku. Neko zbog prvog, a neko zbog drugog u slučaju popijene veće količine „nadrhlaju“ ako se nađu daleko od WC-a. Možemo mi to trčanje nazvati raznim imenom i misliti kako nešto znamo, ali priroda se ne osvrće na naše znanje već tjera po svome. Ljudi su, dakle, od davnina mogli u dobroj mjeri uskladiti svoju ishranu slušajući svoj organizam. I to je sve trajalo dok se nisu pojavili industrijski proizvodi sa mnogo aditiva koji su totalno zbunili naša čula.

” Samo jedna koncentrovana namirnica za ručak je dobitna kombinacija

Evro Đunti

Danas su proizvodi sve ukusniji i ukusniji. Otkrivanju novih izgleda i privlačnosti pakovanja nikad kraja, a sve u želji da se udovolji našem nepcu, kako to kažu kinesci. Namirnice, čak i najprivlačnijeg ukusa i mirisa, kad stignu u želudac uključuju se u proces probave bez našeg uticaja. Naša volja važi samo do usta. Danas aditivi čine takve stvari da organizam ne prepoznaje ništa više. Ko se „navučee“ na čips, smoki i druge grickalice teško će se zaustaviti. Ko zavoli paštetu sa četiri vrste aditiva, od kojih je jedan proglašavan totalno lošim ili pileću viršlu bez piletine, teško će odustati.

Gastronomija (kulinarstvo) i nutricionizam odavno ne idu zajedno. U ga-

stronomiju je tržište umiješalo prste isključivo radi zarade. Svakim danom se izmišljaju nove namirnice i nove kombinacije, ne vodeći računa o ljudskom zdravlju, već samo o željama i ukusu. Poredeći šeme od nutricionista šta se sa čim slaže ili ne, mora da ti „mozak stane“. Na jednom tanjiru mnogo animalnih bjelančevina i ugljenih hidrata koji se ne mogu „vidjeti“ zajedno u želucu. Varenje takve mješavine odvija se satima uz sve prateće muke probavnog sistema.

Šta bi nam na to rekao neki kardiolog. Ne bi mu bilo svejedno ako ga ne poslušamo. Ali onaj debeli i još sa cigaretom u ustima ne bi nam trebao reći ništa. Takav se ni sebe ne stidi.

” *Trećina crijevnog sadržaja koji nastaje kao produkt razlaganja jednog obroka izbacuje se nakon 24 sata, dvije trećine nakon 48 sati, a sve ostalo nakon 96 sati.*

*Evro Đunti
Kombinovanje u ishrani*

Zato nam jedna starija konobarica poznatog beogradskog restorana daje savjet koji sam pročitao u jednim dnevnim novinama, dok sam ispijao svoj jutarnji čaj. Prenosim dio teksta, jer mi se čini interesantnim: „Prije nego što navalite na ovu hranu, našte srca odmah uzmite ranisan. Uradite i vi tako, pa poručite“, iznosi dalje novinar u svom članku. „Mi smo krenuli s pihtijama i zlatarskim sirom, pa sa teletom čorbom, a nastavili smo sa teletom glavom u škembetu i vodeničarskom mućkalicom u lepinji i jedino u čemu smo pogriješili je to što nismo na vrijeme uzeli ranisan (lijek za poboljšanje probave i smanjenje želudačne kiseline). Iako su jela spravljena od vrhunskih sastojaka, srpska kuhinja je holesterolska bomba, pa treba biti oprezan. Malo mjesta u stomaku treba ostaviti i za pravu tursku, pardon, srpsku kafu, koja se služi na tučanim tacnama, u džezvicama, s ratlukom i kockom šećera“. Da je pravilno kombinovanje hrane od posebne važnosti za organizam najbolje se vidi kod onih ljudi koji nekontrolisano uzimaju mineralne dodatke. U mnogo pre-

poruka stoji da magnezijum pomaže pravilnom radu srca, što je i potvrđeno od strane ljekara čijih se uputstava često ne pridržavamo. Ako se pretjera sa količinom ovog minerala, smanjićemo iskorištavanje kalcijuma, pa ćemo, liječeći srce, oslabiti kosti i pomoći napredovanju osteoporoze. Ishrana sa ravnomjernim unosom različitih na-

mirnica bogatim mineralima je bolje rješenje, jer se priroda pobrinula za ravnotežu.

I opet tržište. Ta moćna mašina slo-mila je čovjeka, podarila mu hranu da uživa i izvlači mu pare za nešto čemu je sa zdravstvenog stanovišta mjesto na smeću. Jedna od šema pravilnog kombinovanja nalazi se u prilogu.



Intolerancija na hranu

Od današnjih metoda spašavanja organizma od totalnog sloma zbog pogrešne ishrane, priznajem slušanje i poštovanje vlastitog organizma i test intolerancije na hranu.

O prvom sam slušao od mnogih ljudi koji su se održavali vitalno slušajući i poštujući autonomnu volju svoga tijela. Međutim, život ne bi bio toliko komplikovan kad se ne bi dešavalo i suprotno. Česte probleme, naročito alergijske vrste, stvaraju baš namirnice koje organizam najviše „traži“.

O drugoj metodi sam se osvjedočio i sam. Nisam vjerovao da se može nešto tako korisno desiti organizmu, nego odrediti šta mu smeta i protiv čega se stalno bori. I sam sam pripadao toj grupi. Naime, pošto sam se posvetio nutricionizmu, smatrao sam da, upravo ja moram naći odgovor za vlastite probleme probave. Imao sam često nadutost, žgaravicu, hronični umor i opšte simptome loše probave. Svako drugo veče morao sam uzeti rupurut ili nešto slično. Sve što sam mogao pročitati u zvaničnim medicinskim knjigama i dobiti u razgovoru sa ljekarima bilo je nedovoljno za jedno cjelovito rješenje. Upućivan sam čak i

na ishranu prema krvnim grupama u šta, usput rečeno, ne vjerujem, jer lično nisam ništa pozitivno osjetio, niti bilo šta pročitao od svjetskih imena koji se bave nutricionizmom. Ovom načinu ishrane ne pridajem važnost iz još jednog razloga. Naime, anketirajući osobe sa istim krvnim grupama, a imali su znatno različite probleme shvatio sam da se takve osobe ne mogu hraniti na isti način i istim namirnicama. Nameće se još jedan zaključak kako bi sve ljude na ovoj planeti mogli svrstati u 4 grupe i riješiti problem ishrane. To je suviše pojednostavljeno i neuvjerljivo. To mi liči na horoskopske znakove. Postoje sličnosti između ljudi u istom znaku što, lično, prihvatam kao realnost jer smo svi nastali na planeti jednog kosmičkog sistema gdje smo podvrgnuti raznim uticajima prirode, čega smo i sami sastavni dio. Ovo je samo globalno određivanje naših osobina od strane prirode.

