

About the author

Inspired by feelings of gratitude to his home ground, Rajko Latinovic ventures into sincere knowledge sharing on reasons of long and idyllic life of his ancestors, emphasizing how their simple everyday habits and necessities, and also the way of nutrition, significantly contributed to their healthy and long life.

The book THE LIFE AND FOOD OF MY ANCESTORS is an attempt of synthesis of simple and understandable discourse on the one hand and scientific confirmations of statements on the other. Working professionally in the field of nutritionism as a doctor of veterinary medicine, the author has expanded his knowledge and observations to human nutrition, offering, bravely, simple and logical comparisons, adding originality and uniqueness to the text.

His vast experience obtained in prestigious companies, institutions and on study visits to many developed countries the author has applied in his professional life as a founder, manager and technologist of the first company in Bosnia and Herzegovina producing vitamin and mineral supplements to animal feed. Believing that health of animals, as an important source of food for humans, has decisive influence on human health, the author, bravely and with simplified arguments, states the advantages of natural nutrition over commercial and industrial offer of "fast" food, whose value is often dubious. The author uses his biomedical knowledge in brave statements and recommendations of "what is good and what is bad" for human nutrition.

After his first book "Petrovac basa and sirac", as a desire to continue the promotion of traditional ways of food preparation and nutrition habits from his birthplace, Rajko Latinovic offers "The life and food of my ancestors".

Rajko Latinovic was born on May 19th, 1948, in the village of Kolunic, near Bosanski Petrovac, where he also completed primary school and gymnasium. He completed studies of veterinary medicine at the University of Sarajevo in 1973, where he also obtained the degree of a doctor of veterinary medicine in 1987.

I accepted the offer to provide a brief introduction about the author and the book with special pleasure.

Dr. Rodoljub Trkulja



Rajko Latinovic



A wonderful book, which is a written memory of our tradition and customs, not only in terms of nutrition.

With affection and patience, the author tells the story, mixing the past and the present (not accidentally at all), but, while reading, you realize he is skillfully leading you to self-assessment and useful contemplation.

After reading the book, everyone will have their own conclusions, but all will surely feel better and fulfilled, because this book exudes positive energy, which the author draws from his and our ancestors.

Therefore, I am happy to recommend this book to everyone, especially to young people from the author's home region. They should read it, proud of their ancestors, striving to be worthy of their legacy.

Prim. Dr med. Gordana Grubor
INTERNIST – ENDOCRINOLOGIST



Rajko Latinovic

The life and food of my ancestors



Rajko Latinovic

The life and food of my ancestors

They said:

|| *Today morale is in decline, because market terror has created a religion of money.*

Emir Kusturica, moviemaker

|| *Whoever is the father of disease, bad nutrition is its mother.*

Chinese proverb

|| *How did man come to be, I do not know. But, I do believe that humankind itself will cause its disappearance from the face of the Earth.*

The author

Dr Rajko Latinovic

THE LIFE AND FOOD OF MY ANCESTORS

Dr Rajko Latinovic

THE LIFE AND FOOD OF MY ANCESTORS

Editor:

Nenad Novakovic

Review:

Prim. Dr. Gordana Grubor

INTERNIST-ENDOCRINOLOGIST

Prim. dr Milenko Krneta

INTERNIST-CARDIOLOGIST

Proofreading - Serbian version:

Igor Simanovic

English translation:

Nikola Galic

Front-page:

Rada Latinovic

Srdjan Ivankovic

Photography:

Nikolina Toljaga

Copyright ©  *Ars
Libri* 2016.

Dr Rajko Latinovic

THE LIFE AND FOOD OF MY ANCESTORS

THE SECOND UNALTERED EDITION

 *Ans
Libri*

Banja Luka, 2016.

Content

1. INTRODUCTION **10**
2. WHERE AND HOW THEY LIVED **14**
3. WHO WILL FIND THE COIN IN THE CHRISTMAS BREAD **24**
4. FOOD AS NECESSITY AND PLEASURE **34**
 - Dessert **39**
5. WITH NATURE TO HEALTH **44**
 - Natural medicines **55**
 - Common nettle **59**
 - Juniper **61**
 - Hawthorn **61**
 - Plums and rakia **62**
 - Raspberry **65**
6. FIVE BASIC BODILY FUNCTIONS **66**
7. MENU FROM 1895 **72**
8. BIORHYTHM AND ITS INFLUENCE ON THE BODY **76**
9. CONTEMPORARY MEDICINE AND NUTRITIONISM **80**
10. EXPERT DECEIT OR WHO IS LYING TO WHOM **84**
 - Stress **90**
11. VAMPIRES IN OUR BODY **92**
 - Cholesterol **93**
 - Homocysteine **98**
 - EPG **100**
 - What are the E-numbers? **103**
12. GMO – man’s salvation or destruction **107**
13. OUR DAILY BREAD **116**
 - Millet **122**
 - Barley **123**
 - Oat **125**
 - Corn **127**
 - Rye **129**

- Buckwheat **130**
- What to eat **132**
- 14. WHAT HAS THE GARDEN YIELDED **134**
 - Potato **135**
 - Beans **139**
 - Garlic **140**
 - Red onion **144**
 - Wild garlic **146**
- 15. TO THE BARN FOR MILK, TO THE STORY FOR MARGARINE **148**
 - Sour milk **151**
 - Fresh sour milk - zamuza **154**
 - Whey **155**
 - Basa cheese **156**
 - Deceit without lie – margarine **160**
- 16. MEAT, MEAT, AS IF WE'VE FORGOTTEN ABOUT IT **164**
 - Eggs **169**
- 17. FAST FOOD **170**
- 18. MENU OF A NUN **176**
- 19. COMBINING FOODS **178**
- 20. FOOD INTOLERANCE **182**
- 21. INFLUENCE OF FOOD ON HEALTH **188**
- 22. SOME RECOMMENDATIONS IN THE END **192**
- 23. APPENDIX **196**
- 24. REFERENCES **220**

Dedication



Latinovic Smilja
(1909 – 2009)
my mother



Latinovic Jovo - Vovo
(1901 – 2011)
neighbor



Cup Mara
(1895 – 1995)
my wife's grandmother

The need for writing this book came from my love and respect for these persons and a wish to warn today's generations about their bad eating habits.

Preface

I will be grateful if you say I have not discovered anything with this book. What has once existed and still exists cannot be rediscovered.

With this book I stand for preserving highly valuable forgotten and not forgotten foods and dishes that should be used as defense against the aggressive onrush of harmful foods and eating habits from the West. If we could return to traditional nutrition, honoring the principles of organic production, we might just save humankind.

If, while reading this book, you recognize my anger towards contemporary medicine – you're right. Today's medicine is losing grounds in the fight against mean diseases. Common people have the right to be afraid after learning that by 2020 1 in 2 individuals will suffer from some kind of cancer, according to predictions by world experts. Today no-one can claim they would be wrong. Medical workers have succumbed to the market, forgetting the Hippocratic Oath, which they have taken loudly and clearly. Paul Ehrlich from Stanford University has some grim prediction as well. He claims that only up to 2 billion people of the today's 7 billion can live optimally. 1,3 billion people are living below the absolute poverty line.

It appears that the fight can take place only in the field of nutrition. Such optimistic message was sent by the European Commission as well, which estimated that, by changing only nutrition, each year a quarter million of lives could be saved in the EU alone.

I also wanted to emphasize that we have to affirm the original and traditional principles of nutrition that we can use to fight for the preservation of our health and the vitality of our body. I am against diets as a means, because they are only short-termed, and often harmful, especially the "strict" ones and those without doctor's supervision. My strength comes from my youth memories and stories told by persons much older than I am, some of whom lived 100 years. Scientific evidence from all over the world, the modern West and the traditional East, has confirmed many of those stories. You will find some of my statements and estimates supported by the quotations of many prominent figures in the field of nutritionism. Even all the reminiscences and emotional stories by my ancestors and vast available literature would not be enough to write these lines without support of my friends and colleagues.

I use this opportunity to express my gratitude to doctors Gordana Grubor, Gordana Ljoljic Dulic and Milenko Krneta, who helped me perform a survey among over a hundred persons in their forties and older, aimed at determining the influence of food on their health.

I also thank my associates Nada, Nikolina, Milan and Boris for their technical assistance.

Thank you

Intro

After many years in the field of livestock nutrition I have seen the link and many similarities with the human. Before reaching us, every medicine goes through many tests on animals. If it wasn't for them, we would not know the benefits and side effects of drugs or we would be experiments ourselves. Still, sometimes we are experiments. How else could we explain that in one developed country people were eating genetically modified products for two years without knowing it?

In the veterinary medicine and the human alike, two directions of action exist. Some fight for the highest possible use of conventional medicines and industrial supplements in the form of growth stimulators, aromas, sweeteners, even hormone products, while others advocate for the introduction of natural products as well as growth stimulators. It is worth knowing that farmers holding livestock, in greater and smaller numbers alike, increasingly use various probiotics like apple vinegar, oregano, onions, common nettle and other ingredients for growth stimulation and the preservation of health. After perceiving the usefulness of natural treatment as an addition to contemporary medicine, I decided to dedicate to human nutritionism.

I wanted to make at least a small contribution to make nutritionism more

present in the systematic approach to the treatment of humans, which is not enough at the moment.

I realized this during my stays at hospitals as a patient and in contacts with doctors of humane medicine. Lejla Kazinic Kreho also confirms my conclusion: "When I was still a young doctor, I came across a research on the impact of nutrition on heart diseases. I read it almost in one breath and this matter that I knew so little about left me fascinated. I wondered why we were not taught more about the impact of what we eat during our medical studies."

This book is not about plants non-indigenous to our region: lemon, banana, orange, mandarin, manioc, pitahaya, passionflower, Korean evo-dia, mangosteen, tamarind, carambola, guava, pepino, etc. It is not about kiwi, peanuts, almonds, avocado, papaya or



date palm. Even though these plants have very useful fruits, they do not grow in our region and were not consumed by our ancestors.

Is there the food of the poor? Today that term is frequently used and some dishes are called the food of the poor. 80 to 100 years ago this might have been true because people were poor, but at least the food did not contain such poisons it does today. There is no rational answer to the question whether chips, flips, hamburger and similar products are the food of the rich or the poor. Life in harmony with nature in distant past made all food items useful and rich with everything the body needed. If this was not true, then to what humankind should thank for its survival and development over several thousand years?

Those who like to call themselves “the city people” often detest the thought of having sour cabbage for lunch or drinking brine. They are perplexed by notions of common nettle, greens or auricula soup, while a suggestion that it would be good to pick a few leaves of young dandelion for salad they find ridiculous. Some moms

feel embarrassed to say that their children ate bread mash (“popara”) yesterday and eggs and basa cheese dip this morning, because it is considered poor people’s food, i.e. to be consumed only by those who have almost nothing. On the other hand, they will boast that their child gladly eats hot dogs and sweet cream as dessert, combined with industrial milk.

I was lucky to talk to three long-lived people. I heard stories of their childhood. They used the expression “scarcity”, and it was all about the amounts. Most of them had little, some of them had enough, while some had in excess, just like today.

Today the diversity and making-up of all kinds of delicacies separate the rich from the poor only when it comes to the amounts, and not in terms of the nutrition value. Both categories eat junk food, because of such offer. The rich are jeopardized because they take excessive empty energy from, seemingly, nutrient-rich foods. The poor are in jeopardy because they have little, and what they can buy is cheap and unhealthy, like cheap sausages as the best example.

*Where
and how
they
lived*

When the first of the Latinovic family name settled in the Petrovac plateau is unknown for certain. Some data suggest that it occurred before the 18th century. According to some accounts of older members of the Latinovic family, it was my seventh grandfather Savo Latinovic (the beginning of the 18th century), who left many descendants. One of the most important was his grandson, my fifth grandfather, Obrad.

He was probably known for something, because a spring above my house is still called the “Obradovica Spring”, while his line of Latinovics is nicknamed Obradovics. Whether this was their family name or something else, I am not sure, because it is possible that they, like many other tribes traveling a long way from the sea shore over Lika, changed their family name. It is one of the four oldest family names in the village of Kolunic.

There are accounts describing my village as the nature’s gift of special beauty. Ivan Lovrenovic, a travel writer, writes that it is a topos unparalleled on the map of cultural and historical heritage of Bosnia and Herzegovina. Lovrenovic supports his claim by stating historical treasures such as the ruin of the Church of St. George from the 14th century, surrounded by around



Author's birth house

fifty stecaks (gravestones). Only one of these stecak mounments has inscription on it, written in the Glagolithic alphabet or Glagolitsa.

Location of the church and necropolis with fifty stecak monuments called Crkvina in Kolunic was declared a national monument in 2007. There are different opinions on when the Church of St. Panadjur was built. Some authors claim that it was built

in the 14th century, while others, like I. Nikolajevic and N. Miletic, claim it derives from the 12th century.

Building churches around the stecak monuments was very common in the past. It is clear that this church is younger than the stecak monuments and they cannot help determine its age. Some church sources state that the Church Panadjur was built in the 12th century. Near the ruin there is a spring called Klisina Svetinja, while not far from there is hill Gradina, encircled with several meters wide and flat "wreath".

This is probably a remnant of an old flat road, suggesting traces of Japodes, one of big Illyrian tribes, described in more details by Dusan Kovacevic in his book "Petrovac". The oldest orthodox church in the Petrovac region that has been renovated is located in Kolunic. When it was originally built is unknown, but, according to church sources, it was rebuilt for the first time in 1879, after the previous wooden one burnt down in 1876 during the "Bosnian uprising". Beside the church graveyard lies with



Ruin of the Panadjur Church

many monuments of unknown age. Therefore, all this points to the existence of an old civilization in this area. Aside from the fact that Kolunic is an old place that has preserved its original name deriving from the 12th century according to our sources, it also has accounts of the first occurrence of literacy, which also suggested in a text from the "Gazette of the National Museum" from 1889 by a teacher

Petar Mirkovic, a member of once famous Mirkovic family from Kolunic.

However, Todor Sudcevic, a Serbian teacher that resided in Bihac from 1865 to 1875, wrote a text on the Order of sultan Mahmud I (1730-1754), which suggests that Kolunic might have been called differently once. The sultan's Order was issued upon complaints by clergymen of the Serbian district of the "St. Nicolas" Church which stated: „In the special financial register, the finance controller states the following: Clergymen of the St. Nicolas Church district can sell the goods from their estates, grasslands and mill to visitors to that area, while villages of Kosinj (now Kolunic) and Hmoljnica (now Smoljana) and others must pay spahia Hasan, owner of the lands, the amount of 9190 aspra coins.”

The village once had only houses made of stone or wood, with coated or barren walls. Some houses did not have any kind of inner decoration, but all of them had two doors. The smaller ones were always directed towards the woods – the savior. This was made

possible because houses were always lined in a row. People slept on wooden beds with straw-filled mattresses. Besides straw, mattresses used to be filled with corn silk. People would handpick it, divide it and then fill the hemp mattress with it. This filling was considered more clean and easier to maintain.

Pillows were made of sheep wool. On a sunny May day, all of this would be carried outside in the yard for a whole day of sunbathing. This was effective natural disinfection and disinsection. Rooms would be white-washed and everything was cleaned and smelled nicely, ready for re-use.



Soon, barley will be put in the granary

This was in harmony with eastern traditions and opinion that flat and hard bed is crucial for health in general, especially the health of the spine, muscles and capillary system.

Several years ago I attended a big January fair in Berlin, where one booth caught my attention. Curiosity prevailed and I approached it. People were looking, touching and reading leaflets on bed mattresses made of straw. It was emphasized as a healthy, natural material that does not hold bacteria or mites or cause allergies.

Straw protects you against soil radiation, an inscription said. If these people only knew who was standing among them! If they only knew the man spent his childhood on a straw bed and woolen pillows! I walked a bit further and once more there was some crowd again. People were attending a presentation of woolen bed covers. Once again, the emphasis is on natural materials and anti-allergic effect. This cover does not have mites. All of that was once in my parents' house, and a lot more in their parents' one.

I remembered my good old long woolen bed cover, which kept me warm during long harsh Petrovac winters. In the Petrovac region winters sometimes lasted for more than five months, but people were well prepared with their woolen clothing from head to toes. The most important piece of clothing was "kozun". It was long or short leather jacket made of sheep fur, with clipped or longer wool.

Some kozuns had sheep wool on the inside and others on the outside. The attic held smoked meat, while a barrel full of sour cabbage and brine was kept in the barn. A mound of soil contained potatoes, hayloft would be filled with hay for cows and other livestock. Pantry held at least two barrels of basa cheese, a case of beans and plenty of corn waiting to be ground in order to make polenta ("pura"). Winters were sometimes so harsh and merciless that snow level could reach the roofs of small wooden houses over a single night. Besides woolen clothing, warm covers that we used in rooms with freezing temperatures, another

thing was needed to battle diseases. It was immunity. That folk had its "immunity batteries" charged to the maximum, which guarded it from flu, cold and other diseases during wintertime life and labor. They achieved it, above all, by consuming foods like: sour cabbage, brine, dried plums, green apples, walnuts, hazelnuts, garlic and red onions with bacon, rose hip and juniper tea. There were many yard works during winter too. You had to clean the barn every day, which always was a job for two persons, because dung was carried out to the dung storage area, which was usually far from the barn.

You also had to bring hay from the hayloft using branch muckfork, which tended to be too heavy, so it often threw me off balance in curves of the narrow pathway and into the snow. If the food was late, because we first had to make a pathway in snow that shined so much that we could not look at it, you would hear the persistent calling of animals, primarily cows. Pigs weren't silent either, and the most annoying one was the

dog, which was barking in equal intervals, like a broken record. Hens would stop producing eggs in winter times, so they seemed disinterested in food. We would work for several hours non-stop before getting in the house for breakfast, but no one previously left the house without having a glass of homemade brandy ("rakia").

Imagine, brandy on an empty stomach, defying all principles of modern science which recommends drinking a glass of mildly warm water right after getting up.

Speaking of water, but not cooled water from the refrigerator, here are some facts. Drinking water half an hour before meals helps digest the food and decreases appetite, strengthens immunity and helps release poisons out of the system.

It energizes the body, because even a small percentage of dehydration lowers energy. It helps one focus, because the brain "does not like to be left without water". It preserves the skin, especially facial complexion. Lucky for them, they did not have the refrigerator, so they were not able to

drink cooled water, which damages the stomach. I can only imagine the reaction of a typical goodman if someone was to propose a glass of warm water on a winter morning. He would probably say: "...so that both of us freeze along with the water. You can't beat snow with water, but with rakia. Let's drink some and get to work!" And so, winter days went by in struggle with nature for survival, but everything would stop as soon as night falls, because then was the time for witty local tale tellers and singers, with their new jests and games that often lasted until dawn. Those were some of the winter events. Winter is then followed by spring, the most beautiful time of the year, when I used to wake up with the song of birds entering through an open window. I always tried to see which bird was singing and I would often see a blackbird.