Vratimo se testu intolerancije na hranu. Dok sam se vraćao iz ordinacije nakon završenog testiranja uhvatila me "nevjerica". Nisam mogao vjerovati da mi organizam ne podnosi pšenicu. Dakle, ne bih trebao jesti ništa što je od pšenice. Gotovo da sam se uplašio, jer sam se sjetio svih onih lijepih namirnica. To je prije svega kruh naš nasušni sa kojim svaki obrok počinje i završava, a naročito kod mene jer sam najviše volio završiti obrok sa kriškom kruha namazanom domaćim pekmezom od šljiva. Počeh se prisjećati svega onog što sam volio od tijesta. Sve vrste slanih pita koje sam obožavao, a tu su i pice, talijanske tjestenine u kojima sam uživao, slatke pite i tako redom. Od kolača oblatne, šape i još neke, osim torti koje sam odavno smatrao nedaćom za organizam. Analizirao sam šta mi smeta za večeru. Mlijeko sa kruhom, pekmez sa kruhom, sir i basa kao i sve suhomesnato sa kruhom. Praktično nisam bio ni za kakvu večeru. Prihvatio sam savjet medicine da ne večeram poslije sedam sati, odnosno četiri sata pred moj odlazak u krevet. Sve je bilo uza-

lud. Rupurut je postao moj vjerni pratilac. Stalno sam provjeravao da li ga ima dovoljno uz krevet i u torbi za putovanje.

Poslije testa uslijedilo je dosljedno poštovanje preporuke. Supruga se aktivno uključila i počela tragati za rješenjem. Zadatak je bio napraviti kruh bez pšeničnog brašna i bez kvasca, jer je test kod nje pokazao intoleranciju na kvasac. Uspjela je proizvesti novi „preški“ kruh (raž, heljda, proso, zob) visoke organske vrijednosti jer je u sebi sadržavao sjemenke. Bio je vema ukusan i primamljiv. Ja sam ga zbog posebnog ukusa i izgleda nazvao slani kolač.

Nakon mjesec dana sve se kod mene promijenilo. Mogao sam odmah dati odgovor koji i sad važi. Nestalo je poteškoća, nadutosti, žgaravice, hroničnog umora, a imuni sistem je značajno osnažio. Rupurut je postao moja, nadam se do kraja života, prošlost. I sad mi stoji pored kreveta kao kod pušača kad ostavi cigarete, pa kaže „neka kutije tamo gdje sam je zadnji put uzeo“. Prosto rečeno, opšte stanje organizma se podiglo na viši nivo zado-

voljstva. A šta je to test intolerancije? O tome direktno iz pera bikom terapeuta Gordane Ljoljić Dolić: „Danas svaki čovjek u toku godine unese u svoj organizam desetine kilograma aditiva sa hranom. Takva situacija dovodi do toga da sve više osoba pati od različitih vrsta alergija i drugih hroničnih bolesti, a da ne znaju i ne mogu naći uzrok svojim tegobama. Da bi konzumiranje svakodnevnih namirnica moglo biti uzrok velikom broju zdravstvenih problema, rijetko bi ko pomislio, a još više da to mogu biti i „zdrave namirnice“ koje su poželjne za ishranu. Ali, ukoliko imate neke od sljedećih problema, tada bi sigurno trebalo da razmislite o ispravnosti vaše ishrane: umor, vrtoglavicu, osip, crvenilo, ekcem, psorijazu, nadutost, proliv, iritabilna crijeva, gastritis, neraspoloženje, depresiju, hiperaktivnost kod djece, migrene i glavobolje, variranje tjelesne težine..

Dr Šumaker u svojoj knjizi Biofizikalna terapija alergija piše da glavne alergije pretežno nastaju još u ranom djetinjstvu i to usljed senzibilizacije na jednu – po pravilu svako-

dnevno unošenu – osnovnu životnu namirnicu ili na jednu supstancu koja je stalno prisutna u tijelu (npr. kandida kod hronične crijevne mikoze). Čestim i stalnim kontaktom sa alergenom manifestacije su skoro uvijek maskirane, a najvažniji izazivač glavnih, maskiranih alergija u našem stepenu geografske širine, trenutno su kravlje mlijeko i pšenica. To su praktično namirnice koje svako od nas od najranijeg djetinjstva u bilo kojoj formi svakodnevno unosi u sebe. Na osnovu toga, ove namirnice su često izazivači simptoma bolesti. Ali, usljed maskiranja alergija, pravi uzrok pojave oboljenja ostaje nepoznat. Pod tim mislimo da neposredno ne dolazi do pogoršanja simptoma bolesti (na primjer, do osipa i drugih pojava na koži kod osoba koje boluju od neurodermatitisa), kada, na primjer, osoba alergična na mlijeko posebno mnogo jede sir i druge mliječne proizvode, ili kada osoba alergična na pšenicu na odmoru živi od tjestenine. Zbog toga se ovdje govori o maskiranju alergije. Glavna, maskirana alergija je stalno teško opтереćenje, konstantni stres za imuni

sistem. Težina pojave oboljenja zavisi od toga koliko dugo organizam uspijeva da kompenzuje stalni stres. U bilo kom momentu će kompenzacioni mehanizam biti preopterećen i srušiće se i to prije svega kada se na postojeća dodaju neke druga, nova tjelesna ili duševna opterećenja. Tako je glavna, maskirana alergija često baza za razvijanje sljedećih akutnih formi alergija. I upravo kod multialergičara (ljudi koji imaju brojne alergije na različite supstance) iskustvo je pokazalo, da se u osnovi ovih akutnih alergija nalazi jedina glavna alergija – na jednu osnovnu životnu namirnicu. Navedeno se može uz pomoć biorezonantne metode, tj. BIKOM aparata, brzo i bezbolno testirati. Sve se temelji na najnovijim dostignućima biofizike, odnosno kvantne medicine. Sve je bazirano na rezonanci, patentu Nikole Tesle.

Bikom metoda biorezonance radi na istom principu. Kada našem tijelu putem aparata šaljemo frekvencije i talasne dužine alergena, bilo nutritivnih ili inhalatornih, tijelo prima sve frekvencije i odgovara na one frekvencije koje su memorisane u na-

šoj ćeliji da nam smetaju. Tijelo pamti sve što mu smeta i rezonira sa alergenima koji mu usporavaju metabolizam, stvaraju alergiju ili slabe imunitet. Izbjegavanjem, tj. ne konzumiranjem tih alergena rasterećujemo tijelo i imunitet, a tijelo se bolje osjeća i mi imamo više energije. Najčešći nutritivni alergeni koji smetaju našem tijelu su pšenica, gluten, kravlje mlijeko, mliječni šećer, jaja, bijeli šećer, citrusno voće, soja. Ishrane po testu intolerancije se pacijent pridržava 3-6 mjeseci, a nakon toga se te namirnice polako postepeno unose u ishranu“.

Nakon godinu dana od testiranja i zaborava na probavne smetnje, jednom do dva puta mjesečno se počastim pitom, picom, pitom od jabuka i sa svim onim što mi nije preporučeno da jedem svaki dan. To mi je pravi užitak. Čovjek, kad hoće, brzo se navikne i na promjene. A da je današnji, veoma dinamični i gotovo turbulentni način života, brzog jedenja nekvalitetnih namirnica, doprinio stvaranju intolerancije organizma na određene namirnice, potvrđuje i Lejla Kažinić Kreho koja iznosi: „Smatra se da preosjetljivost

na određenu vrstu hrane nastaje nakon što smo tu vrstu hrane prekomjerno jeli, što dovodi do preopterećenja odbrambenog sistema. Sve to je kom-

binirano s povećanim stresom, jedenjem na brzinu i stalnom užurbanosti - a kad smo pod stresom tijelo ne može pravilno probaviti hranu“.



Uticaj hrane na zdravlje (vlastito istraživanje)

Zahvaljujući nesebičnoj pomoći doktora medicine i mojih dragih prijatelja Gordane Grubor, Gordane Ljoljić Dolić i Milenka Krnete, izvršen je test provjera odnosa prema hrani na uzorku od 110 pacijenata, uglavnom onih koji su medicinsku pomoć tražili u internističkoj, kardiološkoj i ambulanti za određivanje intolerancije na hranu.

Za određivanje sadržaja testnih pitanja poslužio je metod Patrika Holforda (Patrick Holford)

Želja je bila da se testom (anketiranjem) dobije odgovor kako bi procijenili zdravstveno stanje pacijenta po osnovu:

- *Test 1. Opšte stanje probave*
- *Test 2. Stanje šećera u krvi*
- *Test 3. Metilacija organizma – nivo homocisteina u krvi*
- *Test 4. Da li se unosi dovoljno antioksidanata*
- *Test 5. Da li se unosi dovoljno esencijalnih masti*
- *Test 6. Da li je organizam dovoljno snabdjeven vodom.*

Ovim testom je potvrđeno mišljenje medicinskih stručnjaka, bar onih sa

kojima saradujem, da se ljudi u našem okruženju neispravno hrane.

Na samom početku moglo se konstatovati da su žene ugroženije nego muškarci, jer imaju za 20% lošije rezultate. Analiza testova pokazuje poražavajuće rezultate i sliku ugroženosti organizma testiranih ljudi po osnovu ispravnog hranjenja. Najlošije rezultate pokazuje test koji određuje unos antioksidanata u organizam (nalaze se u voću, povrću, koštunjavim plodovima, sjemenkama, mahunarkama, crnom vinu). Procenat onih koji nedovoljno unose antioksidante veći je od 95%.

Nestabilan šećer u organizmu ima preko 60% ispitanika. Potreban unos esencijalnih masnoća (korisne masnoće) ne postiže više od 53%. Žednih, a da to ne osjećaju, ima 52% testiranih. Ovaj procenat upućuje na zaključak da je organizam ovih ljudi pod stalnim pritiskom (danas bi rekli

- stresom) koji će, uz druge nedostatke, jednoga dana taj organizam uvesti u bolesno stanje. Metilni Q ili metilacija, odnosno vjerovatnoća da organizam ima povišen homocistein, ima preko 70% ispitanika. U kojoj se opasnosti nalazi kardiovaskularni sistem ovih ljudi, najbolje znaju kardiolozi koji se sa tim problemima sreću svaki dan. Slika stanja dopunjena je sumiranjem odgovora na pojedinačna pitanja:

- *Jedete li manje od dva komada voća na dan?* - **da 44%**
- *Osjećate li se nakon jela lošije?* - **da 40%**
- *Jeste li posljednjih šest mjeseci pili antibiotike?* - **da 40%**

- *Jedete li pšenične proizvode?* - **da 81%**
- *Dodajete li jelu so?* - **da 50%**
- *Jeste li rijetko potpuno razbuđeni 15 min. nakon ustajanja?* - **da 40%**
- *Je li vam koža suva i gruba?* - **da 49%**
- *Jedete li rijetko svježe orašasto voće i sjemenke, npr. rjeđe nego svaki drugi dan?* - **da 53%**

Generalno se može zaključiti da je većini ispitanika potrebna pomoć nutricioniste uz prethodno proveden test intolerancije na hranu.



Jedna jabuka na dan čuva vaše zdravlje



Na kraju nekoliko preporuka

Meso:

- riba dva puta sedmično, bar iz konzerve,
- piletina jednom sedmično,
- crveno meso (svinjsko, goveđe, ovčije) do dva puta sedmično,
- suhomesnate proizvode uzimati u malim količinama radi užitka i to samo ako ste ih vi pravili,
- ne jedite zajedno velike količine mesa i kruha ili mesa i krompira.

Mlijeko i mliječni proizvodi:

- jedite acidofilno kiselo mlijeko svaki dan. Korisno je započeti dan sa kiselim mlijekom.
- posni sir ili basa mogu biti češće na trpezi,
- oprezno sa skorupom (kajmak) jer je to punomasni proizvod,
- sir star do tri dana je veoma koristan za razliku od zrelih i starih sireva koji su užitak ali ne i korist za organizam

Žitarice:

- izbaciti bijelo pšenično brašno i bijelu rižu, integralno je pravo,
- smanjiti potrošnju svih vrsta pšeničnih proizvoda, a ustupiti malo mjesta ječmu, raži, zobi, prosu i heljdi. Ova promjena će dobro doći vašem organizmu.

Povrće:

- što više raznovrsnog povrća unesite u jelovnik. Neka to bude najviše sirovo ili kratkotrajno spušteno u vrelu vodu, osim krompira kojeg treba kuvati neoguljenog.
- Mahunarke bi trebale biti zastupljene dva puta sedmično,
- Salate u svježem stanju ponudite sebi za svaki obrok.

Voće

- Što više raznovrsnog voća svaki dan između obroka. Korisnije je ono koje raste oko nas.
- Započnite dan sa deset suvih šljiva koje ste potopili u vodu predhodne večeri. To će pomoći redovnom pražnjenju crijeva.

Odreknite se:

- Previše slane hrane
- Teških kolača sa šećerom, maslacem, margarinom i raznim kremama. To se ništa ne može porediti sa jednom pitom koja je napravljena od integralnog brašna i jabuka sa sela.
- Kave i alkohola u prekomjernim količinama. Jedna kava dnevno i jedna čaša vina ili rakije pred ručak su korisni.
- Slanih i slatkih grickalica.

Nemojte zaboraviti:

- Bar šest čaša vode dnevno s tim da prva bude nakon ustajanja i to mlaka.
- Med u raznim oblicima.
- Čajevi od raznog bilja . Ako pripremate čaj samo od jedne biljke, onda mijenjajte vrste svakih 7 dana. Koristite biljke iz svog okruženja (lipa, zova, hajdučica, majčina dušica, origano, kopriva, smrekva, sušeno voće, kantarion, nana). Ovo bilje je lako prepoznati a imajte povjerenje samo u ono što sami uberete, ali ne pored saobraćajnica i deponija smeća odakle biljke crpe teške metale.

Uživajte još dok ne uđemo u tu, tako očekivanu Evropu u kojoj krave ne pasu travu, GMO proizvoda je sve više, prasići se ne hrane sa koprivama, krompirom i bundevama. Pilići ne jedu bijeli luk i crviće.

Sojino mlijeko učvršćeno sa gelan gumom je zamijenilo ono kravlje koje je bilo vijekovno korisno. Zabranice nam prodaju rakije i divljih jabuka, jer nisu adekvatno upakovani i još mnogo toga.