Sometimes this would be followed by running over grass with dew, which was the beginning of daily life in harmony with nature. Today children wake up with the aggressive picture and sound from TVs, with a vam-

pire cartoon and Spiderman, images of murders and monstrous creatures. Cartoon is only briefly interrupted by an aggressive commercial break offering sausages and hot dogs or the numerous creams packed with additives, and many other salty or sweet products.

All of that happens in a closed room that cannot be opened due to smog. I wonder: what does childhood of children in the city I live in look like?

What was accessible to children at the beginning of the previous century and what is accessible to children of today, if only they did not have the many things they have, you can read in the appendix named "Possible Causes of Cancer", revealed by Cherie Calbom, John Calbom and Michael Mahaffey in a book **"The Complete Cancer Cleanse"**. They claim that genetic predispositions have little influence on the occurrence of cancer, while the factors previously stated were recognized by them as important.

What is the day's event that a child will look forward to and that it is not

related to television? What event will it anticipate? Is it Christmas, Eastern or some other holiday from other religions? Everything is enveloped in advertisement and marketing tricks.

I am trying to find out how come our grandparents were so healthy and joyful and why did they sing while they worked. Nowadays the only ones who sing are singers of turbo-folk music and tent-wedding goers. Every two years, insanely loud music can be heard coming from pre-election gatherings in those same tents. Is it normal to ask why common people cannot make a sound? Are they insecure in their musical talent or is it because of the misery of stressed lifestyle? Anyway, there is just too little laughter and singing.

Forced shows for laughing are nowadays probably organized for good reason, because they are useful for stress release. Personally, I do not believe in their success. There is no useful laughter without spontaneous one.

In the past, children's morning physical activity started by chas-

ing cats and hens in the backyard. Then it was followed by playing with the rag ball and games like hide and seek. I believe that Jovan Bijelic (1884), a famous painter, and my grandfather David (1882) used to play these old games while they were keeping sheep or goats on Gradina hill that separates their two houses. That hill was the rivalry stage for residents of Kolunic and the nearby Revenik in various contests, whether it was sports or any other form of entertainment. I felt that as a child also. My grandfather surely was not aware back then that the boy besides him was to become a world-renowned painter who would produce 1734 pieces of art, out of which 981 oil paintings (at least).

Back then nutrition was not diverse, but food did not cause increased cholesterol and other types of fat in the body nor obesity. People often had insufficient food, so there was nothing left to be reheated after lunch.

|| *To remain healthy, do not eat reheated boiled food.*

Katsuzō Nishi

They did not poison themselves with white bread and refined white sugar, coffee, pills such as sedatives and other. Animal fat was always scarce, because they only used preservative-free pig fat, which they could never get enough of.

Contrary to the “deficiency” in their nutrition, they had plenty of fresh air and water.

Now that I mentioned water, I remembered what kind of water they

used to drink in the woods while they were keeping cows, picking raspberries or cutting logs. They would often eat a good deal of bacon with wild garlic (ramsons), followed by rakia and basa cheese. Then they would quench their thirst with rain water from a first hollow tree stump. In forest they had wild garlic, at home they had garlic and red onions, potato, polenta, cabbage, sour milk and whey, which all are considered natural statins. So, even if they had plenty of “fatty” food, they did not have to fear it.



*Who will
find the
coin in the
Christmas
bread*

Except looking forward to every morning, because it brought another day for play, running, catching butterflies and other flying beetles, children had a lot more to look forward to. Grown-ups wondered how could a child be outside of house for so long. They said: "What is it with this child, you just can't get it inside." Today this is baffling: "why was it that they were so eager for each new day, when they were not getting any presents? Children could not watch TV or play with little battery-powered cars. They did not get a new piece of clothing every week. They did not go to play-rooms in shopping malls to play while their mothers smoked cigarettes one after another and drank coffee. Those children did not have many other things as well, but they did have red cheeks as the sign of good health and energy.

Children looked forward to Christmas, Eastern, the family slava (celebration). Christmas was anticipated because it brought play with their parents that did not include chocolate, but walnuts and hazelnuts to be found in hay spread upon the floor. Who found the most was the winner, meaning they would be happy and content throughout the year, especially the one who happened to find a coin in the Christmas bread ("cesnica"). "Poor" them, they were not lucky get a package full of candies, cookies and expired chocolates.

I recently read an article in a local newspaper that outlines the strength of market and sad reality. I quote it

entirely: "Christmas has always been a holiday of love and peace. Today, under the attack of various commercials and marketing tricks coming from all sides persuading us to buy more, it's like that spirit of love has vanished from our hearts. It appears that Christmas has become a holiday of shopping and not a holiday of love and peace, a family holiday. We are so preoccupied by shopping and presents that instead of: "Merry Christmas" we could say: "Happy Shopping".

In my village, the slava was something special for the kids. Godfathers and relatives are arriving from far away, and they have not visited since the last slava. What will they bring?

Godfather Todor's pockets would be full with big red apples that smelled nicely. He would give apples to everyone and the biggest and the most beautiful one would go to my mother: "Here you go, my beautiful godmother, this one's for you". The slava would last for two days and in that time I liked to be inside the house, because it was during winter, so a warm home and tales by older family members fulfilled my soul.

Even though many say food is the most important, if we were to single out food as the only life necessity, not paying attention to the mind and physical activity, we would fall into crisis eventually. Why? Because food is functional only if combined with good spirit, i.e. functional life.

Stanisa Stojiljkovic I

I absorbed every word they said. Stories went from the times of Turkish occupation and Austro-Hungarian emperor Franz Joseph I to Tito. I remember well their praise of emperor



Ostrelj with electric street lights from the Austro-Hungarian era

Franz's rule. After centuries of Turkish oppression there probably were reasons for praising Franz. According to written accounts, after the abolishment of serfdom in 1850, residents of the "Military Frontier" ("Vojna Krajina") through "frontier farmers cooperatives" gained the right to receive free firewood and construction wood, hay and acorns, collections of acorns, purple betony, chestnuts and bracken. So, they had everything they needed for building a "wooden" or "stone" house by their own hands. "Poor" them, they only had to buy nails.

Back then (during the rule of Austro-Hungarians), on peak Ostrelj just above my village electricity was introduced for the first time, along with the first railway and train.

Nowadays farmer, living in the 21st century democracy, would celebrate such decision by their authorities. But, I do not wish to talk about our “beloved people’s” government.

The slava was venue for telling about all kinds of events. Fairs were not left out either. They talked about how many people had turned up or whose horses had been the fastest and many other. Listening those stories was more beautiful than reading any novel. There was so much dignity in telling those tales! So much tolerance and respect for the speaker, especially for older people. They talked silently and slowly, paying attention to each word. They knew how to speak and listen.

Where did they learn that? It was the life school of their ancestors, where the culture of living was carried from generation to generation.

|| *Man is born without teeth, hair and illusions – one dies the same way.*

Alexandre Dumas

Not a single instance did I hear someone interrupt someone else or worse, say “shut up when I’m speaking”, typical for the dialogue of today, if today’s mumbling can be called dialogue.

Today the slava brings a lot of fuss, because you have to prepare various delicacies for fifty or a hundred people, out of whom only few will actually eat a whole meal and many will take just a bite or two. No wonder, considering the fact that some have to get to even five feasts a day. They owe so much they cannot skip it. Doesn’t even matter anymore that this hasn’t any charm in it, because they will stick around for only an hour or two.

True beauty of the slava, feeling of warmth of the family home and children’s joy is no more.

Another event much different from what it used to be is wedding, which has turned into true business. Hosts invite hundreds of guests providing them with plenty of drinks and loud music, because the bigger the party, the more money will guests leave in envelopes for the newlyweds.

Some make money at weddings, because in this century everything is measured by profit - the host, musicians, the photographer and all those who have something to sell. Guests will fill their bellies with greasy pork and beer and a big chunk of cake at the end. Pleasure never ends.

Back in the day, wedding was a village feast. Newlyweds, their parents, godparents and almost the entire village enjoyed it. The anticipation used to give it even more significance. Village youngsters encouraged each other with the question "Are we going to the feast?" Young people came even from other villages. These events gathered big crowds of people, and also a lot of curious children, who would peak through fences teasing each other about who of the

guests could be their next boyfriend or girlfriend.

It is possible that we do not know whether today's children are unhappy. Pleasure is served to them. They do not live in nature where they can seek enjoyment on their own.

However, we do know that today's adults are not content. I read somewhere that only 3% of the population consider their



lives successful and are happy for living it.

Notions of being rich or poor have changed. It is not as it used to be. One who was full was rich and one who was hungry was poor. Even though life has been improving since the time of stone and arrow, the desire for another kind of richness has been growing as well. That kind of richness means - to have. Today basic measuring unit for wealth is mainly money. It appears that only those who have dozens of millions of dollars become role models, while others crave for that and see themselves as poor. At least that is what global statistics

speak of the wealthiest people's list.

I realized this fact in the eighties, while I was living in the USA.

When introducing some persons to me, my hosts would emphasize how rich they were, while they did not even seem to care about the poor. Emptiness of soul is felt today increasingly. Should the aggression of the market be held accountable for that, you be the judge, as Kusturica once said.

Despite cities of today can have millions of residents, they still become alienated from each other and majority of the population feels like their days go by in solitude. Unhealthy diet is surely a contributing factor, because people slowly poison themselves, feeling fatigue without physical effort. How else can one explain the next sentence: "When I woke up, I had to drink some coffee and rest to recuperate." Recuperate from what? From a late heavy dinner full of white flour, fat, candies and late bedtime.

Can we conclude that man lived a better life a hundred years ago? According to my mother, the only concern was how to provide enough food for the family and livestock. Besides that there was children's play



and farm labor of adults that could not go without singing. Nothing was done without singing. Villagers joined hands and helped each others during farm works of greater size ("moba"), i.e. on large fields that required more people than the owner's household had. It was enjoyed the company of each other, smiling and singing along. Only minor everyday works were done individually. Mobas occurred especially during plowing of corn and mowing grasslands.

Many novels describe youth love from fifty, a hundred or more years ago. I am not sure we can describe the life of married couples back then from this point in time.

To humans, a good night's sleep is as needed as breathing. While sleeping our body recuperates and gathers strength for the next day. Sleep before midnight is the most valuable. If we go to bed early, we will need less hours of sleeping and we can get up earlier easily.

Marija Treben

Still, I managed to find out something, because, as a little boy, I liked listening to what older men were talking about at small communal work bees ("prelo") that usually took place in the evening or, even better, while making rakia. Through jokes and in mild embarrassment, they would gossip their friends. Mostly, they talked about who went to visit which widow, etc. In the company of men, sex-related themes were initiated easily and would last until someone who was teased the most would start to get angry. There were many nicknames related to someone's sexual activities or personality description.

Another reason for my belief that they had fulfilled sexual life is the fact that in the past married couples had many children, most often more than five.

Saying that sex is the only joy of the poor is only partially true. They had much to look forward to.

I believe that, besides the natural lifestyle, food also greatly influenced all this. They used aphrodisiacs, but only those from the nature, not pills.

Fresh sour cabbage takes the first place, according to many researches. Lejla Kazinic Kreho confirms this statement adding that it is the aphrodisiac number one.

Another aphrodisiac that was available was garlic. This fact reminds me of a Spanish movie called "Ham, ham", in which a girl demands that her partner has garlic breath in order to make love. Even though the movie does not belong to this sphere of science, its creators used some knowledge of garlic. It contains allicin, a bioactive matter that increases blood flow in reproductive organs, increasing the libido. Walnuts possess similar characteristics and they were served during winter communal work bees. They were accompanied by pumpkin seeds, as snacks.

Amount of zinc in some foods (in 100 g)	
Shells	27 mg
Beans	4 mg
Walnuts	2,7 mg
Whole-grain bread	2 mg
White flour	0,5 mg

These products are mainly winter-time food and they are rich in zinc. Zinc improves the level of testosterone, a hormone which manages male reproductive organs. Whole-grain bread, nuts, seeds and beans provided the bodies of these people with zinc throughout winter. It is one more reason why they had so powerful immunity, which is the first barrier against various diseases during cold winters. Zinc is also called "the boss of metabolism", because several enzymes depend on this mineral.

Zinc participates in the production of genetic material in all cells. If we add to this some rakia and good stories in long winter nights around a fire, altogether making a relaxing atmosphere, we get a perfect setting for love to flourish.

Who'd say that sour cabbage is sexy! But, according to all researches, sour cabbage is the aphrodisiac number one.

Lejla Kazinic Kreho

On the other hand, women found relaxation during communal work bees on long winter nights. They performed a kind of yoga that helped them relax and beat insomnia. They would knit for a whole evening, sometimes even more than five hours. Today it is called the “new yoga”.

Lejla Kazinic states the following about knitting as the new yoga: “Repeating tasks are very effective in relaxation and can be excellent for treating stress-related conditions, such as feelings distress or insomnia, while it helps in treating alcohol abuse and even infertili-

ty. In moments of relaxation our body blocks adrenaline. It has been shown that knitting causes the same effect thanks to constant repetitive movements which cause the body to enter the state of peace and relaxation, thereby interrupting the stream of thoughts that make us stressed.” While examining dates of birth of some much older people than me, I found out that many of them were born during autumn months. So, winter-time pleasures and autumn enjoyment really did take place in lives of people much older than us.



*Food as
necessity
and
pleasure*

Summer-time snack was usually between 5 and 6 p.m. and was different for adults and youngsters. Adults mostly skipped that small meal and satisfied themselves with some coffee and rakia. In our region coffee was once made of roast barley, later supplemented with chicory and finally with real coffee. It was a true treat, a greeting drink or a conversation drink as they used to call it. A true pleasure and addiction ensued with the first sip of real coffee. My mother drank it her entire life. In her old age, she would drink two cups a day, while in her youth, as she said, there had not been enough coffee for drinking it every day.

Today we can hear that coffee negatively affects facial complexion, which, apparently, was not the case with my mother because she was thin, her face without wrinkles and age spots until her deep old age. When asked about her such gentle facial features her answer was simple. every morning she would wash her face with cold water and avoid exposure to strong sunlight. She never put a gram of cream on her face.

I remember when my grandfather once said to my mother, when real coffee was in use: "Dear, please roast some barley and mix it in. I like it better mixed than coffee alone." This means that they did enjoy coffee made of barley.

I will not write about coffee of the day, simply because you can find

that some claim it is bad, while others consider that consuming it in limited amounts is beneficial for the body. I do not want to argue, because maybe both sides are right. The three people this book is recommended to prove the contrary. Smilja and Mara drank two cups of coffee until their death at 100. I leave it up to you to decide whether Jovo, who lived to turn 110, was more right than them.

W *Sugar is not the only factor negatively affecting glucose concentration in blood. Stimuli act similarly, while caffeine, as one of the strongest, can cause significant imbalance of blood sugar.*

Patrik Holford

Aside from this, I think that food had important role in my mother's good health. Its slow and moderate consummation is the key to healthy nutrition, because slower eating enables the body to determine when it is enough. That is the victory of quality over quantity. That is the victory of pleasure over greed. Such way of eating enables the body to feel the whole value of food, because all senses are included, not only the tongue and the palate. Thereby, food is respected sincerely and deeply. This is, it seems, especially present among village people, such as my mother herself, because they deeply respect their work, their products, unconsciously maintaining connection with nature.

A light story around a certain food brings back thoughts about that product. Conversation around polenta was about corn and working on it. Was the soil hard to plow due to abundant rain or its dryness? Was it hard to dig, once again due to unfavorable conditions – too much moisture or dryness. Everything was done by hand. A moment would be dedicated to the most

hard working female digger. Whether polenta was sweet or not depended on corn yield, which meant it depended on God, who controlled the weather. Conversations like these cannot be made a man from the city “cage system” of life. According to how the youth anxiously waits in lines, it seems that a hamburger is the ideal of a nowadays meal. According to Michael Pollan, a hamburger is perfectly designed to offer the juicy and tasty first bite. It would be impossible to enjoy this bite if one could exactly imagine the cattle breeding area, slaughterhouse and its workers or know anything about the “artificial” barbeque taste that actually makes that first bite so persuasive.

|| *The best natural skin tonic is water. You're your face with your hands for ten times. Such a morning face wash will arouse you and encourage circulation.*

Lejla Kazinic - Kreho

Some cuisines are labeled “healthy” and useful for human health, such as the French, Mediterranean or Eastern.

Primarily, this relates to the food composition, way of preparation and pace of consummation. Almost all organs in the body obey commands from the brain, where “the decision is made” on when we have become full.

Time required for the brain to receive information that the stomach is full is 20 minutes. This period does not change, regardless of whether we have filled our stomach within 5 or 10 minutes. Because of this physiological trait, one often stops eating because they feel they cannot eat anymore, but they do not have the feeling of being full. Therefore, we feel that we are full only when “the brain says so”. If a soft hamburger is eaten in 2-3 minutes, how many of them can we eat in 20 minutes to obtain the feeling of being full? Unfortunately, it is too late then. Brian Warsink has given interesting remarks on answers provided by the French, who eat longer and slowly, and the Americans, who eat quickly, to the question: “When do you stop eating?” The French say: “When we sense we are full”, while the Americans say: “When we empty the plate”.

How to describe the life and nutrition of my mother, who lived 100 years? In general, she lived slowly. She walked slowly, ate, drank, and she also talked slowly. I think she enjoyed everything. Even though she was a housewife to a big family, I never heard her complain. When asked about how it was back then she would answer somehow calmly: “It was very difficult, we didn’t have much. The biggest problem was that you had to prepare something for the children every day. But, we always managed somehow. Even during the four war years there was some food. I remember, only one day we didn’t have any ingredients to make a loaf of bread.” She ate very slowly, almost insensibly. While she was eating, there was almost no sound to it. Not a sound of hitting the plate with utensils or munching, as can be heard with those who eat voraciously. She would eat what was on the offer, but moderately. She liked foods high in fat, even though these foods were very scarce. I watched her eat lamb toothless. It was a true ceremony filled with patience and pleasure. She would take

a wooden kitchen plate and chop up meat in small pieces, but she would pick only those that had a lot of suet. It was like meat was her food and suet a treat. This occurred in her older age of course, because in her youth meat was rarely on the table. She drank rakia moderately but constantly. She adhered to the rule of drinking a glass of rakia before every lunch.

She used to do that until her several last years, when she said it no longer felt good. Rakia and its usefulness and its graces will be described in later chapters of this book. She drank water also, slowly, in small sips, mostly while being seated and never during lunch.

Did my father teach my mother that water is drank in the sitting position or vice versa I do not know, but I remember father's words warning me: "Why are you drinking it so quickly for God's sake? It will all go to your knees!"!