*Ne zaboravite ovo dok jedete!
Prijatno.*



Prilozi

1. Tabela prikaz nutritivnih vrijednosti namirnica

(Svi podaci u tabelama su prenešeni iz literature koja je u popisu)

2. E- brojevi

(Ibrahim Elmadfa, Erich muskati Doris Fritzche. Mozaik knjiga)

3. Mogući faktori izazivanja raka

(Cherie Calbom i sar., Potpuno očišćenje od raka)

4. Deset minerala u našem organizmu

(Erl Mindel, Vitaminska biblija)

1. Tabelarni prikaz nutritivnih vrijednosti namirnica

Hranljive vrijednosti žitarica (na 100 grama namirnica za jelo)				
Vrsta žitarica	Kalorije	Bjelančevine	Masti	Ugljeni hidrati
Pšenica	330	11-12	1,5-2	65 - 70
Ječam	340	10 - 11	1,8-2,2	70 - 73
Raž	350	10 - 13	1 - 2	40 - 60
Zob	390	11-12	4,5-6	65 - 75
Heljda	330	10 - 11	2 - 3	67 - 72
Kukuruz	360	8 - 9	2-3,5	65 - 70
Crni kruh	240	8 - 9	1 - 3	48
Bijeli kruh	250-290	6 - 8	0,5 - 2	58-60
Griz	360-370	10 - 11	0,8 - 1	76
Proso	340	7 - 8	4	

Hranljive vrijednosti proizvoda od žitarica (na 100 grama namirnica za jelo)				
Vrsta žitarica	Kalorije	Bjelančevine %	Masti %	Ugljeni hidrati %
Crni kruh	240	8-9	1-3	48
Bijeli kruh	250-290	6 - 8	0,5 - 2	58 - 60,3
Griz	360-370	11	1	76
Ovsene pahuljice	400	14	7	67
Pirinač	370	8	0,5	79
Raženo brašno	350	10-13	1-2	75
Sojino brašno	450	34	19	34
Kukuruzni kruh	230	6	2	46

Hranljive vrijednosti raznih vrsta voća (na 100 grama namirnica za jelo)				
Vrsta voća	Kalorije	Bjelančevine %	Masti %	Ugljeni hidrati %
Jabuka	50	0,1-0,3	0,1-0,3	3 - 11
Jagoda	39	0,9 - 1	0,4 - 0,5	5,3 - 9
Kruška	57	0,7	0,4	14
Trešnja	58	0,9	0,7	15
Breskva	44	0,8 - 0,9	0,1 - 0,2	6,1 - 11
Višnja	55	1	0,6	14
Grožđe	74	0,5 - 0,9	0,1 - 0,5	15,6 - 17
Šljiva	54	0,8	0,2	14
Orasi	625	28	48	21
Lješnici	295	15	64	14
Suve smokve	285	3,5 - 4	2 - 2,7	66,6 - 67
Suvo grožđe	285	1,9 - 3	0,6 - 1	65 - 72
Suve šljive	255	2,2 - 3	0,5 - 1	37,1 - 75

Hranljive vrijednosti raznih vrsta povrća (na 100 grama namirnica za jelo)				
Vrsta povrća	Kalorije	Bjelančevine	Masti	Ugljeni hidrati
Grah	330-340	22 - 24	1 - 1,5	50 - 55
Mahune	30	2	0,2 - 0,4	6
Zelena salata	10-14	1 - 1,5	0,2-0,3	2
Paradajz	21	1	0,2	3-3,5
Krompir	85	2	0,1	18
Bundeva	15	0,8	0,1	
Kupus	228	1,4	0,2	4 - 7
Mrkva	40	1 - 1,2	0,2	8

Luk	40	1 - 1,4	0,1 - 0,3	6-10
Pomfrit	270 - 550	4	12 - 30	30 - 35
Čips	560	5	40	45 - 50
Paprika crvena	27 - 28	1 - 1,4	0,1 - 0,3	5

Hranljive vrijednosti raznih vrsta mesa (na 100 grama namirnica za jelo)

Vrsta mesa	Kalorije	Bjelančevine	Masti
Goveđe	250	19	12
Teleće	180	19	12
Teleća džigerica	140	20	4 - 5
Svinjsko	360	16	30 - 50
Slanina	890		99
Pileće	150	20	8
Guščije	200 - 300	10 - 18	18 - 30
Pačije	120 - 140	22 - 25	4 - 6
Ovčije	200 - 300	15	18 - 30
Jagnjeće	190 - 250	18	20 - 25
Konjsko	120 - 150	18 - 22	2 - 3

Hranljive vrijednosti mlijeka i mliječnih proizvoda (na 100 grama namirnica za jelo)

Vrsta namirnica	Kalorije	Bjelančevine	Masti	Ugljeni hidrati
Obrano mlijeko	34	33,6	0,5-1	4,8 - 5,2
Punomasno mlijeko	65	3,2	3,4	4,6 - 4,8
Jogurt	70	3,7 - 4,5	3,5	5
Punomasni sir	320 - 400	28 - 35	30 - 34	38

Posni sir	100	33 - 35	7 - 9	4
Maslac	740	1	80	3
Kis. pavlaka	200 - 300	3	20 - 30	3
Ovčije mlijeko	100	5 - 5,5	7 - 7,5	4,3
Kozije mlijeko	70	3,2 - 3,6	3,8 - 4,2	4,8

Hranljive vrijednosti jaja (na 100 grama namirnica za jelo)

Vrsta namirnica	Kalorije	Bjelančevine	Masti u tragovima
Jaje - bjelanjak	45 - 50	11	
Jaje - žumanjak	360	16	32
Jaje - cijelo	160	13	11

Sadržaj vitamina - voće

Vrsta voća	Vitamini				
	A	E	B1	B2	Biotin
Jabuka	6	0,49	0,04	0,03	4,50
Jagoda	2	0,12	0,03	0,05	4
Kruška	2	0,50	0,02	0,05	0,50
Trešnja	6	0,13	0,04	0,04	0,40
Šljiva	13	0,86	0,07	0,04	0,10
Orah	8	6,04	0,34	0,12	20
Lješnik	5	26,29	0,39	0,21	35
Višnja	23	3,60	0,15	0,12	0,75
Suva šljiva	40	0,13	0,05	0,06	0,40

Sadržaj vitamina- povrće

Vrsta voća	Vitamins				
	A	E	B1	B2	Biotin
Grah	56	0,13	0,08	0,12	7
Mahunе	105	0,26	0,30	0,16	5,3
Zelena salata	244	0,60	0,06	0,08	0,11
Paradajz	114	0,81	0,06	0,04	4
Krompir (pečeni)	1	0,10	0,10	0,05	0,04
Kupus	12	1,70	0,05	0,04	3
Mrkva	1700	0,47	0,07	0,05	5
Luk	1	0,07	0,03	0,02	3,5

Sadržaj vitamina - meso

Vrsta mesa	A	E	B1	B2	Biotin
Goveđe - but	10	0,54	0,09	0,17	2,93
Teleće - file		0,01	0,15	0,30	
Svinjsko	311	0,12	0,80	0,19	4,58
Pileće	39	0,66	0,08	0,16	2
Ovčije		0,50	0,16	0,22	1,33