Today I realize how much that warning was useful, even though my father could not explain why. Water will not

go to the knees, but drinking large amounts has no use. It is even harmful if water is too cold. Quick drinking of a greater amount of water can be useful for the kidneys, because it runs fast, which the kidneys "like". However, our cells, which also need water, get little from that way of drinking. So, the right thing to do is to sit and slowly have a few sips of water several times a day, reaching the two liters a day as recommended. There are different opinions on this matter also. Not everyone is so rigid when it comes to daily intake of water. Many think we should take into the account all other foods rich in water that we eat or drink during a day - a plate of soup, a cup of tea, lots of fruit, tomato and pickles salad. With all this, two liters of plain water is not necessary.



Common meal among youth

Dessert

Can you imagine any kind of celebration, wedding, birthday, birth of a child, New Year, slava, graduation celebration or any other feast at home or in a restaurant without a cake and many other cookies? There is a true competition in this field. Which cake is the best? Is it the one with several levels or the one with more topping? It is the same. Cake is cake.

It is a complex product for poisoning the body, like narcotics, cigarettes or alcohol. Pleasure and pleasure alone, until self-destruction. It is made of white flour, white sugar and white fat with the addition of other adjuncts (cream, aroma, color, edible decorations or those not for eating).

Cookies, as well as other candies, most often contain strong aromas and synthetic colors. Aromas are the fastest travelers through the body and they are the first ones to reach our nerves where, by affecting osmotic processes, they increase hunger. This has been proven in the case of animals, where aromas are added to their food increas-



Look! A cake!

ing their appetite and animals eat more and advance faster, especially those that are fattened. The same goes for humans.

The intake of big amounts of simple sugars disables proper control of the metabolism by the pancreas and the liver. This way, the excess of sugar remains in digestive organs, affecting the change of microflora in the way that is most beneficial for Candida. Sweet creams like Nutella are a clear example the harmful merge of plant (refined) oils with sugar and preservatives. Artificial colors, aromas and other fla-

vor enhancers additionally increase the harmfulness of these products. I remember that these creams were first sold in small glasses, and later in plastic buckets, which means they have become a food and not a treat.

The liver is dubbed central laboratory and we could also add “the central filter” for all waste matters. It performs the selection of products of digestion

in order to keep the blood clean, so it can transfer oxygen, which is crucial for breathing and life. It has its own emulsifiers (bile acids), whose task is to transform all fats entering the body into a form that can be diluted in water (urine, sweat and breathing byproducts). If there is excess of fats that cannot be processed by bile salts, some minerals like calcium will bind with them, which causes its artificial deficiency, and consequences are far-reaching, especially for women.



I remember when someone brought the magical preservative - "the guardian of wine" - to my village. It was said that it could preserve everything from decay for longer period of time. The arrival of the guardian of wine marked the beginning of preparing the famous tursija (pickled vegetables). It was praised widely because people finally managed to preserve vegetables over the entire winter. Even green tomatoes found their place in tursija, despite being harmful in that form. Let's look at the other side of the coin. What is the guardian of wine? It is potassium metabisulphite, a name meaning nothing to most, but whose consequences have been felt by many. This product destroys folic acid (one of important vitamins in the body). Experts in studying the role of vitamins say that there is no luck without folates. It is the most unstable vitamin and many substances can destroy it. Food contains only small concentrations of it. It participates in the production of transmitters of serotonin, noradrenalin and dopamine. The so-called psychovitamins B1, B6, B12 and folic acid cooperate well. Folic ac-

id is the basic weapon against homocysteine, which is detailed later in the book, and which is the main cause of heart attacks, children deformities and premature childbirth.

In the seventies (1977) I was in France for the first time, when I familiarized myself with their cuisine and nutrition in general. All until then I believed that dessert and sweet are synonyms. After lunch, which lasted as twice as in Italy or here, several sorts of goat cheese were brought to the table, along with some cognac in a large glass. No-one mentioned cookies or anything sweet, and let alone offered them. So, it was then when I learned that dessert does not need to be sweet. I remember my grandparents, who used to end every lunch with sour milk.

Did our ancestors have dessert on their menu? Sure they did. Every day. It was sour milk. Regardless of the main course (main and only one), sour milk was at the end. Often it was just a cup of plain sour milk, but there used to be also many combinations which I still remember. Two most common were: sour milk with polenta or boiled pota-

toes. Warm potatoes mashed in a plate is covered with sour milk and there you have a dish called “tyotyka”.

I do not believe you could offer anything tastier and healthier as dessert. It is a product regulating digestion with its acidophilic bacteria, which are very important for our stomach.

When antibiotics destroy useful bacteria of the stomach, because antibiotics do not choose, we must seek rescue in sour milk or turn to the pharmaceuticals. Unfortunately. Is all food going to be put in pills or capsules someday? Are we ever going to be freed of the boring chewing? Not actually.

The usefulness of various physiological operations during eating is becoming a growingly popular topic. Maybe this book will also help someone realize how much useful chewing is. Chewing does not only chop up food, which facilitates digestion, but it also saturates it with enzymes from the saliva. Well-chewed bite with over 50 squeezes by the teeth during which saliva enzymes saturate the bite is a half of the work. Sugar from a bite of bread that has been chewed longer arrives to blood more

quickly than any candy. Bread crust that has been chewed longer and slowly removes hypoglycemia (sugar deficiency in blood) and daily fatigue.

The benefits of sour milk have been known since early times, at least according to a legend. This is a story by my mother: “St. Peter went once across a field with his disciples and they passed by some reapers during their lunch break. These were eating fatty white bacon. “Oh”, said St. Peter to his disciples, “I feel sorry for these men for eating bacon in this heat, they will get ill.” While he was looking at them, one of the reapers reached for some sour milk and drank it. St. Peter just waved his hand and said: “It’s good. Fear not for these men, for nothing will strike them!”

As an unwritten rule, for dessert youngsters used to take a big slice of black (barley) bread with some plum jam or pig fat sprinkled with sugar. Later it was replaced by white bread and marmalade, which we as kids gladly accepted. Both these new treats came from industry. This was when industry grabbed with its claws children in our region for the first time. That was my time. The

glorious fifties. Today it is probably even worse, because chips, flips and other snacks are taking their toll.

Nutrition disorder of adolescents aged 15 to 18 was the subject of a research by Ljiljana Stanivuk in her master's thesis. The research was performed on a sample of 3.301 pupils in 12 secondary schools in the Banja Luka region. She determined that 27% of this population has suffered from nutrition disorder. An average human of today knows about much more medical terms and conditions than before. Some diseases are talked and read about almost everywhere. In the past, one was unable to increase their knowledge due to illiteracy and the inexistence of media information.

I think it would be suitable to mention basic symptoms of overconsumption of sugar that are familiar to us all: obesity, sluggishness after waking up, apathy, inability to focus. Our predecessors had none of these. They were not fat and they were motivated to work from sunrise to sundown. Their cheerfulness and singing while working meant that apathy was something

rather distant to them. Of course, this was possible because they did not have cakes and juices full with sugar.

Small amounts of sugar they took with their coffee could not cause any problems.

|| *Human body produces about a liter and a half of saliva every day. That enables the flow of up to even six liters of blood through salivary glands during chewing.*

Gennadiy Petrovich Malahov



*With
nature to
health*.....

One of the best definitions of health was given by the famous Katsuzo Nishi: "In its true sense, health means perfection, an ideal organization, i.e. life hope, freedom, harmonized functions, energy and release from all tensions and burden. Health is based on the principle of mutual action and dependence of organs. Health depends on the harmony or balance between opposing forces of the body: movement and peace, the contrast of action, acidity and alkalinity, warmth and cold, absorbing and producing."

The battle for health of today is usually fought using many drugs, primarily antibiotics. The discovery of the first antibiotic (penicillin) in 1928 in the laboratory of A. Fleming was proclaimed a revolution. Correct. Many lives were saved by penicillin and other antibiotics later. The world admired and thanked them. Bacterial diseases were beat in a matter of days. Not long after science began recognizing side-effects as well.

As time went by, the number of side-effects increased. Some antibiotics were banned, such as chloramphenicol, because it was determined it was harmful. Many other were removed from the list. Bacteria become more and more resistant, so the solution lies in the discovery of new generations. Is it ever going to end? Maybe yes. I guess only

time and space are endless. So is there hope? Surely not in radical rejection of antibiotics, but in parallel inclusion of natural factors and aids. Calling nature for help is inevitable, because we are a part of it. Some call that returning to nature. Call it as they please, without nature we have no future.

It is a true miracle how human body fights all problems created by our own hand. Every day we consume a half a kilo of white bread, plenty of industrially refined fats and white sugar. Every other day we eat frozen or reheated food, we drink too much black coffee, various industrial drinks and many other unhealthy products in excess. Smokers are a special story, but let them be for now.

With this kind of nutrition we cannot expect to live healthy. Our ances-

tors did not eat this way. Even despite poverty they ate healthier than we who can afford anything. There is wide offer of foods, but most of them are low quality or even harmful.

My father died at the age of 80. In my mother's opinion, who lived to see 100, he went "too early". Explanation for his shorter lifespan, besides genetics, I find in his way of life. As a young man he went to war and endured four years in almost impossible conditions. After that hard work in the field, barn and forest followed him almost until his death.

In all those conditions nature gave him clean air, nutrition primarily based on vegetables, dry climate and a simple but natural way of life with a lot of physical activity. He could choose almost nothing. He ate either too little or too much. During the war he surely ate too little and later in times of peace, while working, his diet was very monotonous and often he ate too much, because he did not have several meals a day, so it had to be supplemented. Opposite to him, grandfather, mother and other family members ate the usual three meals a day, calmly and on schedule.

|| *Health depends on four primary elements: skin, diet, organs and psych.*

Katsuzo Nishi (1884 – 1959)

I was very interested in how meals looked like and what was eaten during breakfast, lunch and supper. For breakfast it was always dairy products, because they were abundant in rural areas. These were boiled milk ("varenika") with barley "bread". Basa cheese was the main energy booster, and sometimes there was bacon.

Every day they used to eat hot boiled milk with pieces of bread in it, according to my father. The smell of boiled milk was attractive and suggested it might boil over. Grandfather was tasked to watch it not to boil over, as he had nothing else to do, while mother did the housework. The milk was left at the corner of the stove for some time in order to boil a little more, because it made it even more tasty.

A larger cup of hot boiled milk would be put on the table and with ladle it was poured into plates. You put some barley bread in it and enjoy.

I asked how had it been before that time. Everything had been the same, except that utensils had been wooden. And lunch? There had always been something. They had not prepared several dishes as today when you are not sure what to begin with, as my father used to say. One dish and when you're finished, get back to work. Most often it had been some spiced polenta followed by some polenta with sour milk.

|| *My mate, when I've eaten some hot boiled milk and polenta, I could climb to the top of Osjecenica Mountain and tie a bale of hay with no gloves on.*

Mile Latinovic - Druskan (Buddy)

As a rule, during a week every day we would have a different dish for lunch spiced polenta, pie, beans, sour cabbage, clove soup, baked potatoes cut in half with a few pieces of bacon. On a day of slaughtering a chicken there would be some good stew and cooked meat. And there you go - seven dishes for seven days. Seemingly monotonous food, but never identical

for two days in a row, because there were never leftovers for tomorrow.

As night fell, there came supper. Once again, most often there was boiled milk ("varenika"). There were also salty treats, primarily potatoes split in half, salted on the inside and baked in the stove. Combined with basa cheese, especially if it was a bit older (more mature), that was true pleasure.

My grandfather also told me that how for many years for dinner, as everything settled down, he liked hot boiled milk the most.

In winter, during long nights, people would sit and talk through the evening to make night seem shorter. Before bedtime, my grandfather would wind his alarm clock and eat one "chupa" apple (somewhat softer apple from our own orchard). The act of eating an apple without a single tooth was a challenge on its own. He would take his peeling knife and start peeling. He would do it the same way hornets do. The soft inside to the mouth and peel to the stove. He would repeat it every evening. At the time I did not know anything about nutrition-

ism, because I would have advised him that peel contained much more useful matters than the inner part of an apple. That, it seems, was not important. Apple felt good to him. Who taught him of that? I do not know. However, he never had stomach aches, even though by his old days he had lost all his teeth. Did that apple (never more than one) or hot milk help him sleep well? Maybe a glass of rakia before every lunch or only one dish per lunch helped too? There were many things. Common nettle soup in spring, spiced polenta and brine packed with vitamin C and sour cabbage for salad in winter. In summer cereals were the basic food, which is in line with all recommendations of modern nutritionism.

After all these questions on what was so useful for these people who worked all days and were strong, slept well and did not have digestion problems, the answer came on its own. It was the right combination of foods that derived from the harmony between nature and man. Their lifestyle did not allow them such immense testing with dishes as today. It seems they

did not have a “developed market” as it is called today.

Today everything begins and ends with thinking about market. At work, at school, at cafe, at home, in front of a TV, in church.

Are we going to be able to create market for bread without yeast (“preski” bread)? Surely not if we do not adjust its appearance and flavor, which is impossible without additives. Without those four additives: for color, flavor, preservation of freshness and crust redness. If we added all that, it would not be the “preski” bread. It would not be the bread from the Biblical story told by Rica Zarai, when God sent Moses to free the Jews from Egypt. The story goes: “One night people gathered all their herds and took children on their backs; women took some clothes, various tools and dough for making bread the next day. Because of the rush dough could not rise. Tomorrow, in the desert, sons of Israel ate round flat bread, bread that did not have time to rise. It was how “matza”, the first bread without yeast, was made, light and lax. Since that day, Jewish people around

the globe celebrate their liberation by eating “matza” for the Passover festival.”

I also remember the “preski” bread my mother used to make. It seems to me that quick preparation was the basic reason why it was made so often, because you did not have to wait for yeast. It tasted well only when it was warm. I liked “preski” bannocks with basa cheese. During the Holy Fast only my mother and grandfather fasted.

In the morning, for breakfast, she used to prepare some chopped red onions in oil with some salt. It would stay for a while until the bannocks were done. They would give me a portion of it as salad, because I did not fast, to go along with some smoked red pork meat if there was any left in the attic. Can we dub such breakfast body cleansing? Of course.

True fasting is a real gift for the liver and blood vessels. The liver, the biggest filter in our body, should be given some time off to recuperate sometimes. Research by Russian scientists A. Katchugin and A. Bodaryev prove that

yeast in flour products activate growth of various sorts of tumors, while integral bread without it can serve as a solid prevention, even as part of the treatment for cancer related diseases.

Torture by the market did not exist back then as today can be seen in magazines, books, TV information on various successful diets, supported by Photoshopped images, false advocates talking about the success of this or that diet. People deceive themselves with weight loss diets and it never managed to permanently resolve the problem of obesity. Diet is useful only at clinics as part of life-saving procedures. Heart-healthy diets are known, as well as diets prescribed for bad kidneys, liver and many other that become permanent. That is actually a change in nutrition because of health and not because of losing weight. These diets are prescribed by experts nutritionists in cooperation with other specialists.

In good old days, man could maintain their body very easily. They safeguarded 6 vital organs.

- *They supplied their lungs with clean air.*
- *They gave their heart walking that expanded blood vessels and melted fat.*
- *They gave their liver natural food without fats, processed matters, additives, white sugar, white flour.*
- *They did not burden their kidneys with toxic ingredients, salt, sulfonamides, antibiotics and all other poisonous additives.*
- *Besides oxygen, they fed their brain with pleasure, songs, play and good sleep.*
- *They did not put on synthetics, plastics and other clothes colored with poisonous colors. They did not wash their skin with liquid soaps or put antiperspirants, and they also did not expose it to excessive sunlight.*

They would not let anything attack these six organs that defended the whole body.

There are hundreds of books intended to teach us how to live a healthy life. Among them there are both concise and confusing ones, good and bad. Most of them suggest various recipes to healthy life, especially through diets.

The numerous diet and weight loss recommendations undoubtedly say obesity is a major threat to human kind. As if diets are going to resolve everything. On the contrary, they will resolve nothing, while some will cause new diseases to those applying them.

|| *All weight loss diets have one drawback: They do not meet individual needs for food.*

Anita Hebman - Kosaris

Let me remind you of one diet: the protein diet, i.e. the "meat diet". Except for meat, it does not allow intake of other nutrients. This diet has excess of proteins, which cause the production of excess urinal acid in blood, which

is crystallized and deposited in joints. And that is how you can get gout.

This diet, which does decrease the level of fat in the body, but also it often decreases the level of own proteins needed for creating energy. The protein diet is also called ketogenic, because it causes the creation of harmful ketogenic products. It burdens the kidneys and the body takes greater amounts of calcium in order to degrade proteins, thus creating preconditions for osteoporosis.

Technology advances, while our knowledge lags behind. Market organization is ever improving and it offers more and more products, while we know very little about what has been packaged, decorated and smells nicely from a far, so we cannot resist it. Those who are awakening and starting to think about their health are beginning to be afraid. What to eat? And especially, what about those who do not know much about food? They will eat whatever the market has to offer, while they only have to worry about the quantity.

There is a beautiful saying: "From the source, two paths lead to two

sides..." And can we determine the number of paths a modern man has in terms of nutrition?

It may be hard to give a precise answer, but I begin to believe that there are four possible paths:

- 1. Path of the rich. They can afford to choose "organic food" and prepare it as recommended to preserve health.*
- 2. Second path is the one taken by those who are not rich, but do know something, are hardworking, so they produce some food by themselves or invest a little more effort and buy most of the groceries in the countryside.*
- 3. The third ones are those who are just lazy and without knowledge, so cheap industrial food is their best choice.*
- 4. Unfortunately, the last group of people is those who have nothing to eat. These are hungry people all over the world, and there is a lot of them, who live by the system - give take what is given.*

Are there any solutions in situation when not all people can be educated and follow the galloping advance of technology that leaves dire consequences? Certainly there are, otherwise humankind would be extinct.