Sadržaj vitamina- mlijeko i mliječni proizvodi

Vrsta namirnica	A	E	D	B1	B2	Biotin
Obrano mlijeko	14	0,04	0,03	0,04	0,18	3,5
Punomasno mlijeko	31	0,1-0,5	0,06	0,1-0,3	0,5-1	0,5-2
Jogurt	32	0,09	0,06	0,04	0,18	3,5
Punomasni sir	291	0,53	1,10	0,05	0,34	3
Posni sir	68	0,10	0,15	0,03	0,28	6,48
Maslac	603	1,40	0,80	0,01	0,02	

Proizvodi sa najpogodnijim odnosom kalcijuma, fosfora, magnezijuma, i kalijuma

Namirnice	Sadržaj u mg na 100 g jestivog dijela proizvoda				Odnos		
	Ca	P	Mg	K	Ca:P	Ca:Mg	Ca:K
Kruh ražani obični	21	174	57	227	1:8,2	1:3	1:10
Kruh pšenični 2. kl.	23	131	51	208	1:7	1:2,8	1:9
Prekrupa prosa	27	233	83	211	1:9	1:3	1:8
Pirinač*	24	97	26	54	1:4	1:1	1:2
Heljda (prekrupa heljde)	50-100	298	78	220-400	1:5,4	1:1,4	1:4
Grašak*	115	329	107	873	1:2,9	1:0,9	1:7
Mladi sir, mastan***	150	216	23	112	1:1,4	1:0,1	1:0,7

Svinjetina mesnata	8.0	170	27	316	1:21	1:3	1:39
Jaja, kokošija*	55	215	12	140	1:4	1:0,2	1:25
Krompir	10	58	23	568	1:6	1:2	1:56
Kupus**	48	31	16	185	1:0,7	1:0,3	1:4
Krastavci*	23	42	14	141	1:1,8	1:0,6	1:6
Paradajz	14	26	20	290	1:1,8	1:1,4	1:20
Jabuke	16	11	9	248	1:0,7	1:0,6	1:15
Celer *	63	27	33	393	1:0,4	1:0,5	1:6
Šargarepa **	51	55	38	200	1:1	1:0,7	1:4
Orasi *	124	564	198	664	1:4	1:1	1:5
Pasulj *	150	541	103	1100	1:3,6	1:0,7	1:7
Cvekla **	37	43	43	288	1:1	1:1	1:7
Lješnik ***	170	229	172	717	1:1,3	1:1	1:4
Praziluk **	31	58	14	175	1:1,8	1:0,4	1:5
Salata *	77	34	40	220	1:0,4	1:0,5	1:29

* odgovarajući proizvod; ** veoma dobar; *** izvanredan

Sadržaj natrijuma i kalijuma nekih proizvoda i njihov međusobni odnos (u 100 grama)

Proizvodi	Natrijum mg	Kalijum mg	Odnos Na:K
Zeleni grašak	2	285	1:142
Tikvice	2	238	1:119
Krompir	28	568	1:20
Trešnja	13	233	1:18
Krastavci	8	141	1:17
Kupus, bijeloglavičasti	13	185	1:14
Šljiva	18	214	1:12
Tikva (bundeva)	14	170	1:12
Kruške	14	155	1:11
Malina	19	224	1:11
Mrkva	21	200	1:10
Jabuke	26	248	1:9
Paradajz	40	290	1:7
Prekrupa prosa	28	211	1:7

Masnoća i holesterol u namirnicama (u 100 g)

Namirnica	Masnoća (g)	Holesterol (mg)	Kalorije
Svježe mlijeko	3,5	13	66
Kiselo mlijeko	3,5	13	65
Surutka	0,2	2	24
Kiselo vrhnje	24	75	255
Mladi sir 40 % m.s.t.	10,3	38	153
Kačkavalj 45 % m.s.t.	28,8	68	389
Jaja (1 kom.58.g)	6,2	230	84
Maslac	82,5	230	748
Svinjska mast	99,7	86	898
Loj goveđi	96,5	100	872
Margarin	80	0	720
Lignja	0,8	170	68
Oslič	2,5	60	102
Pastrmka	2,7	56	102
Skuša	11,9	69	180
Šaran	4,8	67	118
Tuna u ulju	20,9	32	303
Sardina u ulju	24,4	120	302

Svinjski but	3,5	50	108
Slanina sa leđa-sirova	82,5	60	802
Teleća jetra	4,1	360	124
Jagnjeća jetra	4	300	133
Perad jetra	4,7	550	136
Mozak teleći	7,6	2000	111
Mozak jagnjeći	9,1	2200	128
Bijelo meso - perad	1-9	20-50	
Krofne	11,8	125	334
Pita od jabuka	9	18	210
Pita sa sirom	13	65	260
Bademi	54	0	599
Kikiriki prženi	49	0	586
Kokosovo brašno	62	0	606
Lješnjaci	61	0	643
Orah	62	0	666
Sjemenke bundeve	49	0	610

Dobre i loše namirnice u odnosu na ključne faktore zdravlja

	Ukupno zdravlje	Energija/šećer u krvi	Probava	Osjetljivost na hranu	Imunitet	Hormoni (muški)	Hormoni (ženski)	Raspoloženje
Slatke grickalice	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xx	xxx	xxx
So	xxx	xxx	xx	xxx	xx	xxx	xxx	xxx
Rafinirana hrana	xxx	xxx	xx	xxx	xx	xx	xxx	xx
Čaj / kafa	xxx	xxx	xx	xxx	xx	xxx	xx	xx
Pšenica	xxx	xxx	xx	xxx	xx	xx	xx	xx
Šećer	xxx	xxx	xx	xx	xx	xxx	xx	xx
Tvornički prerađene namirnice	xxx	xxx	xx	xx	xx	xx	xxx	xx
Mliječni proizvodi	xxx	xxx	xx	xxx	xx	x	xx	xx
Crveno meso	xx	x	x	x	xx	xx		xx
Alkohol	x	x	x	x	x		xx	
Voda	oo	ooo	o	oo	o	o	oo	o
Plava riba	oo	oo	o	oo	o	oo	o	oo
Svježe povrće	oo	ooo	oo	ooo	oo	oo	ooo	oo
Svježe voće	ooo	ooo	oo	ooo	oo	oo	ooo	oo
Orasi/ sjemenke	ooo	ooo	oo	ooo	oo	ooo	oo	ooo

Napomena: Ova tabela pokazuje jasan uticaj povećane konzumacije svake namirnice na ključne faktore zdravlja
 x = umjereno negativan uticaj xx = vrlo negativan uticaj xxx = krajnje negativan uticaj
 o = umjereno pozitivan uticaj oo = vrlo pozitivan uticaj ooo = krajnje pozitivan uticaj
 Izvor: Holford, P.: Tajne potpuno zdravih ljudi.