These recommendations might be useful:

- *Reject industrial products or use them in the least possible amount (pâté, spam, sausages, creams, dressings, various candies, cakes with butter and white sugar, industrial spices, white sugar, and the brown one, too, and many other. You may wonder is there anything left then? There is even too much for the modern man with no physical activity.*
- *It would be useful to bake bread at home from whole-wheat flour, but not the industrial one filled with additives for color, flavor and preservation. This way you will get a kind of Graham bread. Where did the name "Graham" come from? This kind of bread was named after a young Presbyterian pastor from Philadelphia, Sylvester Graham, known for recommending the use of whole-wheat flour, just the way it was used in our region until the fifties of the last century. In the West, Graham biscuits are known as a memory to Sylvester Graham.*
- *Make your own sausages without nitrites and nitrates.*
- *Sour your milk by yeast derived from useful probiotic bacteria "acidophilus" and "bifidus".*
- *Whole-wheat flour and green apple pie with honey is a useful treat.*
- *Buy potatoes from villagers from plateaus, such as the Petrovac, Grahovo and Glamoc plateaus.*
- *Buy cheese and basa cheese from areas where these products are made only of milk and salt.*
- *Go to market in autumn and buy all wild fruits, because they are offered in abundance.*
- *Sour cabbage on your own and drink brine.*

Once you have established this system and started to believe there is something in these words, I dare utter my grim prophecy of human future: still this civilization will end, because food is not all. It will be destroyed by the development of technology and pollution. Seemingly, man works for the good of humankind, but it is the opposite. Man is the only excess on this planet and it did not start that way, because all other beings live in harmony with nature. Saying that we are perfect beings to me is unacceptable. Man is less perfect than many animals. Above all, let us remind of perfect communities, such as bee and ant communities that we know very little of. Why does man not know to pick a suitable plant and resolve digestive problems when they occur? The dog, as an imperfect species, can solve this problem effectively with the aid of nature. It will just bite a few leaves of the grass it considers useful, swallows it, throws up the content of the stomach and continues living without digestive problems. The wild boar, that "ugly" animal, which often serves for boosting someone's self-perception, is more per-

fect in something at least. Here's a story by a hunter below Ostrelj peak:

„We planted two small corn fields. We planted our indigenous seeds on one field and some hybrids on the other next to it. Wild boars came and first ate all the indigenous corn and then moved to the field with hybrids. They ate it as well, but it took them twice the time in which they ate the indigenous one“..

Which sense commanded the pigs to make the choice, because the "perfect" man would have, using its "sharp" eyes, surely picked the other corn for its long, attractive hybrid cobs? Have the pigs been fighting against GMO (genetically modified organisms) we will never know. I have an example of my own from my veterinary practice. My friend and I were called up to visit a broiler farm. We were told that chickens were squeaking very loudly and that they would not eat. The sight was very unappealing. Ruffled chickens only ten days old refused food with strange "screams". We suspected it was a certain disease, but we could not provide lab evidence. In a matter of days microtoxin

T2 was discovered. Once again, which mechanisms alarmed the chicks not to eat that food, because it was toxic?

When the owner made changes to food supplies, they started eating voraciously. The toxin was derived from corn. There is not special corn for chickens and special corn for children, so we can claim that they eat the same corn. Since there is almost no control over the levels of microtoxins here, we have the right to be worried what our children eat in "homemade polenta". There are many more examples confirming the imperfection of man. In its imperfection man is perfect only in the destruction of its own species. Not a single other animal would destroy another one of the same species without reason.

Another evil of today has been made by man. It is a disease that poses a great threat to humankind and which is called the "Mad Cow Disease,"

From the moment when man, in its imperfection, began feeding cows, goats and sheep with flour made of meat and bones, it all started to go sideways. For the umpteenth time, unauthorized, man has disrupted nature for the "good" of humankind, not thinking that nature is a perfect harmony in which cows never ate meat. People still die from this mean disease (BSE).

If man has improper nutrition, not even mountain climate can save one from disease.

Gennady Petrovich Malahov



This is not natural



Oregano, the best natural antibiotic

Natural medicines

It would take a while if we were to list all the medicinal plants from the Petrovac region. Dragan Gacesa did that in a book "The greatest natural treasure" (Najveće blago prirode").

It is almost impossible to list everything nature has provided to man. It appears that the most valuable things are those at our hand's reach. The most obvious example is the wild rose hip.

I remember how I also used to eat mellow rose hips as I was growing up in the countryside. We would pick hips choosing the red ones, the biggest ones that had softened, out of which we would suck the contents. At the time we did not know that the rose hip has over twenty times more of vitamin C than lemon. It sounds unbelievable, but one small fruit of hip or 2-3 of them have an equal amount of vitamin C as one whole lemon. I also remember that when we would eat too much of it, it would give us diarrhea. Tea made of dried plums and dried rose hips, together with juniper berries, was prepared often. Today traditional pharma-

ceutics calls it "rose hip extract". Aleksej Sinyakov recommends the next recipe for the extract:

200 g of dried fruits (daily dose is 10g) is washed in cold water. Then you pour 0.5 l of boiling water, cover it with a lid and boil for 10 minutes, after which it is left for 4-6 hours in warm area and then drained. It can be sweetened, if desired, (best with honey). It can be drunk three times a day, a half of a cup each time. The extract is stored in cool area, not longer than 2 days. Even 50 years ago, my mother used to prepare this tea in a similar way. Namely, she boiled them a bit longer on the stove and it would let it be until it is cold. After draining the fluid, rose hips would be preserved for the next round of tea, which means they were not drained of their contents completely.

Speaking of vitamin C, here are some more interesting details. If I were to list everything that has been written about it and much of what has been proved, you would realize why it is called the vitamin number one. Whenever the topic

of health comes up, you hear about vitamin C. Metabolism is a very complex action in the human body during which around 15000 processes are somehow related to vitamin C.

Some unprocessed foods rich in vitamin C:

Food item	per 100g
Acerola cherry	1600 mg
Rose hip	1000 mg
Sea buckthorn	450 mg
Paprika	138 mg
Broccoli	115 mg
Brussels sprouts	105 mg
Kiwi	71 mg
Strawberry	64 mg
Orange	49 mg
Lemon	41 mg

Source: The Vitamin Bible by Ulrich Strunz, Andreas Jopp.

The process of maintaining good immune system (immunity) is among the most important ones. In one element, vitamin C proves the great resemblance of man and the ape, because neither of them produces it, except for some rare species. It appears that the ape is in advantage, because plants, having the biggest concentrations of vitamin C, are

at its "hand's" reach. Why is it that man and the ape were punished by nature's changing of their genetic formula will remain unknown for many more years.

We will leave this to geneticists. As for vitamin C, we have to add that, as the number one vitamin, it safeguards other vitamins, because it is a strong antioxidant and a great fighter against free radicals. It "advises" hormones how to act, while it is almost of crucial importance for iron, because the body accepts very little, if any, iron if there is not enough vitamin C. On the one hand it helps the body absorb iron, while on the other it attaches itself to some heavy metals (lead), thus helping detoxification. A tear is sour because it contains fifty times more vitamin C than the blood. It is the eye's first defense for the clarity of the lens. Smokers should erect a statue to it, on condition that they take it at least three times more than non-smokers. Namely, to neutralize nitrates and heavy metals (lead) from smoke, the body needs a lot of vitamin C that binds these matters and lowers their concentration. It is similar with consumers of big amounts of industrial sausages to which nitrates are

added that, when transformed into nitrosamines, become cancerous.

It is vitamin C that prevents nitrates to turn into nitrosamines.

According to newest research, it seems that vitamin C is a true savior of today's human, which is under the attack of elements it cannot influence on (various types of pollution, electromagnetism, stress) and those it can, such as smoking, use of industrial products full of poisons and cancerous elements. Therefore, many recommend the use of vitamin C several times greater than before. This is primarily related to smokers and others in times of flu or influenza seasons or in the event of the fall of immunity as a chronic disease.

Natural defense has three frontlines. The first one is avoiding infections. The second one is the skin and mucosa, and the third one is the immunity system.

Alojz Ihan

Previously, recommendations for vitamin C intake were in milligrams and today they are expressed in grams. It ap-

pears that we have learned this from monitoring animals in times of some sort of infection, when their body produces four times more vitamin C than usual.

Still, the amount of this vitamin intake can never be considered without control, at least for two reasons. First, vitamin C does not belong to the category of vitamins that are deposited as liposoluble vitamins A, D, E and K. The body discharges excess of this vitamin, at least when it comes to the pure form of ascorbic acid, which at first glance would mean that should not bother, because we cannot increase the concentration in the body, which is wrong. Namely, the difference is in the use of this substance from natural sources and synthetic materials. Vitamin C also exists in another form where ascorbic acid is attached to mineral such as sodium ascorbate or other compounds. These forms stay longer and are easier to bear in the body. Another important aspect is thermal processing of foods that are supposed to provide us with this vitamin. Vitamin C is the most unstable vitamin and processing on high temperatures can destroy up to fifty percent of

it. Excessive use of all kinds of food or drinks will cause problems.

Who drinks excessive water and oxygen in the body will face problems as well.

W *Eat everything on condition it is natural, in moderate amounts, is a permanent motto of living healthy.*

Author

The same goes for vitamin C. Excessive amounts of this vitamin can contribute to the creation of kidney stones as well as to excessive absorption of iron, which we surely do not want. Once again, here nature steps in calling us to get back to her and use raw foods, since they offer so much. G. P. Malahov also confirms that vitamin C should be sought in natural foods:

„The most dangerous consequence of maximum dose of vitamin C is increased blood coagulation, which results in a thrombus“.

By irritating mucosa of organs of the digestive system, excessive doses of vitamin C cause pains under the chin, heartburn, nausea, vomiting, diarrhea

(a big bowl of cabbage, carrot or parsley salad abundant in vitamin C cannot cause anything like this). That is why fans of vitamin pills frequently suffer from gastritis with elevated acid level, as well as from a stomach or duodenal ulcer.

By increasing the amount of urine, Vitamin C accelerates the formation of scale in the kidneys and bladder from the salts of oxalic and urine acid.

Patients receiving B12 shots are warned by doctors not to take synthetic vitamin C, because it can neutralize vitamin B12. Those suffering from diabetes should know that great amounts of vitamin C decrease the production of insulin in the pancreas and increase the level of sugar in the blood and urine.

Recently it has been discovered that strong doses of vitamin C slow down the transfer neuro-muscular impulses, causing increased muscle fatigue, and the coordination of sight and movement reactions is also disturbed.

Therefore, it can be concluded that for good health and its preservation it is recommended to use only natural vitamins.

Common nettle

Common nettle belongs to weed, which, due to insufficient knowledge, many consider dangerous and do not want it anywhere near. To some extent they are right, because common nettle causes burning sensation when touched, while it also causes autumn allergies, together with ambrosia. However, this is just a small aspect of it in relation to the other, useful one that helps preserve our health, since it is one of the first plants that can do so in spring. The body can make a quick recovery in spring thanks to common nettle and auricula, as if they wanted to hurry to give themselves to man to make recuperate from long winter, during which nutrition tends to be pretty insufficient in vitamins. It is picked as soon as it appears, because the young ones are the most tasty and useful. It can be prepared in several ways: as soup, which is most common in my village, or as mash addition to meat and other dishes or in pie.

The reason why it should be picked in early spring is its high content of



Common nettle – a magic formula

iron, whose concentration in the body decreases over winter due to fatty and often monotonous food.

Common nettle was used as early as the first century, when Galen discovered that its leaf is a diuretic and laxative. Common nettle has many positive

impacts. It improves digestion, beats inflammations, improves the production of milk, protects blood vessels and lowers blood pressure. It is good to diabetics, because its leaves contain glykocinin. It improves immunity, while it is also used as an aid in curing arthritis, rheumatism, prostatitis. Common nettle contains lecithin, using which it destroys viruses attacking upper breathing channels. Some authors state that people who drink a lot of common nettle tea or eat it often have shinier and thicker hair, cleaner and healthier skin. Maybe this experience could be applied in the case of today's youth. What is it that causes the burning sensation? It is a mixture of several substances, above all ant acid aided by histamine and acetylcholine. Except as food, common nettle is used also in gardening both as fertilizer and as protection tool. A certain amount of common nettle is picked (whole plants) and left in the sun for more than ten days. The fluid is then poured on vegetables and flowers. It plays a double role, because its leaves feed the plant, but also destroy pests, such as plant

lice and other. I witnessed this procedure myself on the example of cultivation of tomatoes at my cousin's. One should not consume common nettle in excess, because large amounts can have negative consequences. If taken in large quantities, common nettle lowers blood pressure and slows down heart rate, so persons with these problems must be careful. Since it is diuretic, it is not recommended to persons who use medicines for the release of fluids, because it increases that effect. The effect is realized thanks to the potassium and sodium ratio of 60:1 in favor of potassium. Even though common nettle causes allergies with some persons allergic to ambrosia or pollen, other people use it as a means to mitigate allergies, because of the presence of quercetin. Common nettle has been used as food and medicine for animals. Grandmothers were especially devoted to this and would boil it and give it to chickens. They added some garlic and whey, too. I have spent my whole career working on poultry nutrition and I admit this was a positive experience for me.

Juniper

Juniper is a plant found on forest pastures. It has blue berries used for making tea, but having other uses as well. It has many useful ingredients making it primarily an antiseptic. It strengthens and to some extent substitutes antibiotic therapy and penetrates deep into the body, which makes it effective.

Juniper berries are usually put in rakia (locally called “Klekovaca” or juniper brandy), which is good for making compress for rheumatism and colds.



Juniper heals.

Hawthorn

Children rarely spoke about hawthorn, because they were afraid of it. They said that if you eat too much of it, you would get stomach worms. That, it appears, did not apply for adults. There is some truth to it, because children stomach worms were in question. It was, of course, wrong. Mature haw is an effective tool for depositing stomach worms, which, af-

ter defecating, could be seen in feces, and that scared children. So, stomach worms could be healed with nature. Haw, garlic and pumpkin seeds were an effective tool for depositing stomach worms. It is recommended that these ingredients are taken on empty stomach, for better effect. Today we have antiparasitics, pharmaceutical tools that both heal and poison.

Plums and rakia

As a small boy, when I began keeping cows in the field all others were bigger and older than me. I liked sleeping, so I was always late, in terms of village time. Since I couldn't eat breakfast, I would be forced to take something before getting out to eat it later.

My mother would usually prepare me two larger slices of bread smeared with basa cheese, something like a sandwich in today's terms. Most other, older, friends of mine would simply put a piece of barley bread and a dozen of plums in their bags. I won-

dered then, how could that be breakfast. Now I admire that simplicity and healthy nutrition, even though it can be labeled as the food of the poor.

Nature probable could not make a better combination than of these two. I strongly believe that the blend of barley bread and plums existed for centuries before. Which plum product should I praise more? Fresh dried plums processed into jam, with a very small amount of sugar, or prepared as compote? Rakia has its place also - in the middle of the table. All plum prod-



ucts can be praised, except for sweet plums, because in that case white sugar destroys everything that is useful. Why put sugar in something that is already sweet?! Mature plums are full of useful sugar for the body. It gives us vitamins C, E, B1, B2, B6. Contains beta carotene, organic acids. It has a lot of potassium. Plum is full of phenolic phytonutrients - antioxidants protecting nerve cells. Zinc and copper protect the body in the way that they strengthen immunity, while copper lifts the spirit. Matters from the plum cleanse blood vessels and prevent the deposition of cholesterol.

Dried plums are also desirable for the body. It is a proven, simple and very effective remedy given to all those suffering from constipation since earliest times. A dozen of dried plums should be immersed in water overnight and eaten in the morning as the first meal. This recommendation has been verified by many scientists in the area of nutritionism, together with the benefit for bone thickness and lowering the harmful form of LDL cholesterol.



Flask full of slivovitz

However, it is still a secret what plums contain that acts so positively.

Plum is food and medicine to our body. One should not consume it in excess, because it contains plenty of oxalates, which can be harmful in greater amounts. When barley bread is added as a first-class prebiotic, our body benefits in several ways.

Since the earliest times, alcohol has been made, rakia, too, probably. There are some drawings by ancient Egyptians and Greeks. There are also the Chinese from the 7th century and the Indians from the 9th century. Ancient Slavs made mead as early as the 5th century, and they brought their technology of making it to the

Balkan peninsula sometimes in the 7th century. It is a pleasure to state that even today some fine mead is produced under the Petrovac skies.

When me mention rakia today, we usually think of plum rakia (shlivovitz), whose roots are unknown. It is mentioned in the Dusan's Code. During the Ottoman rule, its production became popular, so special tax was paid per each batch.

In almost every house in my village there would be a bottle of rakia on the table, from which you would pour a glass before lunch. Except for young children, everyone drank it. During hard labor, it was a true stimulation, especially during plowing, digging, mowing grass and threshing. It could be found everywhere. In the field, at a construction site, in the forest and all other places wherever some work was performed. Whether it was the rakia or psychological satisfaction (no stress), song was always sang on the way home, by diggers and reapers alike.

Rakia was thought to have many healing powers. Many are accepted even today. It was said it was good

for both inner and outer disinfection. There is a common joke: "Take a spoonful of honey to attract bacteria in group, then drink some black coffee to bring them darkness and then drink a good glass of rakia to kill them."

It was the main aperitif, main tool for beating fear, main cure to tooth ache, and stomach pains. I was used for making cold compress for lowering high body temperature. People especially appreciated alcoholic potions with plants. I will mention only one, which can be considered the representative and that is the wormwood in rakia, which my mother used to make me to improve my appetite.

Therefore, there were times when rakia was the only beverage in my village. At weddings, funerals, slavas and on communal work bees. Everything began and ended with rakia, In every sense of this statement.

|| *No other medicine is as effective in the prevention of heart attack as moderate consuming of alcohol.*

Serj Reno, a French researcher

Raspberry

This kind of wild fruit, which is, undoubtedly, a source of vitamins and minerals, was also one of the sources of revenue, because excessive amounts were sold. Just after the World War II, the state established farmers' cooperatives, which, among other, included stations for buying many farming products, including wild raspberries.

Annual picking season for raspberries did not last long, so people tried to pick as much as they could, otherwise the black bear would do it instead. It was a true challenge mixed with fear, because sometimes you could hear the sound of growling and cracking of branches from shrubbery with raspberries nearby as a warning that you were on the bear's territory.

People often had encounters with bears while picking raspberries, but I never heard that anyone got injured by the beast. It seems some kind of mute agreement existed between them. For daily needs during keeping cows in the forest, cowherds had to bring raspberries somehow with themselves. They would make

a temporary dish for holding raspberries, because households did not have many dishes as today. Dishes like pots and forks were especially scarce, so they could not be carried to the woods. Therefore, cowherds would make themselves the "kuzov", which had the volume of a half of liter. They would make them by peeling bark of young pine trees (young pine tree trunk is as thick as a man's hand), carving it very carefully to get flat edges to adhere better when joined together. They would fold it in such a way that inner side of the bark is also on the inside of the container. They used thorns or spiked branch tips to join peeled pieces of bark together. It was very firm and could hold plenty of raspberries. The same dish was made for holding forest strawberries and blackberries. Older people used to say that raspberries from the "kuzov" tended to be more aromatic and sweeter somehow. This was probably due to the smell of resin from the moist inside of the dish.