Sadržaj minerala i vitamina - žitarice	Minerali (na 100 g)		Vitamins					Kalo-rije	Bj. %	M. %	U. h. %			
	Fe (mg)	Zn (mg)	Se (mg)	Mg (g)	K (g)	Ca (g)	P (g)					A (ij)	E (mg)	Nia- cin (mg)
Pšenica	3,5-5,5	3,5	0,02	0,12	0,35	0,07	0,32		1,4	5,0	280	10,5-11,5	1,5-2	65
Ječam	18	3,2	0,01	0,15	0,46	0,05	0,38	0,02	0,8	5,4	270	11	2,2	73,5
Raž	3-3,5	2	0,01	0,12	0,4	0,07	0,3		1,2	1,9	280	11	2	68
Zob	10	3,5	0,03	0,14	0,45	0,1	0,35	0,01	1	1,8	290	12	7	65
Heljda	3,2	0,9		0,078	0,02-0,04	0,1	0,3		3,0	1,8	270	11	2,5	68
Kukuruz	3	2	0,01	0,13	0,3	0,03	0,29	0,08	1,2	2,2	320	9	3,7	75,5
Proso	4,3	1,4	0,007		0,4		0,3			5,3	285	11,5	3,6	

Dobre i loše kombinacije

Namirnica	Mlijeko	Hijeb	Voće	Povrće	Meso	Kafa	Riba	Jaja	Jogurt
Mlijeko	Najbolje samo	Da	Neutra- Ino	Neutra- Ino	Ne	Ne			
Jaja		Neutra- Ino		Da	Ne				
Ceraklije	Neutra- Ino		Da	Da	Ne		Ne	Neutra- Ino	
Kruh	Da		Neutra- Ino	Da				Neutra- Ino	Ne
Meso/Riba	Ne		Da	Da				Ne	
Mahunasto povrće		Da	Ne	Da				Ne	

2. E-brojevi (dio ukupne liste)

Bojila				
E-broj	Ime	Porijeklo	Tipična namirnica	Moguće nuspojave
E 104	Kinolinska žuta	Sintetički proizveden	Šumeći proizvodi, prašak za puding, dimljena riba, boja za uskrсна jaja	Alergijske reakcije
E 110	Žuto-narandžasta S (azo bojilo)	Sintetički proizveden	Mermelada od marelica, keksi sa želeom od narandže, gotovi čokoladni napici, gotove juhe, gotova smjesa za paniranje, gotovi sirni umaci, kremasti jogurt, marcipan, prašak za puding, limunski sirni namaz	Alergijske reakcije, posebno kod preosjetljivosti na aspirin
E 120	Pravi karmin (košenil)	Boja karminske štitaste uši	Alkoholni napici, džemovi	Alergijske reakcije
E 122	Azorubin (azo bojilo)	Sintetički proizveden	Puding, gotovi proizvodi, rolade, smjesa za paniranje, prašak za puding, smeđi umaci, gotove juhe, aromatizirani sladoled	Alergijske reakcije posebno kod preosjetljivosti na aspirin
E 124	Košenil crvena A (azo bojilo)	Sintetički proizveden	Šumeći proizvodi, voćni želei, zamjenski losos, slatkiši	Alergijske reakcije posebno kod preosjetljivosti na aspirin

E 155	Smeđa HT (azo bojilo)	Sintetički proizveden	Pecivo, deserti, začini	U većim koncentracijama moguće taloženje u bubrezima i limfnom optoku
E 160b	Biksin	Vodeni ekstrakt sjemenka tropskog drveta Bixa orellana	Bomboni, sir, margarin	Alergijske reakcije
E 585	Željezni laktat	Sintetički proizveden	Bojenje maslina u crno	Povećana količina željeza u ljudskom probavnom sistemu može potaći razvoj različitih bolesti

Sladila

E 951	Aspartam	Sintetički proizveden	Deserti, poslastice, dodaci prehrani	Problematican kod osjetljivih osoba i fenilketonurije
-------	----------	-----------------------	--------------------------------------	-------------------------------------------------------

Konzervansi

E-broj	Ime	Porijeklo	Tipična namirnica	Moguće nuspojave
E 210 do E 213	Benzojeva kiselina i benzoati	Sintetički proizveden	Konzervirano povrće, marinade, majoneza, voće, salate	Alergijske reakcije
E 251 E 252	Natrijev nitrat Kalijev nitat	Sintetički proizveden	Sir, meso, riblji proizvodi od dimljenih haringa ili sardela sa povrćem	Stvara kancerogene nitrozamine

E 249 E 250	Kalajev nitrit Natrijev nitrit	Sintetički proizveden	Salamureno meso, riblji porizvodi, sir	Stvara kancerogene nitrozamine
E 251 E 252	Natrijev nitrat Kalijev nitrat	Sintetički proizveden	Sir, meso, i neki riblji proizvodi	Stvara kancerogene nitrozamine

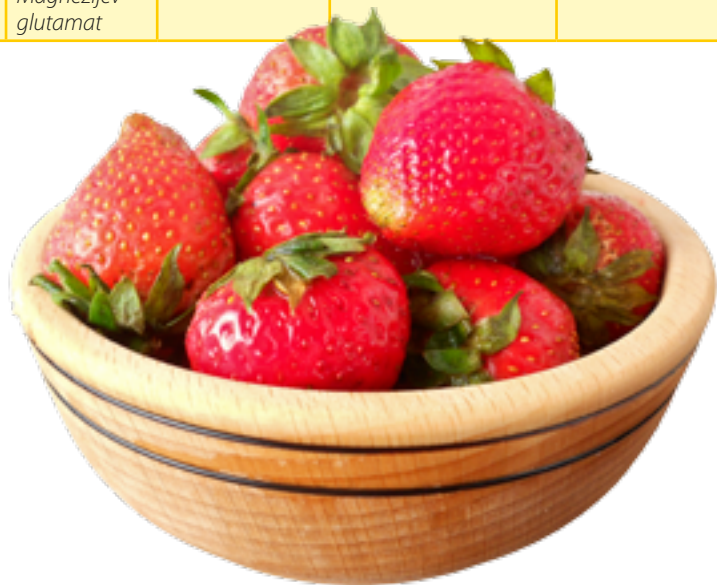
Antioksidanti

E-broj	Ime	Porijeklo	Tipična namirnica	Moguće nuspojave
E 310 E 311 E 312	Propil galat Oktil galat Dodecil galat	Sintetički proizveden	Pahuljice za doručak, guma za žvakanje, instant proizvodi od krompira, biljne masnoće i ulja, grickalice	Želučane tegobe i komplikacije, kod astmatičara i osoba preosjetljivih na aspirin; ne smije se dodavati hrani za malu djecu
E 321	Butilirani hidroksitulen	Синтетички произведен	Гума за жвакање	Алергије доводе до пуцања коже. Није за дјецу.
(BHT)	Sintetički proizveden	Guma za žvakanje	Alergije dovode do pucanja kože. Nije za djecu.	