*Five basic
bodily
functions.....*

We have all heard our parents say: "Eat, my son, you must eat to remain strong and healthy". Nowadays we must add "...but what you eat can also make you sick". They did not have to add the second part of the sentence 100 years ago, because they did not have "the industrial wealth" of today. They did not use white but whole-wheat flour and they did not use potatoes to make chips and other processed products. They did not eat sausages packed with nitrites, nitrates and salts or any other industrially processed product based on meat. Also, they did not consume "long lasting milk" and milk products with an expiration date of several months from the date of production. They did not eat butter that did not have the nutrition values of what it is made of. They knew only about fresh milk, sour milk, whey, basa cheese and young cheese without chemical additives. In spring they did not eat salad, spinach and mangel-wurzel sprayed with pesticides, but common nettle and auricula in their original natural condition.

A new form of medicine called naturopathy is still quite unknown in our region. This discipline is based on several principles, among which two are the most important according to naturopathist Stevo Solaja:

- *Nature heals*
- *Do not use harmful substances.*

What the developed world has to offer? Expensive organic food or cheap poisonous food. Everything that was once natural now has its industrial substitution. All vitamins, minerals, growth stimulants, aromatic matters and artificial colors imitating nature.

This also includes weight loss and weight gain products. As genetic engineering advances it seems some day we will be able to choose the color of our unborn children's eyes. An average pharmacy in Banja Luka offers over a hundred supplements (artificial ingredients substituting natural ones). A publication (catalogue) of one company contains a list of 150 products intended as aid in man's health preservation. Some of the groups are:

- *Vitamins,*
- *Antioxidants,*
- *Minerals,*

- *Multi groups(vitamins and minerals),*
- *Weight loss products,*
- *Protein and energy products,*
- *Products for the increase of muscle mass,*
- *Products for athletes,*
- *Amino acids,*
- *Products for body recovery,*
- *Products of special purpose(for the protection of the heart, etc.),*
- *Plant extracts,*
- *Enzymes,*
- *Unsaturated fatty acids*

The list has 52 products or combinations containing vitamins and antioxidants separately or as a whole offered as replacement for just vitamins, out of which there are only 14 of important ones and several important antioxidants. Such a wide offer of products is offered "to ensure as best as possible response" to some disorders in the body. So, almost all. In her hundred



years, my mother took no more than a handful of medicines.

It was interesting to see my grandmother Mara (died at 100) joke with my mother about not giving her a pill. It was one morning when the daughter took her regular therapy (for blood pressure and stomach) that she kept in a shoe box under settee. The grandmother said: "Now look at my Dragica, she wouldn't give me a single one pill."

One may ask themselves rightfully: if it was so good once, why the average lifespan is now longer, mostly in developed countries? An answer could be simple: lifespan may be longer, but the quality of life is not. That shoe box

filled with medicines depicts the quality of life of people over 50 years of age today.

If five basic bodily functions or necessities were fulfilled in a normal way, we would not need supplements, just like my mother, grandma Mara, grandma Sara and Vova (they all live 100 to 110 years). Five basic bodily functions or necessities are:

- *Breathing*
- *Intake of liquid*
- *Intake of food*
- *Sleeping and*
- *Physical activity*

It is very easy to see the difference in the way people realized these functions a hundred years ago and how they do it today. Those from the past: had clean air, drank clean water, ate natural food, slept during the night and not during the day (as many youngsters do today) and performed physical labor all day long.

In terms of physical labor in the countryside, I think the following should be emphasized: plowing, dig-

ging and the reaping of grass. We can calculate these activities in the number of footsteps or shovel blows per day.

- *A plowman can plow about 3000 square meters and make up to 30000 footsteps per day.*
- *A digger can cultivate about 1500 square meters of cornfield and make up to 30000 shovel blows.*
- *A reaper can reap about 3000 square meters of meadow and make up to 15000 swings with their hands.*

In order to perform these works, one usually had to walk to the field, thus crossing another five or six kilometers by foot. So, in cultivating cornfield by plow, one can lose around 5000 calories per day. If these tasks are expressed in spent calories, it would be easy to understand why people lose weight while performing them. The reason is very simple. They lose two times more calories than they take per day.

Today we are far away from the mentioned principles for living in harmony with nature. It only matters that

industry and market provide us with sufficient quantities. We have plenty of air, water and food, which would be great if food was correct and water was clean.

We have switched the roles of the day and the night, depriving us of those few hours of best quality sleep before midnight. Physical activity is not even worth of mentioning.

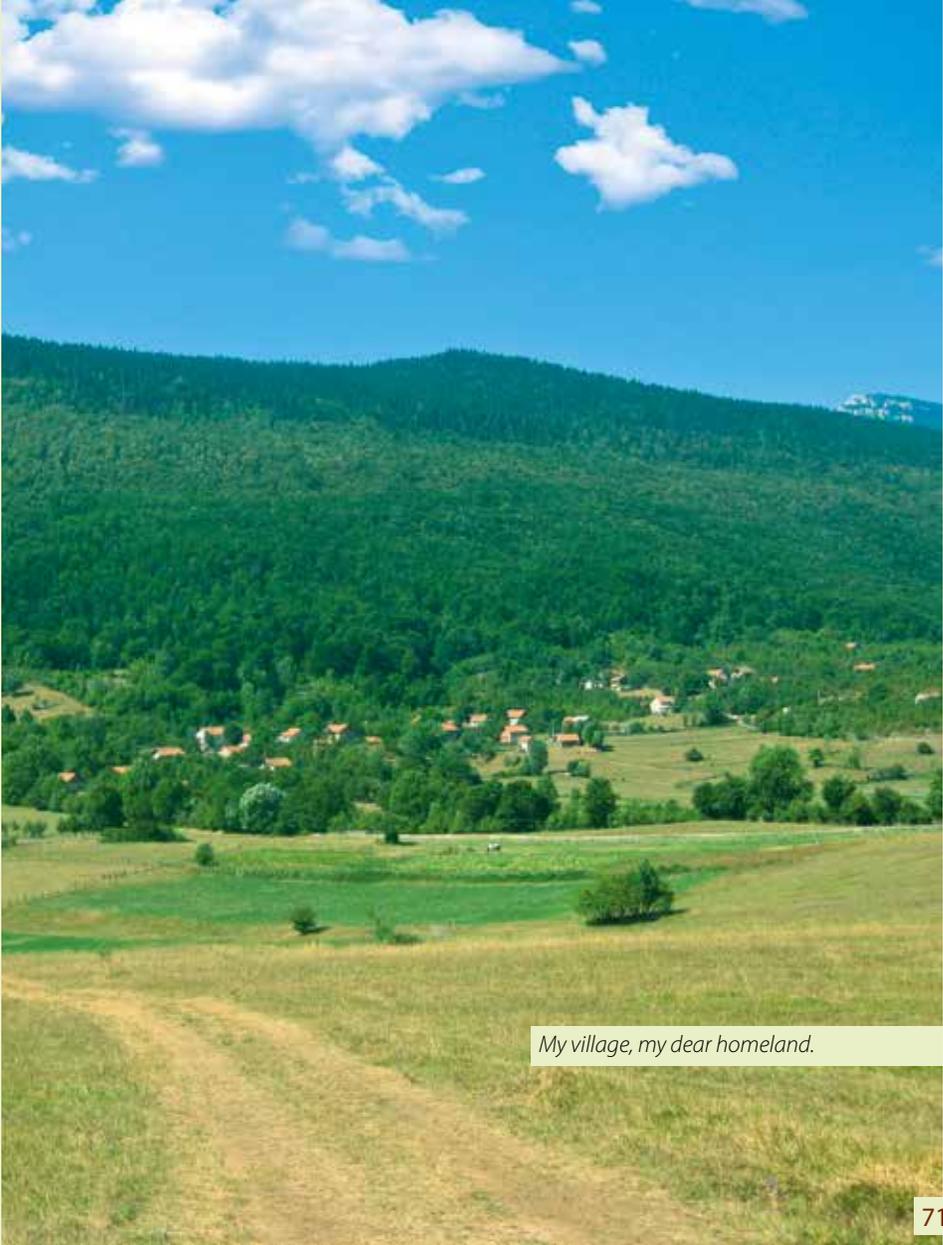
|| *The oil of wild oregano (vranilovka) is the best natural antibiotic.*

Author's positive experience

Beside food, water is becoming an equally important issue. City water utilities do not provide correct water, which is, every now and then, confirmed by many printed and electronic media. Georgiy Nazarov reveals an interesting method how to recognize and filter water that is good for drinking: "We leave some water in a dish without a lid or an open bottle and leave it for 12-24 hours to let chlorine out. Then we pour it in plastic bottles and put them in the freezer. Once we

take the bottles with frozen water out we will see that the ice is murky in the middle, with various nuances of white, yellow and grey colors, while it is transparent around it. That central part holds the excess of salts, a large portion of toxic compounds, heavy metals... The outer layer, right next to the inner brim of the bottle, holds deuterium - heavy water, very useful for making the atomic bomb, but not for the functioning of our body. In small amount it has a devastating effect on our body and can cause death.

After we have removed the bottle from the freezer, we then pour it with hot water for a minute or two. Then we carefully open the bottle and let the pressurized water with deuterium come out. After that, we close the bottle and put it in a larger vessel filled with warm water, around 40 degrees Celsius. Water in the bottle will melt quickly, leaving sediment at the bottom. Then we filter the water through several layers of gauze and we will get high quality and refined water that you can use to prepare all beverages and foods requiring water."



My village, my dear homeland.

Menu according to Jovan Bijelic and my grandfather David (1895)

Menu

SOUPS AND STEWS

CHICKEN SOUP

(chicken meat with some vegetables) AMPREGSOUP

(previously fried flour boiled in water until liquid state with some spices)

BUNJGUR

(crushed wheat grains boiled in water with spices)

CLOVE STEW

(potato, carrot, onion)

GREENS STEW

(greens, potato, onion)

COMMON NETTLE STEW

(common nettle, potato, onion)

POTATO STEW WITH

SMOKED MEAT

(potato, carrot, onion, smoked meat)

BEANS STEW

(crushed beans with noodles) VARICA

(boiled corn kernels with beans)

PIES AND OTHER PASTAS

PIE WITH GUTS

PIE WITH BASA CHEESE

PIE WITH AURICULA

PIE WITH GREENS

PIE WITH POTATOES

PUMPKIN PIE

PIE WITH SOUR CABBAGE

PIE WITH CURDS

(milk obtained by milking the cow one and two days after it has calved)

LJEVACHA

(corn flour with basa cheese spread across the plate. Sour milk as an addition) KLJUKUSHA

(sharp flour, fat, dressing of basa cheese and garlic)

TITKUS FROM GLAMOC

(sharp flour, potato cubes, fat, dressing of basa cheese and garlic)

OMAC

(noodles shaped like large macaroni boiled with basa cheese)



MEAT DISHES

ROAST LAMB

ROAST PIG

DZIGERNJACA

(boiled livers, lungs, heart,
cvarci and some vegetables)

CHICKEN MEAT WITH POTATOES

(after boiling in soup, chicken
drumstick and thigh are baked
on potatoes in the oven)

SMOKED PORK MEAT

SMOKED BACON

SPECIAL DISHES

POTATOES IN CASSEROLE

(baked potato slices with
onions and bacon)

POTATO HALVES - POLICE

(baked unpeeled potatoes
sliced in half with mature
basa cheese as addition)

USTIPCI - DOUGHNUTS

(salty doughnuts covered
with melted basa cheese)

BANNOCK OF PRESKI BREAD

(served during the fast
with bits of onion on oil)

DAIRY PRODUCTS

YOUNG SIRAC CHEESE

(young cheese up to 3
days old - skripavac)

MATURE SIRAC CHEESE

(mature cheese several
months old)

SKORUP- SKIM

(skorup - young or mature
kaymak) MIXED BASA CHEESE

FASTING BASA SOUR MILK

BOILED MILK

QUICK HOT MEALS

BASA CHEESE DIP

(melted basa cheese in
which bread is dipped)

EGGS DIP

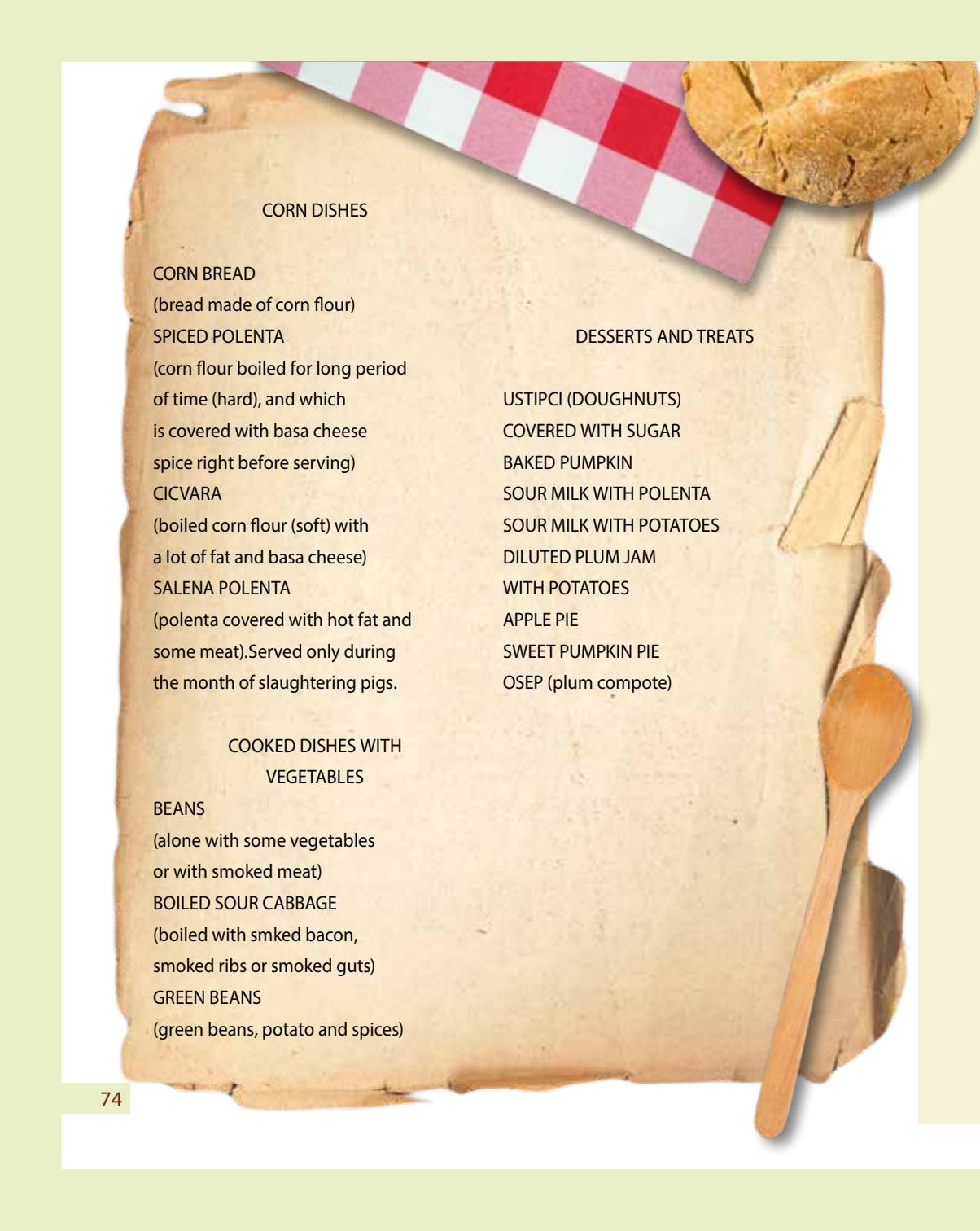
(melted basa cheese with eggs)

POPARA

(basa cheese melted in boiling
water in which one spoon of fat
and crushed old bread are added)

STARCH

(flour and spices mixed
and boiled in water until
becoming starchy in form)



CORN DISHES

CORN BREAD

(bread made of corn flour)

SPICED POLENTA

(corn flour boiled for long period of time (hard), and which is covered with basa cheese spice right before serving)

CICVARA

(boiled corn flour (soft) with a lot of fat and basa cheese)

SALENA POLENTA

(polenta covered with hot fat and some meat). Served only during the month of slaughtering pigs.

COOKED DISHES WITH VEGETABLES

BEANS

(alone with some vegetables or with smoked meat)

BOILED SOUR CABBAGE

(boiled with smoked bacon, smoked ribs or smoked guts)

GREEN BEANS

(green beans, potato and spices)

DESSERTS AND TREATS

USTIPCI (DOUGHNUTS)

COVERED WITH SUGAR

BAKED PUMPKIN

SOUR MILK WITH POLENTA

SOUR MILK WITH POTATOES

DILUTED PLUM JAM

WITH POTATOES

APPLE PIE

SWEET PUMPKIN PIE

OSEP (plum compote)



*Biorhythm
and its
influence
on the body.....*

Human body is a very complex composition both in terms of its physique and its system of functioning. Numerous processes take place within it during entire lifetime. The popular saying that a life lasts from the first to the last breath is very true. Even though man inhales and exhales over eight hundred million times over eighty years of life, only two of these determine man's fate. Processes are happening in the body even without our awareness, mostly under the influence of nature. It is maybe more appropriate to say that everything within and around us is happening under the influence of nature. There are several theories on the origin of the animal world. I am not sure if only one theory on the origin of species will ever be accepted by all. One thing that scientists agree upon is the knowledge on differences between species, their lifestyles and traits.

New details and discoveries emerge every day, a lot more than several decades ago. Still, many questions remain unanswered. One of these questions is why man feeds according to the schedule of three meals a day, i.e. breakfast, lunch and supper? Why carnivores eat once a day, mostly in the evening, or why are there snakes that feed only two or three times a year?

People in the East have an interesting explanation, which is very old and which is about the human body having certain energy. In fact, energy is what keeps it going. It has its flow, which is under greater influence of natural phenomena than of ourselves. The basic influences are exerted by

change between days and nights, lunation, phenomena on the Sun, atmospheric pressure and even by different times of the day – morning, noon and evening, moisture, north and south winds... In terms of nutrition, the ancient eastern theory tells us that every organ of our body has its favorable and unfavorable time of the day, i.e. time for rest and time for work, recharging and performing. By attributing everything to the influence of nature, they explained why the strongest urge for emptying the bladder is between 5 and 7 a.m. According to them, the stomach is most active between 7 and 9 a.m., which is the best period for taking the first meal of the day.

Weather changes over night, moisture, change of winds and other exert influence on the change of processes in the body as well.

Greater accumulation of energy and work ability of the body ceases at 6 .pm. and processes are starting to slow down until 10 p.m. when the body “asks” for sleep. Deviations from this rhythm affect the body and it gets confused. Going to bed after midnight can cause the sensation of hunger by 2 a.m. already. In those occasions bioenergy of the body is disturbed, followed by improper food intake, insomnia and general obstacles for normal functioning of the body, and if this lasts for longer periods it can lead to slow but certain weakness of the body. Why do we enjoy coffee with sugar when we feel tired? “It really feels good” – can be heard often. This represents bogus and short-term energy uplift using caffeine and sugar. For a moment we feel better and energized and motivated to work. Maybe this is an explanation to the habit among people in the countryside of drinking coffee and rakia 2 to 3 hours after lunch or 2 hours be-

fore the end of a work day. It was obviously a stimulation to complete difficult physical tasks more successfully. Short-term success was realized, but a hundred years ago our ancestors did not know they were losing plenty of quality energy in the long run.

We know this today. Their relaxation methods resemble modern meditation exercises. Did they meditate? Yes, but they were not aware of it. Today numerous books have been written on meditation, on its benefits, on thinking positively, cleansing of our spirit and body by creating positive and discharging negative energy. Imagine a man keeping sheep with only a stick by his side. He lays in the shade of hawthorn and observes the skies above with a hundred questions in his mind. How high is it and what is it up there? What clouds are made of and how they travel? Is lightning out of a blue sky possible as the traditional poem says? He could not look for answers in books, newspapers, on the radio or TV, especially not on the Internet. He would give himself a reply. I am sure it was: “Only dear God would know.”

The man would go on like this for hours, letting his thoughts drift away taking negative energy with them. He gathered positive energy by praying, listening to the sounds of sheep bells and enjoying the smell of grass, which often made him sing along quietly. In his book "The 10 Secrets of 100% Healthy People", after performing a survey, Patrick Holford concludes that "...the majority of those with best

results are prone to spirituality and/or that they feel firmly connected to nature and feel fulfilled, with a clear sense for the meaning of life." Obviously the shepherd from our story is firmly connected to nature. Traditional songs and old tales have described the song of shepherds, youth love and not massive suicidal tendencies of youth, which is a problem of today.



Pretty gals posing

Contemporary medicine and nutritionism

As far as my knowledge of humane medicine goes, and I think it goes far enough, I think that true nutritionism is barely present alongside other branches of medicine. The reason is probably little knowledge about nutritionism that some doctors have

A survey among patients after their release from the ambulance confirms this. The question was: "What did the doctor say to you?" If we were to single out a common response, that would be: "They say I am not well and that I have to take these medicines and come back later. They think it will be better, but that I pay too little attention to my health." They said that doctors had said nothing else. James Gordon, a psychiatrist and clinical professor at the Faculty of Medicine at the Georgetown University says: "One of the reasons why people turn to alternative medicine is the fact that our official medical system struggles with defeats. The fact is that we are in amidst of an epidemic of inadequately treated chronic diseases. Sixty million Americans have high blood pressure, forty million suffer from arthritis and twenty three million suffer from migraine. Every year one million of Americans are diagnosed with cancer, while almost 40% of them will suffer from this terrifying disease sooner or

later. There is a growing number of people suffering from asthma, multiple sclerosis, chronic fatigue, HIV and many other difficult states. Conventional biomedicine, which is extraordinary successful in curing serious infections and urgent life-threatening conditions, cannot cope with these serious diseases."

In general, in all its branches, especially in nutritionism, science has become a slave to the market.

Experts are deprived of a tool called knowledge. Modern surgery may be the most successful medical branch that may have saved many lives from total hopelessness. But surgeons also place artificial materials in the body, both for health reasons and for the sake of aesthetics, sometimes without even knowing what they are placing in the patient, because the market deceives them about something they eventually find out about later. We can always remember Kusturica's saying: "Morals were destroyed by the market."

Let's get back to nutritionism, that important branch of science which has been chained by the food industry. Quasi nutritionism has involved in lives of people setting them rules of nutrition according to alleged scientific grounds. After 1960, the world (meaning USA) initiated an entire campaign against animal fats based on "scientific research". These fats were rated as not only harmful, but deadly. Since that moment our mothers and grandmothers began "nutritionist" schooling against their will. Previous knowledge and skills that had been carried from generation to generation and proved in practice were then replaced with statements by us educated descendants through various articles in daily, weekly or other newspapers filled with advice on the usefulness of some and harmfulness of other products. Weight loss diets started to emerge as the salvation for the obese. Literally, you only needed to read newspapers in order to find out what and how much to eat, what to mix with what, when to eat and in which schedule. Many mothers knew that a hundred years before, because they often raised more than five children with the "blessing of nature". They were not

able to use scientific findings, because they could not read.

The food industry has become relentless, because profit is its only goal, while chemistry is its tool. Today man is the consumer and the industry with its powerful machines is the producer, including less and less human labor. Once man used to produce for their own needs, while today their purpose is to spend and turn on some machine to earn to buy some groceries.

The notion of "food" is disappearing, while the notion of "the production of useful provisions" is increasingly talked about and argued scientifically. Useful provisions change under the watchful eye of nutritionists thus resulting in prepared foods. Baby food is among the first prepared complete meals. It was considered a great discovery. It was pioneered by a German scientist who was considered to be the inventor of organic chemistry, who, according to Michael Pollan, "kicked food to the corner and made it give away its place to his chemical secrets." Despite being a world renown scientist,

he tricked himself thinking he had discovered it all, because the first baby food

did not contain at least three important element - vitamins, as well as some important fats and amino acids. Regardless, science advanced. Products were corrected just to some extent, new ones were discovered. Through medicine, the food industry succeeded in telling mothers they could raise their babies without breastfeeding or doing that for a very short period of time, in order to preserve their breasts and rush to become celebrities. Today, under the guise of new discoveries, medicine has put out a new slogan - breastfeed your babies as long as you can, because nothing can replace breast milk.

|| If the doctor of today does not become the nutritionist of tomorrow, then the nutritionist of today will become the doctor of tomorrow.

Thomas Edison

As I read a newspaper, I am astonished by the title: "Buckwheat, barley and oats – grains rediscovered." How can something be rediscovered, when it has existed for thousands of years? Who is mocking whom?

Is it intended for consumers whose ancestors were raised on these grains, but who should buy more, or for the expert public with an accent on higher level of information about the grains today?

The next big thing in "a major newspaper" is titled: "The return to rewrapping infants". The text below the title is about emphasizing traditional values in taking care of babies, while the related campaign was implemented in Great Britain. In that country, over the past year, the consumption of cotton diapers and fabric for rewrapping increased by 61%.

Media present us new discoveries every day. I do not intend to deal with them, but I would like to mention one more thing. It is about anatomic footwear insoles for small children, which were considered obligatory until recently. My cousin told me how she was not able to find these insoles a baby. To her inquiry about the insoles, she was told that "the West does not manufacture these anymore, because new studies have shown that children should wear soft footwear in order to enable the feet to move naturally." What is next?

*Expert
deceit or
who is lying
to whom.....*

While preparing what you are now reading, I referred to over 60 books, out of which some had just been published, and many other scientific articles, press releases and I talked to people older than me, from my village, who told me their memories on the past life and nutrition.

If we are to try to explain the contradictions of modern science on the example of cholesterol, I would like to ask several questions first before any deeper analysis:

- *Is the recommended cholesterol level, which has been significantly decreased in the last several years, the result of new scientific evidence or the victory of pharmaceutical industry that makes enormous profit on the drug?*
- *Which type of cholesterol can announce cardiac arrest or stroke? The high one or the lowest one?*
- *Do statins (drugs for lowering cholesterol level in the blood) decrease the risk for men who have suffered a heart attack?*
- *Is anti-inflammatory action of statins more useful than its action of lowering cholesterol?*

- *Does fatty food significantly increase cholesterol level in the blood?*

Answers to these questions must be confusing. I think they are also confusing for doctors making the decision on who will have to take statins and how much, because they too are bombarded with marketing and recommendations by the pharmaceutical industry.

If we accept the opinion of Patrick Holford, then we will change our attitude towards cholesterol. Here is what he says:

- *If we take cholesterol, its level in the blood will not rise.*
- *If we eat fatty food, cholesterol does not rise.*
- *Cholesterol and fat do not increase the risk of heart diseases.*

- *High cholesterol is not a sign of neither cardiac arrest nor stroke. Actually, too low cholesterol can better predict the risk of stroke.*
- *Too low cholesterol (under 4 mmol/l) is as equally dangerous as too high cholesterol (above 6 mmol/l).*
- *Recommendations that a person with cholesterol above 5 should take statins to lower it are more closely related to money than science.*
- *Last year, statins were sold in the value of 20 billion dollars (2008).*
- *Statins do not decrease mortality rate if given to healthy people.*
- *They decrease the risk for men who have had a heart attack.*
- *They do not decrease the risk in a more significant measure for women who have not had any cardiac incidents.*

Whether these people are right or those who recommend that everyone with a cholesterol level above 5 should

be treated with statins is up to you to discuss it with your specialist.

My grandfather and those before him could not feel confused as I do, having read all these titles listed in the reference list. They did not know anything about the matter and they did not have the opportunity to read about it, let alone watch on a TV screen all those expert characters lying about the usefulness of some supplements every day. The latest example, at least for me, is the recommendation by one doctor (a woman) that children should also take Germanium 132 as prevention. An old saying from the East came to my mind: "Lord, forgive her because her ears probably cannot hear what her mouth is saying". As for the notion of prevention, I have an opinion about it. Namely, the expression has lost its original meaning. Today everyone uses it, even those who, probably, know little about it. Everyone advises you should eat garlic as prevention and plenty of vitamins and minerals, a glass of red wine a day, brine, apples, numerous teas, and a lot more similar ingredients found in everyday food items for prevention. If it already is in

certain foods and we should take them with those foods, then that is not prevention. Those are useful groceries that should be consumed every day, because our body benefits from it.

W *In 2008 statins – drugs lowering cholesterol – were sold in the value of 20 billion dollars.*

Patrick Holford

Diverse food is a benefit for the body, not prevention. As prevention, I acknowledge only the vaccine. It is not harmless for the body, but it does safeguard humankind.

At communal work bees, where many games took place, no one talked about cholesterol, as we do everywhere we go. It seems like some day we will greet each other with “Hello, what’s your fat level?” instead of “Hello, how are you?”.

Should increased use of statins be followed by increased sales of Q10, which is destroyed by statins? Probably yes, but you don’t hear about it often. To remind you, Q10 is an antioxidant with

favorable action on the strength of the heart muscle.

There are many dilemmas when it comes to medicines, especially in the field of synthetic vitamins or those 150 listed supplements that are regarded as our “salvation”. Scientists argue a lot about the use of vitamin C in terms of the source and daily intake. There are so much different opinions that they cause confusion, because daily intake recommendations vary from 100 mg to 6000 mg. While Wale recommends 2000 to 3000 mg in some cases of weakened immunity or cancer risk and claims that he has never witnessed any kind of poisoning by vitamin C, except for the problems of stomach intolerance in the form of nausea and diarrhea, others, however, claim that a daily dose of 500 mg is perfectly enough.

A snippet from a 2008 press release to the American public by Geoffrey Smith on what scientists reported to the Senate Board proves we are right for having doubts about modern pharmaceutical industry: “

Manufacturers of medicines exert too much influence upon the process

of approving medications. Scientists often feel their careers are jeopardized if they decide to ban a drug they consider unsafe”.

By the end of the 19th century, science was advancing quickly. Patents and scientific discoveries came one after another. There were some revolutionary discoveries that humankind owes gratitude to. Many diseases were stopped, while some have been eliminated. Remember the revolutionary discovery of penicillin and many other antibiotics, vaccines for prevention of some diseases, etc. Somehow a monster called the market got involved and has remained lurking over our lives. It always has its demand – profit.

One scientific area is controlled by the market, i.e. money, and it is aimed at making chemicals that bring profit by indulging to human pleasure. The other scientific area involves people who have worked on discovering ways for the protection against harmful chemicals. Which ones are faster? Who will win? I have already said that the branch controlled by the ruthless market is winning, which will destroy humankind.

The branch determined to save humankind is lagging behind. That is the reason for the present situation. That is why hundreds of books about wrong nutrition and endangerment of man were written in the past ten years. The question is will there be a miracle or revolution, as some may call it, in the field of nutrition? Is man going to wake up and realize where the current nutrition habits are leading us? I stand with the latter movement and wish to contribute to revealing and understanding the fatal nutrition habits of today.

Some of you will probably say I am too pessimistic regarding the future of humankind. It is correct. There are several reasons. One of them is that seven billion people are living on the planet. Food is less and less available to the poor, while the rich throw it in the garbage more and more. Grim predictions that in 50 years humankind will not have enough food have already been publicized. On the other hand, diseases and deaths caused by food poisoning are on the rise. Milka Sibalic quotes one scientist: “It does not matter whether

we are going to die by hunger or food poisoning!”

When the doctor walks behind the coffin of their patient, then it is a situation when we can say the cause follows the consequence.

Voltaire

Also, they want to persuade everyone they are sick. And all that for one and only one reason: MONEY! How do I know that? I was a part of it myself.” He goes on with other information asking us:

Drago Plecko, a practitioner of alternative medicine, answered the question of why some proved natural medicines are not widely recognized and present today by blaming the pharmaceutical industry. He said that it was because “these medicines have been praised only on TV and in magazines, and they have not been proved according to criteria set by science, which refuses to test it, because that would legitimize it and jeopardize the pharmaceutical industry, which funds science. It is a closed circle ruled by money and interests.”

You can find more intimidating information in a book by John Virapen called “Side effects: Death”, in which he expresses remorse for participating in medication frauds. He says: “Pharmaceutical companies wish people to remain sick.

„Did you know that:

- *pharmaceutical companies invest more than 35.000 EUR per physician each year to get them prescribe their products?*
- *more than 75% of leading scientists in the field of medicine are “paid for” by the pharmaceutical industry?*
- *corruption prevailed in the of approval and marketing of drugs in some cases?*
- *Illnesses are made up by the pharmaceutical industry and specifically marketed to enhance sales and market shares for the companies in question?*
- *pharmaceutical companies increasingly target children?*

A disaster, I would say!

Stress

An esteemed pathologist, professor Culjak, once said something like this:

„What stress is – I am not sure , but I know all too well that I see its consequences every day.“ Now I realize what Culjak wanted to say.

It goes so far that all professional magazines say that stress is a “trigger” to modern diseases of the cardiovascular system, diabetes, various forms of cancer, etc. I say that improper nutrition and lack of physical activity are far more important causes to many diseases, primarily these mentioned above. Explanation for such claim I find in research of bees. How can it be that bees that came from the same egg cell can become two different organisms, the queen bee and the worker bee, just because of having had different nutrition. Amazing royal jelly that turns one organism into another is still partially a mystery to science. Is it really enough to only know that in the event of losing the queen worker bees single out one of them, feed it separately and it turns into a new queen just like that? Today there are opinions that human lifespan could be extended by several times if we could sin-

gle out certain ingredients and use them as food. This will remain for the future generations, unless we destroy ourselves by then. Medical science advances quickly. It is apparent especially in the domain of diagnostics using contemporary tools, which is of great importance, but food quality de- ters. A cardiologist was not able to peak in- to my grandfather's heart and measure the size of its left atrium, heart wall thickness, blood flow capacity, etc. But, every day you could hear that some diseases are caused by stress. If we accept stress as a special ex- pression denoting something or replacing a number of other expressions, then we can do nothing but accept the stress definition by modern medicine, according to which stress is an inadequate reaction of the body to various physical and psychological “trau- mas” manifested in various ways, which be- comes a problem when it lasts for a long time, because then we have an extended stimulation by the adrenals, which results in the increase of all lipids and sugars. Those with inadequate physical activity and im- proper nutrition exponentially increase the risk of diabetes and hypertension.

I remember one event from my childhood. It was a warm summer day. I went to find sheep, which usually get in the shade in that time of day. I wore only shorts and peasant shoes on bare feet. I liked jumping around when going downhill, sometimes from stone to stone. I did that on that day too, but with a different outcome. Namely, jumping around I did not notice a snake curled in the sun. I jumped over it and suddenly realized what I had done. I turned and saw a large snake. It sensed me too, lifted its head and hissed. It was only then when I started feeling fear. I turned forward and had to jump over a juniper bush without turning back. I cannot remember where did courage come from, but my heart wanted to jump out. I felt very strong and wanted to continue running further and further. The next day I came there with a stick in my hand and wearing better clothes to face the snake. It was nowhere near, but juniper was still there. It was huge and I wondered was it possible that I jumped over it the day before. I could not believe myself, let alone someone else if they told me a similar story. I remembered how people used to say that fear made one's sight sharper and steps longer.

Another story by a man who had close encounter with a bear goes like this: "When I saw it, my steps became three meters long and my heart beat like a drum." It seems like such stories vividly describe what we can explain today. Extremely quick reactions occur in our body. These are immediate reactions to disturbance (fear) when quick chemical processes take place. These fast signals stimulate the adrenal to produce adrenalin that, in a matter of second or two, causes heart rate increase (beating like a drum), breathing rhythm change, pupils become dilated and muscles "get ready". Glucose quickly transfers from the liver and muscles into the blood. That is when we are ready to take a "three meter leap" or to jump over that juniper of mine. The recovery from this lasts longer than the event. It is when many glands and organs are turn on to correct the "incident". Every irregular situation can be considered an incident in the body. In order to address the incident, which is the large amount of sugar in the body, the pituitary gland, adrenal, liver and pancreas must undertake great effort. In order to succeed, they must be healthy. If only one of these organs is ill, the entire body feels the consequences.

Vampires in our body.....

Cholesterol

For man, this is an important matter without which life would not be possible. In youth it contributes to the development of the body and remains in cell walls and membranes throughout the entire life. Sex hormones would not be able to develop, if it did not exist. It participates in the production of vitamin D and bile acid that helps fats metabolism. Cholesterol is an important type of fat (lipid). It is produced by the liver from saturated fatty acids (saturated fat).

Because of its increasing presence in the body and threatening cardiovascular problems, the pharmaceutical industry has developed several types of drugs that lower cholesterol level through the mechanism of stopping its production in the liver.

In the past only total cholesterol was monitored, so it was determined it was not enough, because some cholesterol are more dangerous individually. The main enemy is LDL (low-density lipoprotein) and it contributes to 75% of total cholesterol. It is responsible for the

occurrence of blood clots, i.e. clogging of blood vessels.

Counterweight to LDL is HDL (high-density lipoprotein), which binds itself to LDL particles and returns them to the liver, which discharges it from the body in a neutral state. It is therefore said that who has high HDL level does not be afraid of other cholesterol.

It is not only HDL and LDL that matter. There are also VLDL (very low-density lipoprotein) and triglycerides. These two make a large "fatty" group. Steinberg and associates have drawn a new theory on how to control cholesterol by food. It is actually a new theory of clogged arteries and it goes like this: "Special forms of oxygen called free radicals crash with fat molecules of LDL cholesterol and oxidize them. Then LDL begins to spoil, just like butter left out of the fridge. Cells called macrophages devour it in this new form. Full of fatty globules, macrophages grow into terrible "foam cells", which enter artery walls damaging them. If you can prevent this

harmful disorder, your LDL cholesterol might remain relatively harmless.