Zamjena za šećer

E 421	Manitol	Alge, mana (slatki i biljni sok)	Krem sladoled, slatkiši	Povremeno reakcije preosjetljivosti; mantol može uzrokovati povraćanje i proljev
-------	---------	----------------------------------	-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------

Ostali aditivi				
E-broj	Ime	Porijeklo	Tipična namirnica	Moguće nuspojave
E 620	Glutaminska kiselina			
E 621	Natrijev glutamat	Prirodne aminokiseline i njihove soli, industrijski procesi proizvodnje šećera	Pojačivači okusa mesnih, povrtnih i gotovih jela, kao i sitnih kolača; najveća dopuštena količina glutaminske kiseline, natrijeva i kalijeva glutamata, iznosi 10 g/kg namirnice	Kod preosjetljivih može uzrokovati „sindrom kineskog restorana“; pritisak u sljepoočnicama i ukočenost vrata; ne preporučuje se maloj djeci
E 622	Kalijev glutamat			
E 623	Kalcijev glutamat			
E 624	Amonijev glutamat			
E 625	Magnezijev glutamat			



3. Mogući faktori izazivanja raka

Izloženost hemikalijama od:

Industrijskog zagađenja

Dima cigareta, lule i cigara

Izdavnih gasova automobila, autobusa, vozova i aviona

Razrjeđivača, ljepila i farbi koje se koriste u domovima i kancelarijama (formaldehid, toluen i benzen)

Proizvoda za ličnu higijenu: kozmetika, lakovi za kosu i šamponi

Pesticida, herbicida, fungicida, i hemijskih đubriva

Izloženost teškim metalima od:

Duvanskog dima: nikl, olovo, kadmijum i arsenik

Posuđa: nerđajući čelik, nikl, aluminijum

Nakita: jeftine žice minđuša ili drugi nakit pravljen od nikla ili pozlaćeni nakit na bazi nikla

Hidrogenisanih masti i ulja: nikl

Prehrambenih prerađevina: nikl

Zubarskih materijala: porcelanske krunice i restaurativni materijal (nikl), amalgamske plombe (živa)

Vode iz česme: olovo, kadmijum i plutonijum

Izloženost zagađenju ekstremno niske frekvencije od:

Mikrotalasnih remi

Mobilnih telefona

Električne čebadi

Električnih budilnika i satova sa radijima

Dušeka sa metalnim federima

Vodenih kreveta sa grejačima

Televizora, lampi i kompjutera (čak i isključenih)

Jonizatorskih detektora dima i ugljen-monoksida

Hrana koju jedemo, time unoseći previše:

Hormona i antibiotika u životinjskim proizvodima

Hrane prskane pesticidima

Konzervansa u hrani

Hrane zasićene mastima i trans masne kiseline (toksične masti)

Životinjskih proizvoda i nedovoljno povrća, voća i integralnih žitarica

Hrane zasićene šećerom

Proizvoda koji sadrže kofein

Prerađene i rafinirane hrane



4. 10 minerala u našem organizmu

Masnoća i holesterol u namirnicama (u 100 g)

R. br.	Mineral	Uloga u organizmu	Najbolji izvori
1	Kalcijum	<ul style="list-style-type: none">- razvoj i održavanje kosti snažnim.- utiče na ritam srca,- pomaže metabolizam gvožđa	Mlijeko, sirevi, soja, ribe, koštunjavo voće, spanać, kopriva, grah.
2	Fosfor	<ul style="list-style-type: none">- pomaže pravilan rad srca,- učestvuje u izgradnji skeleta,- učestvuje u prenosu nervnih impulsa,- važan je za održavanje energije,	Riba, sve vrste mesa, žitarice, sjemenke i koštunjavo voće
3	Magnezijum	<ul style="list-style-type: none">- pomaže pretvaranju šećera u energiju,- sprečava taloženje kalcijuma u bubrezima i žučnoj kesi,- smatra se antistresnim mineralom,- pomaže u popravljanju srčane aritmije,	Sjeme suncokreta, kakao, žitarice, koštunjavo voće, zeleno povrće, pivski kvasac, soja

4	Željezo	<ul style="list-style-type: none"> - sprečava jednu vrstu anemije, - utiče na ten kože, - učestvuje u proizvodnji hemoglobina, - pomaže otklanjanju zamora, - pomaže metabolizmu vitamina iz grupe B 	Džigerica, crveno meso, žumance, grah, zob, koštunjavo voće.
5	Cink	<ul style="list-style-type: none"> - pojačava imunitet, - ubrzava zarastanje rana, - pomaže smanjenju holesterola, - poboljšava plodnost, - značajan je za sintezu bjelančevina, - Uklanja bijele pjege sa noktiju, - pomaže prostatu, 	Džigerica, crveno meso, žumance, grah, zob, koštunjavo voće.
6	Bakar	<ul style="list-style-type: none"> - pomaže apsorpciju gvožđa i tako održava energiju organizma, - indirektno sprečava anemiju, - pomaže sprečavanje artritisa, 	Grah, pšenica, grašak, meso, suve šljive.
7	Mangan	<ul style="list-style-type: none"> - učestvuje u građi kostiju, - poboljšava reflekse mišića, - prevenira osteoporozu, - smanjuje razdražljivost organizma. 	Žitarice, zeleno povrće, grašak, repa, koštunjavo voće.

8	Kalijum	<ul style="list-style-type: none"> - normalizuje ritam srca, - pomaže izbacivanju otpadnih materija (CO2) - pomaže liječenju alergije,- smanjuje krvni pritisak, - utiče na hipoglikemiju jer sudjeluje u pretvaranju glukoze u glikogen. 	Sušena kajsija, soja, krompir, banana, grožđe, dinja, brokula, paradajz.
9	Selen	<ul style="list-style-type: none"> - Snažan antioksidant, - čuva elastičnost tkiva (podmlađivanje), - pojačava imunitet, - pomaže otklanjanju peruti, - štiti od nekih vrsta raka. 	Džigerica, mekinje, riba, crveni luk, paradajz, kvasac
10	Natrijum	<ul style="list-style-type: none"> - Višak natrijuma smanjuje kalijum, - povećava krvni pritisak, - pomaže otklanjanje sunčanice. 	So, mrkva, repa, sušeno meso, mesne prerađevine, sušena slanina.