So, problems do not derive only from the level of cholesterol in the blood, but from the level of the “bad oxidized LDL” that can clog the arteries.” Steinberg and many others believe that LDL cholesterol is not that dangerous for arteries, until free oxygen molecules in our blood turn it into the harmful form.

Nutrition can be a powerful weapon against it. There is more and more evidence that toxic transformation of LDL can be stopped. It can be achieved by consuming food rich in antioxidants. This means that you can influence the occurrence of arteriosclerosis in every period of your life, by stopping the chain of events in arteries that lead to their clogging, i.e. heart attack and stroke.

|| *Our body produces three times more cholesterol than most of us take through food.*

David L. Kac, Debra L. Gordon



We hear about antioxidants every day. Recommendations come from all sides: take this or that because it has a lot of antioxidants. Are antioxidants good for the body? Yes. Can the body produce them without special supplements? It can on condition that it is supplied with adequate amounts of vitamins and other important nutrients from food.

Why are they important? Because they neutralize free radicals. And what are free radicals? To explain this, we must go back to the time when we learned about cells, molecules and atoms. So, atoms are made of elements out of which electrons are in our focus right now. Under certain (mostly unor-

dinary) conditions chemical bonds are broken, resulting in unpaired electrons.

When a molecule or atom is left with one unpaired electron, it becomes a free radical, which is very reactive and “searches” for a new bond. It is then followed by a process of oxidation, which damages body cells. Even DNA can be damaged, leading to the development of cancer cells. What helps the creation of free radicals? Primarily various poisons, industrial gasses, pesticides, herbicides, tobacco smoke, meat and other food fried at high temperatures in burned oil (barbecue, etc.).

Antioxidants are the valuable matters that “grab” that free electron, thus neutralizing the free radical as a whole. So, a constant battle unfolds in the body between free radicals and antioxidants. The best antioxidants are, among other, vitamin E, vitamin C, selenium, zinc, carotenoids (from carrot, etc.) and flavonoids. These findings are encouraging for alternative fight against the harmful action of cholesterol, primarily LDL as one of the most dangerous enemies in our body, which is a product of wrong oxidation.

Treatment of elevated cholesterol is not as simple as it seems. Namely, treatment with statins (drugs that lower cholesterol in the blood) is increasingly dubious, according to many studies, but little is revealed to general public. Information that drugs for lowering cholesterol, taken by the majority of people suffering from cardiovascular diseases today, turn vitamin E, as an important antioxidant, into a potentially harmful oxidant sounds worrying, especially for those who use synthetic vitamins without control. This mechanism is explained through connection with coenzyme Q10, upon which vitamin E depends. So, coenzyme Q10 helps vitamin E act as antioxidant only in conditions when there are no statins, which block all that.

!!! *We all know that cholesterol is not what is killing us. It is the blood clot formed on the top of firm deposits on the arterial wall, which can be fatal.*

*David Kritchevsky,
Institute of Philadelphia*

This and many other expert conclusions suggest that proper combining of drugs and supplements is of great importance. It is similar with beta-carotene. When smokers take this supplement they slowly increase the risk of cancer, unlike beta-carotene from natural sources (carrot, which decreases that risk even for smokers. This effect can be achieved by taking only one medium-sized carrot a day.



Did generations from a hundred years ago suffer from high cholesterol it is difficult to say, because there was no measuring. They probably did not have it due to their nutrition and lifestyle. We cannot exclude genetics as a factor, maybe even the most important one, but that can change over time, which

has been proved by scientific research that reveal that DNA formula is vulnerable after all.

We can only conclude that lifestyle and nutrition are of crucial importance since early youth, and there are many reasons to believe so.

Children in the countryside spend plenty of time outdoors, especially in summer. Games on meadows would last for whole days. Sometimes even during rain. They included dirt, mud, grass and often a stone over which someone would always trip and fall right on the nose.

Remember the saying that cleanliness is next to godliness. Well, all is not about cleanliness, but also about being dirty. It is dust, mud and grass where sources of immunity await. This means inclusion in nature and living with it. Katcuzo Nishi says: "Nature has given everything to man to live with her in harmony. She has given them wise body, with healing powers within that begin to act if we believe them and do not disturb them. We begin disturbing them when we use drugs to fight illness."

These words by the great Japanese should lead us to the conclusion that the most important carriers of quality and long life are primarily physical activity, proper nutrition and good mood.

The life of today is very much different from the life 100 years ago, especially in daily activities and health-care. In the past people did not have today's technical and technological achievements and aids. They surely did not brush their teeth with toothpastes or cleaned their ears with cotton sticks. They did not bathe with shower gels and put antiperspirants on their armpits. They did not have hair shampoos or artificial dyes. They did not have day creams, night creams, special creams for hands or elbows or face. They did not have many more products, but they did have nature that, as Nishi said, gave them everything, that is, natural defense. Eyes are washed by tears, ears defend with cerumen and nose with mucus and sneezing when a foreign body enters it.

The skin has its own defensive mechanisms within sebaceous and sweat glands. They washed their faces

with cold water without soap and they washed their hair with small amounts of ashes from the stove with warm water, which was always beneficial because of its mild mineral content. Some liked to color their grey hair a little bit, which they did using water boiled with walnut leaves and green shells of its immature fruits.

|| *Most people can lower their cholesterol by eating two thirds of a cup of oat bran or one cup of beans.*

James Anderson, Kentucky

In spring people would plow while strong winds blew relentlessly over their faces and hands. Chapped hands would be treated with sour cream that the wife would make by skimming fat from fresh milk in the evening, so it would be ready for use the next day. Man's rough hands would be rubbed with it abundantly before bedtime. This was a natural hand cream. So, the skin and the mucosa have effective defenses, but on condition the body is healthy. When plenty of chemicals come into contact with the body once, there is

no way back, because the skin is damaged permanently due to the temporary beneficial effect of chemicals. Today's problem with these aggressive products can be somewhat mitigated by using children's soap, shampoo and cream. This comes from my personal experience and I recommend it to my dear readers.

It is important to the skin whether it takes acidic or alkaline products. Alkaline products, such as soaps, are not good for our skin, because after long use our skin will always remain pale, i.e. with insufficient blood, which is, of course, not healthy. Liquid soaps are even more dangerous because they are harder to wash out, so they remain

in the skin longer. Unlike alkaline products, acidic products bring life back to the skin, its glow and redness, i.e. the skin receives more blood and remains younger naturally. Instead of soap and all that foam during bathing we can see in movies showing rich people enjoy their wealth, nature offers its products. A big fan and expert on the effect of apple vinegar, D. C. Jarvis, advises us to pour a quarter of liter of apple vinegar to our bath instead of soap and to lie in it for fifteen minutes. Thereby, we will leave the tub completely freshened and the skin will recover strength, instead of chronic fatigue. Vinegar water should be washed out only with pure water, according to Jarvis.

Homocysteine

Homocysteine as a newly discovered cause to some diseases is an obvious example of how medicine reveals us something on daily basis, acknowledging that we still have a lot to learn. The discovery that homocysteine causes cardiovascular problems nutritionist Patrick Holford finds the

greatest medical achievement of the century.

Proof that clogged blood vessels, heart attack and stroke also happen with people having normal cholesterol levels was found with people who had elevated homocysteine level. He reveals, based on a sample of over

130000 patients hospitalized due to heart attack, that 75% of heart disease patients had completely normal values of cholesterol. Homocysteine was at the center of developments.

Homocysteine check is increasingly becoming a routine examination, like with cholesterol. So, what about our region? While millions of people are tested in Germany, and in South Africa it is done in mobile labs, our medical practice is far from that. As consolation, not all European countries have introduced laboratory examination of homocysteine in the blood either.

Homocysteine is an amino acid that is a part of our body. It occurs in small amounts, in cells as a product of demethylation of methionine, which is also an amino acid that belongs to the group of essential amino acids (acids that mainly derive from food).

With the aid of folic acid vitamins, homocysteine metabolism functions, thus maintaining its low level.

If there is insufficient folic acid, vitamins B6 and B12 or there are other

disturbances in the cells, homocystein amount increases and that creates a problem in veins, similar to the influence of cholesterol. Latest research has shown it is useful to measure homocystein level in testing for cancer. Namely, it has been discovered that the level of homocystein is a reliable indicator of cancer presence and chances of its

According to my own research, I have concluded that there is a high percentage of those with probably elevated homocystein level, which should be confirmed by laboratorial examination. The test has shown that probably around 70% of participants probably have elevated homocystein. Symptoms of weak methylation, i.e. elevated homocystein, are: quick loss of patience, weakness, depression, poor concentration, poor memory, frequent feeling of being overloaded. These people are jeopardized a phenomenon that our medicine of our region does not test.

EPG(end products of glycolysis)

The skin and outer appearance often express the internal state of the body. Naturalists from the far East can reveal some diseases based on skin appearance, i.e. facial wrinkles. Common belief here is that having deep and numerous facial wrinkles are the sign of hard life, old age or high exposure to the sun. We all know about the grey, wrinkled face of smokers - smoker face. Genetics also plays an important role. It is common to say that his/her grandmother or grandfather had face like that as well. Nicholas Perricone accepts all this but states that all wrinkles are a sign of glycolysis as a partial by-product of digestion. He defines glycolysis like this:

„Glycolysis occurs when a molecule of glucose attaches to a protein molecule without the influence of protein enzymes which facilitate chemical reaction. This binding of sugar and proteins is called EPG - end products of glycolysis.”

Our body has higher concentration of proteins than other matters

and they are the most responsible for all processes within it. Aging causes proteins to degrade faster than they are produced, which is a physiological process that can be sped up improper lifestyle and nutrition. Products such as sugar and aldehydes are the biggest contributors to the harmful action, because of being highly reactive. Alcohol, tobacco, automobile and industrial gasses, as well as fungal diseases are considered most frequent aids to the creation of aldehydes.



Can we ask ourselves, prior to their end, will humans suffer the most from nerve diseases? Some scientists ask themselves this question and state

the study by C. P. Ferry called “Global Increase of Dementia” which says that 24 million people around the globe suffer from the Alzheimer’s disease or some other type of dementia.

The occurrence of this disease is increasing in developing countries due to abrupt and uncontrolled acceptance of the western nutrition habits and lifestyle in general. It is estimated that the number of patients diagnosed with dementia could increase by 100% and even by 300% in India and China by 2040.

Several elderly persons from my village who lived 90 and even 110 years preserved their wisdom without a single sign of dementia. They remembered everything, especially war sufferings and hardships they survived. It is still unclear why they had such long, active lives and joyful spirit, with plenty of optimism in every conversation. Even when they would find themselves in a hopeless situation, they would say: “God is merciful, it will be alright”. And it was always alright. Can we seek for the answer by analyzing the realization of basic bodily

functions? We will mention five most important ones:

- *they breathed clean air,*
- *they drank clean water,*
- *they slept for whole night,*
- *they worked all day*
- *they ate what they produced, far from industry.*

Today we have almost none of the above. We drink water of uncertain quality, we sleep more during the day than night, physically we do almost nothing and we breathe polluted air. Having in mind that in addition to all that we mostly eat industrial food, we can rightfully believe that hyperactivity among children will grow, as well as dementia among the elderly.

Here is the Perricone’s list of the most frequent sources of EPG in food:

- *all kinds of food prepared on high temperatures,*
- *food prepared on medium temperature, but for an extensive period of time without the addition of liquid*

- *burned meat,*
- *roast meat,*
- *roast chicken (roast chicken or turkey skin is a major source of EPG),*
- *fried food,*
- *fried walnuts, almonds and seeds,*
- *packaged bagels, whose brown color points to the addition of sugar or caramel, which are sources of EPG,*
- *processed foods like chips, pretzels, etc.*
- *Fast food (most fast food stores offer meals full of trans fats, roast meat, fried food and sodas),*
- *Coffee (besides lifting the level of cortisol – stress hormone – coffee grains are roasted and that process creates EPG),*
- *all kinds of sodas are bad for more than one reason, including the content of sugar, with highly fructuous syrup as the worst.*

After analyzing the Perricone's list, I concluded that people from a hundred years ago did not even have a possibility to take EPG, because they did not eat such food and they did not prepare it this way. They did not have a grill set, deep fryer and toaster. They did not have microwave ovens or Teflon pans. They did not have many products of technology we admire today and which poisons us at the same time. Boiled food used to be dominant, while the term "cook" probably originates from the original way of preparing meals by cooking.



Shall we fill ourselves with EPG?

What are the E-numbers?

Additives are matters that are added to food to enhance certain characteristics. Primarily, those are duration, flavor, preservation, freshness, smell and color. There are natural and synthetic additives. Once there used to be only natural additives. Honey, for example, is a natural additive for tea, but it is also a useful food in terms of nutrition, so it cannot be categorized as additive. Lactic and lemon acids are also natural additives from the group of antioxidants. Some vitamins are also antioxidants, but there are many synthetic ones as well. Director of an independent food agency Tim Lobstein said, as reported by L. K. Kreho, that additives represent the biggest problem we are facing in nutrition and that they are used only to make us eat bad food, because if we were to remove artificial colors and flavor enhancers most refined foods would lose their recognizable taste and appearance, thereby making healthy food a much better option, so we would turn to it immediately. Our future is pretty grim,

at least in terms of food, because grocery stores are going to become the only place selling food, while the “real” food will quickly disappear from the shelves to be replaced with highly processed products, which will only appear as food. Since synthetic additives can cause certain side-effects, we will deal with them now.

For the purpose of easier labeling and international recognition, additives are labeled with capital E letter followed by a number (e.g. E 300 – ascorbic acid or vitamin C). European nomenclature of E-numbers contains around 300 names sorted in eight groups (color, preservatives, acids, antioxidants, additives for clotting and gelatinization, emulsifiers, sweeteners and other additives). Many consumers could not believe the variety of foods that contained additives when E-numbers were first introduced. It is completely wrong to think that everything that contains E-numbers is harmful. To make this book useful in

shopping for groceries, here is a list of E-numbers.

After visiting our grocery stores, my associates made an “overview” of products with E-numbers displayed below. We present them in three colors, according to their influence on the body.

- *Red – avoid*
- *Yellow – suspicious*
- *Blue - harmless*

This categorization is accepted by experts in this area, but not all of them agree completely. I am sure you will notice that E-numbers marked as “avoid” are most present in meat products.

E-number (supplies from our stores)

Chocolate with rice: E- 322

Milk chocolate: E-966, E-1200, E-322, E-951

Cookie1: E-503, E- 500

Syrup: E- 160e, E-414

Fish pâté: E-621, E-627, E-631

Chilli powder: E-551

Chicken soup: E-621, E-635

Chicken soup with noodles: E-150d

Cookie2: E-503, E-500

Beans with bacon (instant): E-250

Chicken spam: E- 450, E-451, E-575, E- 316, E-621, E-250

Spam: E- 412, E- 450, E- 451, E-452, E-250

Liver pâté: E-300, E-450, E-451, E-452, E-250

Green olives: E-330, E-270, E-202, E-300

Black olives: E-579, E-202

Mild ketchup: E-415, E-412, E-202
Hot ketchup: E-415, E-412, E-211
Tortillas: E-422, E-466, E-412, E-500, E-450, E-471, E-282
One type of pastry: E-500, E-450, E- 575
Dark chocolate: E-476
Rose hip marmalade: E-330, E-440, E-220
Strawberry compote: E-129
Plum jam: E-220
Instant coffee: E-340, E-331, E-452
Cookie3: E-492, E-476, E-322
Cookie4: E-322, E-476, E-503
Wafer: E-500, E-322
Chocolate1: E-322
Cookie5: E-503, E-500, E-341
Ladyfinger biscuit: E-503
Milk chocolate: E-476
Chocolate with biscuit crumbs: E-500, E-503
Chocolate with hazelnuts: E-476
Strudel: E-500, E-503
Honey heart: E-501, E-476, E-492
Chocolate 2: E-442
Chocolate 3: E-442, E-500
Candy1: E-150d
Candy2: E- 153
Coca Cola flavored candy: E- 150d
Choco-bananas: E-100
Chocolate 4: E-442
Gummy candy: E-330, E-901, E-903
Dried apricot: E-220

Dried plum: E-202
Mortadella: E-450, E-452, E-316, E-250
Cajna sausage: E-300, E-250
Frankfurter sausage: E-450, E-451, E-316, E-250
Chicken sausage 1: E-450, E-621, E-300, E-120, E-250
Chicken sausage 2: E-450, E-301, E-250
Paris sausage: E-450, E-451, E-621, E-300, E-250
Beef prosciutto: E-250
Sausage 1: E-407, E-450, E-451, E-452, E-316, E-250
Ham: E-407, E-450, E-451, E-621, E-316, E-250, E-120
Bacon: E-250
Kulen sausage: E-621, E-627, E-631, E-301, E-250
Mayonnaise: E-200, E-385
Butter: E-471, E-202, E-200
Cheese 1: E-450, E-452, E-339
Cheese 2: E-452, E-450, E-202
Toast cheese : E-452, E-450, E-407, E-202, E-160a, E-160u
Whipped cream: E-471, E-4726, E-472e, E-460, E-466, E-401, E-340, E-331
Milk for coffee: E-471, E-472e, E-407, E-412, E-339
Chocolate pudding: E-407, E-412, E-4726, E-472u, E-481
Milk dessert: E-407, E-410
Cooking cream: E-415, E-472e, E-339,
Ice cream (various): E-422, E-471, E-412, E-410, E-461, E-440, E-415, E-466, E-330,
E-160a, E-162, E-4726
Chips: E-621, E-635, E-471, E-150u

- avoid
- suspicious
- harmless

GMO– man’s salvation or destruction

Due to lack of information among general population and experts alike, here in the Balkans we live without fear for future. For a few years Americans also lived this way, eating genetically modified potato, corn, soya and tomato. In 1998 when the American Senate considered window dressed reports on the results of research on GMO presence, more than 58 million Englishmen, according to Jeffrey Smith, had been unaware of eating GM tomato, soya and corn. What is even more interesting is that some American scientists in this field were also unaware. They thought this was still in the experimentation stage and that, according to standard procedure, they would reveal the findings of their research in an official press release. After reading a book by Jeffrey Smith called “Seeds of Destruction”, I asked myself: “Is this really possible?” Thinking about it, I was walking by a newsstand, when I suddenly stopped. There were numerous daily and weekly newspapers. Was there an answer

to my question in any of these pages? No, certainly not! What we could find there was who had fallen in love and when, who had divorced, what was the underwear color of a celebrity, etc. Then I thought of this character Ekrem, a man from the Balkans who went to America to experience the “American dream”, which inspired him to make a song that goes: “From home to work, from work to home. What do I know? I know nothing!” He is right when he says he does not know anything. Which expert could claim to know what we are eating? I do not know the answer, just like experts in my surroundings. We know only what is written somewhere. We are not even aware of what remains hidden within laboratories.