Literatura

1. Boban Pejić, J. , Pejić, Z. (2010): Hrana za život. Planetopija - Zagreb.
2. Vanjkević, S.K. (2002): Krompir. Vanjkević S.K. – Beograd.
3. Vanjkević, S.K. (2002): Lečenje žitaricama. S.K. Vanjkević - Beograd.
4. Vanjkević, S.K. (2002): Lečenje belim lukom. S.K. Vanjkević - Beograd.
5. Veladžić, M. , Čaklović, F. i sar. (2008): Genetski modificirani organizmi. Univerzitet u Sarajevu - Sarajevo.
6. Veljković, B. , Blažević, A. (2005): Lečenje koprivom. Metaphysica - Beograd.
7. Vulinović, S. (2004): Bijeli luk hrana i lijek. Partenon - Beograd.
8. Vučetić, J. , Gojgić- Cvijović Gordana i sar. (2002): Vitamini molekuli zdravlja. Velarta - Beograd.
9. Gaćeša, D. (2010): Najveće blago prirode. Grafomark - Laktaši.
10. Gostouški, R.P. (2004): Dijeta. Grafid - Beograd.
11. Grubač Ružica (1988): Hranom do sreće. Gardoš- Zemun, NIO «Univerzitetska riječ» - Nikšić.
12. Elmadfa, I. , Muskat, E. i sar. : E- brojevi. Mozaik knjiga - Zagreb.
13. Žunić, D. (2001): Lekovitost voća i voćnih sokova. Neven - Zemun.
14. Žunić, D. (2002): Vina i rakije sa lekovitim biljem. Neven - Zemun.
15. Zarai Rika.: Moja prirodna medicina.
16. Ihan, A. (2009): Imunološki sistem i otpornost. Mladinska knjiga - Beograd.
17. Kažinić Kreho Lejla (2009): Prehrana 21. stoljeća. Profil knjiga- Zagreb.
18. Kalbom, Č. , Kalbom, Dž. i sar. (2007): Potpuno očišćenje od raka. Leocommerce - Beograd.
19. Karper, Dž. (1999): Čudesni lekovi prirode. Narodna knjiga - Beograd.
20. Karper, Dž. (2008): Hrana. Sezam Book - Zrenjanin.
21. Latinović, R. (2010): Petrovačka basa i sirac. Grafid - Banja Luka.
22. L. Kac, D. , Gordon L. Debra (2010): Izborite se sa holesterolom. Mladinska knjiga - Beograd.
23. Malahov, G.P. (2007): Ishrana i hrana. Prometej - Beograd.
24. Manuela Grčević i sar. (2011): Kokošje jaje kao funkcionalna namirnica. Krmiva, br. 2.

25. Miler, D. (2009): Prirodna medicina. Metaphysica - Beograd.
26. Mindel, E. (2003): Vitaminska biblija. Familet - Beograd.
27. Mihajlović, B. (2007): Vino, rakija i sirće u narodnoj medicini. Partenon- Beograd.
28. Mratinić, E. (2002): Zdrava hrana iz prirode. Neven - Zemun.
29. Niši, K. (2004): Zlatna pravila zdravlja. Momir Ubiparip - Beograd.
30. Niši, K. (2004): Sistem prirodnog podmlađivanja. Momir Ubiparip - Beograd.
31. Niši, K. (2005): Makrobiotika. Aruna - Beograd.
32. Pauling, L. (2008): Živeti duže i osećati se bolje uz pomoć vitamina. Isotheria - Beograd.
33. Pedroti, V. (2001): Jednostavni čajevi za bolji život. Evro-Giunti – Beograd.
34. Pedroti, V. (2007): Cerealije. Evro- Giunti - Beograd.
35. Perikone, N. (2009): Hrana za večnu mladost. Profil knjiga - Beograd.
36. Pigozzi, P. (2001): Hrana liječi. Trsat - Zagreb.
37. Polan, M. (2011): U odbranu hrane. Čarobna knjiga - Beograd.
38. Pospisil, E. (2006): Kolesterol. Mozaik knjiga- Zagreb.
39. Prirodna medicina, Živković Maja (2007): Kombinacije u ishrani. Evro-Đunti - Beograd.
40. Stojanović, L. , Katić Vera (2004): Higijena mleka. Veterinarska komora Srbije - Beograd.
41. Unger, U. (1996): Vitamini. Mozaik knjiga - Zagreb.
42. Hajden, Z. , Brand, G. (1989): Zdrava hrana - zdravo srce. Dečje novine - Gornji Milanovac.
43. Holford, P. (2011): Kako poboljšati probavu. Mozaik knjiga - Zagreb.
44. Holford, P. (2011): Sprečite i pobedite rak. Mono i Manjana - Beograd.
45. Holford, P. (2011): Tajne potpuno zdravih ljudi. Mozaik knjiga - Zagreb .
46. Lorraine Clissold (2010): Zašto kinezi ne broje kalorije. Mozaik knjiga- Zagreb.
47. Čobić, V. (2010): Kuvajte srećno živite večno. Dilema - Beograd.
48. Džervis, D.K. (1994): Tajne zelenih riznica prirode I. Ginis Ju - Beograd.

49. Džefri, S. (2008): Seme uništenja. Envelope.
50. Štrunc, U. , Jop, A. (2008): Vitaminska revolucija. Mladinska knjiga - Beograd.
51. Štrunc, U. , Jop, A. (2008): Minerali. Mladinska knjiga - Beograd.
52. Nazarov, G. (2004) : Korak po korak ka zdravom životu. NIP ``Zdrav Život``- Zemun.
53. Ullman Marcela: Prirodna ljekarna. Mozaik knjiga.
54. Volk, P. : Načela zdravog života. Hipokrat.
55. Niši, K. (2007): Čime se to hrane ``besmrtni``. Aruna - Beograd.
56. Satilaro, E. , Monte, T. (1989): Živeti zdravo. Rad - Beograd.
57. Šibalić Milica (1989): Superhrana. Šibalić, M., Šibalić, S., Šibalić, A. – Beograd
58. Gaćeša, D. , Gaćeša, D. (2010): Riješimo problem povišenog holesterola uz pomoć prirode. Grafomark - Laktaši.
59. Tomažinčič, J. (1985): Čajevi i savjeti. Tomažinčič, J. - Ljubljana.
60. Treben Marija (2008): Stres naš svagdašnji. V.B.Z. – Zagreb.
61. Čapel, P. , Endrjuz, D. (2005): Homeopatija. Isotheria - Beograd.
62. Vanjkević, S. K. (2003): Lečenje aromatičnim biljem. S.K.Vanjkević.
63. Seehusen Henning (2009): Začinsko bilje. Mozaik knjiga - Zagreb.
64. Stojiljković, S. (2008): Mršavljenje i detoksikacija na zdraviji način. Goja - Beograd.
65. Sinjakov, A. (2001): Stimulatori života. Draganić - Beograd.
66. Banamini Izabela (2007): Kalorije recepti za celu porodicu. Evro- Giunti - Beograd.
67. Hambl, Dž. : Čudesni mineralni dodatak 21. vijeka- MMS. Isotheria - Beograd.
68. Jovanović Olga: Lečenje lekovitim biljem i još ponešto. Portenon - Beograd.
69. Anita Hessemann- Kosaris (2005): Prehrana u skladu sa krvnom grupom. Mozaik knjiga - Zagreb.
70. Manohar, M. : Lečenje na prirodan način. Ajuverda. Knjigotisak.
71. Virapen, J. (2010): Nuspojava: smrt. Omega Lan - Zagreb.

72. Prometej, Šehić (2011): Enciklopedija čišćenja čovečijeg organizma. Prometej- Beograd.

73. Tucakov, J. (2009): Lečenje biljem- organa za disanje. Zapis - Zemun.

74. Andrea Oppermann, (2006): Čarolija tikvica i bundeva. Mozaik knjiga - Zagreb.

75. Darko Grbeša, (2004): Metode procjene i tablice hemijskog sastava i hranjive vrijednosti krepkih krmiva.Hrvatsko agronomsko društvo - Zagreb.



Izdavač:
Izdavačko i grafičko preduzeće



Banja Luka
Kralja I Petra Karađorđevića 103
besjeda@blic.net



Beograd, Dečanska 12
jinaars@eunet.yu

Za izdavače:
Danilo Novaković
Nenad Arsić