Last summer my neighbor told me how she forgot about a tomato in her pantry. After a month or so the tomato seemed fresh as if it had been bought a day before. She asked what was that about. Now I know the answer. It was probably a genetically



modified tomato. It was injected with a gene enabling longer duration. That just may have been the tomato that was the topic of an unpublished study about the so-called “Flavr Savr” tomato. Research revealed that rats which had eaten the tomato got stomach lesions. Further research was stopped. A report from one of the promotions explains the tomato. Here is the original quote by Jeffrey Smith from that promotion: “The presenter started presenting the new tomato like this:

- *This tomato was picked seven days ago.*
- *The man took a shiny red tomato 6 cm in diameter and showed it to the audience:*
- *This tomato was picked thirty days ago. It attracted the attention of almost 500 participants of the meeting organized by the*

Biotechnology Association of Minnesota. The tomato was identical to the former.

- *This tomato was picked 120 days ago.*
- *This tomato was picked 150 days ago – he said and put all six tomatoes by each other. All of them were fresh, red and mature. All of them had new genes in their DNAs to appear fresh. The presenter paused to allow everyone admire these immortal specimens of tomatoes.*

After a while a man in his sixties spoke from approximately twentieth row. Everyone turned to him to listen, because he broke the long science saying: “As a biochemist, I have a problem. If the tomato did not deteriorate or rot in 150 days, what did you do with its nutritive value?”

That was Bill Lashmet. He spent most of his life studying agriculture and ways of advancing the productivity, nutritionism and ecology of soil. A 150-day old to-



mato did not fit his definition of improving.

Here's some more fun with tomatoes. Molecular technology has enabled a gene stopping the production of proteins of maturation be put in tomato – tomato is picked green, facilitating its transport. But also that same tomato has to be processed with ethylene gas in order to initiate maturation.

One of major global scandals happened with the production of corn products called "Star Link". Anaphylactic reactions of massive intensity began to occur. Hundreds of people complained about stomach aches, vomiting, skin rashes, and even breathing difficulties. To make thing worse, standardized allergy tests revealed nothing. All scientists got involved to find an adequate test. This reminds us of today's allergies, especially among children, that remain undiscovered. It is often said: "He appears to have reacted to something – to what, God knows!"

Not only GMO problems with corn, soya, rice and to-

mato are covered up. A new scandal involving tryptophan emerged. Tryptophan is an amino acid important to humans and animals. Except for methionine and lysine, it is synthetically produced and added to human and animal food. When the production of tryptophan using modified bacteria began, something went wrong. Poisonous substances of used bacteria appeared and it had fatal consequences. Within two years of use, 37 people died, 1500 became permanently disabled, while 5000 had tryptophan syndrome – according to Veladzic and associates.

Due to quick advance of GMO in the market, the effect on human diseases was especially notable in America from 1994 to 1999. The increase of diseases by two to ten times coincided with the emergence of GM food in the market, even though true causes were not determined.

Human genes were not spared either, because they were manipulated with, too. A group of scientists in Japan built a human gene in carrot, which enabled carrot produce sub-



stance making it resistant to a fungal infection. A short overview of genetically modified food was given by Jeffrey Smith in 2008 (found in the appendix).

We will not bring up the story of GM potatoes, because it is pretty the same. Changed structure, increased level of carbohydrates and consequences on the health of mice used in the experiment. The end of twentieth century brought verbal wars between American corporations and administration on one side and EU experts on the other, because the EU did not allow entrance to American GM products. American pressure was huge. A statement by Paul Nilson, president of the European Development Commission, explaining that relation was recorded: "If they stop lying us, we will stop telling truth to their faces." Today's notion of development of society is very interesting, rather inadequate. The fact that technology advances by the speed of light does not mean that society advances as well. Allegedly, it is all for the sake of man. It is the opposite, in my opinion.

Boundary was crossed when society stopped developing for general wellbeing. If general wellbeing is an image of a stadium where, in such a small area, 80 thousand people have at least one cell phone, while all of them can be functioning at once, without us knowing the consequences for man, than that level of development is huge on one hand, but probably harmful for man on the other.

Our ancestors used the expression "bread and circuses". Not only them, but ancient Greeks and Romans as well. The expression of today could be somewhat different: "Any kind of bread (even the one poisoning us) and plenty of new technology." Games go along by themselves.

By the introduction of GMO in the human body, we have entered a new stage in the development of humankind. Which one? I dare give a global division of the relation between man and food through history in three stages:

- *The first stage was also the longest and it lasted from the beginning of man to the introduction of the first industrial white bread. During this period man lived in harmony with nature. Man had as much as nature was giving, and it was a lot, because they were not destroying it. If it was otherwise, man would cease to exist a long time ago. Instead, human population is now expressed in billions.*
- *The second stage was the period of abandoning harmony with nature and it lasted for about one hundred years. Man became more satisfied because of being able to use various advancements, such as airplane, TV, telephone, automobile and many more. Technology was supposed to serve for prosperity and better life. Technologies and quality of life did not advance in the same pace. Quality of life advanced slowly, until reaching its peak. It was during the eighties*

of the last century (the time of introduction of GMO). All until then one was able to decide on one's fate, at least in terms of food. One could choose between white and whole-wheat flour, industrial or personal vegetables, milk from the country or from the dairy. The advancement of technology can be best portrayed in the example of the plow. It used to be pulled by cows, while the wealthier had oxen. When they harnessed horses it proved to be more effective. Then a tractor was created and offered to farmers for even faster and more modern work. Everything was like before, but far more productive. Corn, wheat, rye, oat, potato and other cultures remained unchanged. Nutritive value was the same as before. Natural selection gave new hybrids with even more yield. According to Jeffrey Smith, the "seed of destruction" was planted during the eighties of the last century. Since then everything has changed and

we are entering the third stage in the nutrition of humankind.

- *The third stage is characterized by even faster technological advancement. However, as technology strongly progresses, quality of life decreases. GMO turned the world upside down. Man cannot influence on its products. Not even an air-conditioned tractor can enable one sow the type of corn one wants. On their fields people sow genetically modified corn without even knowing it. The same goes for potato and soya. The right to choose and personal control over one's life and health does not exist anymore. Democratization of society, as "the greatest value" of modern man, has its downsides too. People did not know that they would be deprived of the most important right - the right to be informed, so they could, for their own good, be able to make choices on certain issues. From that moment onwards the entire burden has been placed on the*

buyer's back. The manufacturer is not responsible anymore, because the information that products are genetically modified is now public.

What is a genetically modified organism? It is an altered organism, which is different than a natural one, and which was created using techniques of genetic engineering. One of the techniques is recombination, by which genes in DNA are manipulated from one organism to another (gene transfer). It resembles reproduction of unrelated species, which does not happen in nature. This, at least for now, justifies our fear that every organism can be turned into a "wonder". I hope this will not happen to man. This branch of science has progressed significantly with some plant species. Altered plants carrying new genes represent new genotypes.

Let us remind ourselves of the cloned sheep and the following big headlines about the discovery of a century, etc. Dolly the sheep was born with altered chromosomes and it had arthritis. It was not the only one

with health problems. Other cloned sheep and cows had similar problems. Primarily, they had lung diseases and great problems with immunity.

In biological terms, genetic engineering is equal to breaking of atoms and it has the same, if not even worst, consequences for humankind.

Robert Anderson, a geneticist, New Zealand, 2002.

The development of genetic engineering led to the creation of numerous GM organisms, but it also led to the discovery of many related problems.

Humankind is now divided in four large groups: the rich, the poor and those in between. The fourth group is made of those who are starving. All of

them have only one thing in common - they are equally unaware of what they eat, including those who buy and eat expensive "self-labeled" organic food. They know nothing! What does it mean "organically grown", when they do not know what was grown? For his own pleasure, man divided all animals in two groups:

- Pets, as protected animals, even though they are not protected, because they have been separated from nature and they suffer for that, and*
- All those animals people breed for their carnivore need and which also live in unnatural conditions.*

Millions and millions of animals are slaughtered each year in order to meet the human demand for meat.

Genetically modified food (the United States of America, 2008)

GM crops
Soya (80%), cotton (70%), oil-seed rape - canola (60%), corn (38%), Hawaiian papaya (more than 50%),

courgette and yellow pumpkin (insignificant amounts), tobacco (brand: Quest).

Other sources of GMO

Dairy products of cows that were injected with rBGH.

Food additives, enzymes, aromas and agents for increasing the success of processing, including sweetener aspartame (Nutra Sweet) and rennet

hymonizine (labferment) used in the production of thick cheeses.

Meat, eggs and dairy products of animals which have consumed GM food. Honey and pollen that can contain GM sources.

Some ingredients that can be genetically modified

Baby food, salad dressings, bread, cereals, hamburgers and hot dogs, butter, mayonnaise, crackers, cookies, chocolate, candy, fried food, chips, vegetarian burgers, meat replacements, ice cream, frozen yogurt, tofu, tamari, soya sauce, soya cheese, tomato juice, powdered proteins, baking powder, alcohol, vanilla, powdered

sugar, peanut butter, enriched flour and pastry. Products that do not belong to food category, but that can contain GM ingredients are: cosmetics, soaps, detergents, shampoos and shower gels.

Source of the original text: *Seed of Destruction*, 2008, Jeffrey Smith



Our daily bread

We can learn a lot on food from the Chinese. They consider five plants almost sacred - millets, rice, soya, wheat and barley. We can, of course, add corn, which was basic food to generations and generations before us. Contemporary nutritionists add oats to this group as a very useful type of cereal grain.

Cereals belong to the large family of grasses (over 5000 species). They were named after a Roman goddess Ceres. Cereals were the basic food to people for thousands of years before us. They contain highly balanced concentrations of proteins, carbohydrates, fats and minerals. They also contain plenty of vitamins, especially those from B group. Several sentences from the Holy Bible also show us how serious this topic is, about which we write pages and pages of text in the fight for proper nutrition. Walter Pedrah quotes a text from the Book of Genesis, the first from the collection of texts on the history of the Jewish people on God's message after He created the man and woman: "I shall give you every grass that produces seed and that is in the entire world, and every tree with fruits producing seed and these will be your food." Today we can feel the beauty of this message, when the market de-

stroys us, when around 1500 industrial products produced by chemical processes without nature's blessing destroy not only our bodies, but our minds, too.

There are more and more sick people, while our home drug supplies and public pharmacies are packed with medicines and supplements. What had been made for thousands of years was destroyed in only one hundred years of development of chemical industry and refinement of everything that was whole-grain and useful only in that form.

Two authors have a valuable explanation of benefits of whole-grain cereals. Anthony Satilaro and Tom Monte say:

"Many people are afraid that they will gain weight if they eat carbohydrates. But if you take nutrients from whole-grain cereals and vegetables, you will probably lose weight

and maintain it easily.” Do not forget that simple sugars give abundance of empty calories that the body will most often store as fat. This is how some people gain weight, but the whole time they yearn for food. As strange as it may sound, but obese people are hungry for this reason. They take mainly simple sugars from refined cereals, ingredients that do not contain any nutrients needed for bodily functions. Ingredients such as these cause nothing but weight gain. The body of man living on this kind of food yearns for vitamins, minerals and proteins.

Refined wheat grain deprived of germ and bran is left with nothing but carbohydrates. Food producers often add some artificial nutrients to their products calling them “enriched”, but the end result is loss of important vitamins, minerals, proteins and plant fibers.

The same rule applies to refined sugars. Simple sugar or saccharose is artificially taken from sugar beet or sugar cane, depriving it of nutrients that were originally in the plant.

Saccharose is not digested in the intestines, unlike complex carbohydrates, but it is immediately reabsorbed into the bloodstream. When you chew and swallow the first piece of candy, certain amount of sugar passes into the bloodstream right away, bringing abundance of fuel into the blood, which the body will have to burn immediately, simultaneously energizing the body significantly. But, because this energy burns out quickly so that only a little or no sugar is left in the blood, you soon begin to feel empty, tired, sometimes even emotionally exhausted. This state is called hypoglycemia or low sugar level in the blood. When it occurs, the body does not have enough fuel and it craves for energy. Someone with a low level of blood sugar usually satisfies this need by eating another piece of chocolate or some other candy, after which the cycle of jumps and falls of blood sugar continues.

It seems that it all started to go sideways in 1873 when the human-kind firstly tasted white flour and felt amazed by its flavor.

That year, in Paris, the first large mill for the industrial production of white flour was presented, according to Ulrich Strunz and Andreas Jopp. They inform us that white flour is but a string of sugarless molecules without sweet taste and with many useless calories. All that is useful to the body is extracted from white flour through industrial processing of grains. Useful matters remain in bran, which is given to livestock. Bran has 5-10 times more minerals than white flour. Wheat has around 28 important elements and in processing to white flour 9 of them completely disappear, according to Valentina Fedina.

|| *The mouth is a place where we practice freedom: by breathing, speaking, praying, eating and drinking. Using the mouth properly is leading your life properly.*

Mishio Kushi

White flour was not used in my region until the fifties of the last century, when the use of white sugar and refined oil also increased. Since then, es-

pecially today, more and more ingredients that are tasty but useless are used.

Amount of vitamin E in some foods (per 100g)

Wheat germ oil	174 mg
Sunflower	62 mg
Hazelnut	26 mg
Almond	26 mg
Olive oil	12 mg
Rice	10 mg
Tuna in oil	9 mg
Walnut	64 mg
White bread	0,59 mg

Despite improved living standard, people's health deteriorates, while pharmaceutical industry grows and offers medications to all problems. Profit remains the only motive behind inventing supplements (replacements for original ingredients).

Today around 40% of calories we take from fats that contain neither vitamins nor minerals as well as from carbohydrates, mainly white flour and white sugar. Because of that problems occur, primarily for the colon, which is deprived of fibers and microelements.

The stomach bloats, bowel movement is missing and many other problems emerge. Nutritionists' statement that industrial processing turns natural nutrients into useless food should be accepted as the reality of today. In the production of white flour around three quarters of vitamins and minerals are lost.

Loss of minerals (%)	
<i>Calcium</i>	<i>do 60</i>
<i>Magnesium</i>	<i>do 85</i>
<i>Potassium</i>	<i>do 77</i>
<i>Zink</i>	<i>do 78</i>
<i>Iron</i>	<i>do 76</i>
<i>Chrome</i>	<i>do 80</i>
<i>Manganese</i>	<i>do 86</i>
<i>Selene</i>	<i>do 75</i>

If white bread is made with yeast, one gets an even more useless and somewhat harmful product. Namely, yeast expand cooked cereals and it continues in the bowel. With its acid it deprives the body of some minerals, especially calcium, which is more difficult for women, because of their disposition to osteoporosis.

In areas where climate allowed the cultivation of wheat, which is not the case with the Petrovac plateau, people had a healthy and useful nutrient. Whole-grain wheat offers proteins, useful fats, vitamins, minerals and several enzymes. It recovers the body, protects from anemia and guards the heart and the liver. It is very useful for children, if we leave out the possibility of allergy to gluten. Some call wheat "plant egg", because it is a complete nutrient. If that was not the case, could a child from a poor family be raised only on milk and flour? Modern deceit is called integral flour and integral bread. It is not real integral (whole-grain) flour derived from whole wheat grains, which can still be found in households practicing traditional ways of milling grains. Industrial integral flour is actually reintegrated from refined flour with addition of bran, as an attempt of recovering what was already destroyed. That is not the same and you should not fall for that advertisement trick. There are two kinds of wheat - hard and soft

- out of which the first one contains more useful elements.

Loss of minerals (%)		
Element	white br. 100 grams	whole br. 100 grams
Magnesium	0,5 mg	133 mg
Calcium	14 mg	45 mg
Phosphor	86 mg	423 mg

When was the first time I tasted the magic white bread? From this point in time, it was a long time ago, before I went to primary school, during the fifties. My grandfather would go to the city every market day. To him that was a way of gathering news, because he would meet many people from other villages. Cousins would sit down and have a chat, mostly about who was ill, who died, who got a baby. They would not drink too much, because they did not have enough money. Some cattle would be sold, and some chopped woods, just to earn enough to buy something else, primarily petroleum for lamp, salt, sugar, matches, etc. In his day, footwear was handmade, until rubber peasant shoes appeared. Their

introduction was „revolutionary“ for the village, because before that the only shoes had been made of knitted pig skin and sheep pouch („oputasi“). My grandfather was very talented for making this kind of footwear. I remember wearing it as a young man during summer. I waited for my grandfather eagerly on his way home every market day, because he would always bring me a baked white roll. Despite being cold, white as it was, with its special smell and taste it was a real treat for me.

My next encounter with white bread happened in the fifth grade, because I moved to a city school. I bought it almost every day at Anka's store. We would wait in lines to buy a quarter of the hot "white". The taste of hot bread and hunger made us swallow almost without chewing. Around



that time a kind of white or half-white flour called deuce became available. We found out that zero also existed, but was used only for cakes. The

deuce was slowly replacing barley flour and soon became the only kind used. Tasty half-white bread emerged.

Millet

This is the grain that has fed humankind for centuries. It has been in use for thousands of years and it originates from the East, where it is still popular. In the West corn has almost completely replaced millet, leaving it literally only as bird food.

|| Millet is probably precursor to all other grains: sown in its wild form, it probably fed humankind before the discovery of the plow.

Walter Pedrotti

When and how it came to our region, I cannot tell precisely, but it probably came from Italy and then through Dalmatia, because it was a favorite nutrient in the north of Italy. The “Venetian polenta” made of millet is known in that region, something like our millet dodger.

Millet is a very useful nutrient, because it contains around 11% proteins and around 5% of fat, which makes it an energizing food. It contains all amino acids needed by the body, but its main advantage is the abundance of minerals. Iron, magnesium, phosphorus and salicylic acid are a true benefit for the body, especially for the skin, hair and teeth. It is useful for people who move little, especially for pregnant women. Minerals and vitamins from this grain recover cells and protect the body from cold and bronchitis. Millet does not contain gluten and it is easy to prepare.

Various literature has given us at least twenty recipes with millet as the main ingredient. My favorite is cooked millet spiced with warm baso cheese, just as polenta is made in Petrovac villages today.

Millet with pumpkin is a true treat and it can also represent a complete lunch that will recover and refresh the body, especially when it is under psychological pressure, because it has calming action, facilitating digestion,

and also one's battle against a stomach ulcer. It helps

the recovery of gut flora, so it is recommended to use it while taking antibiotics.

Barley

Barley is one of the oldest if not the oldest food that fed animals and man for thousands of years across the planet. It has been used for 15 to 17 thousand years and it was known as a competitor to wheat and corn in the times of ancient Egypt and Greece. Barley is now replaced by wheat, so today it mostly serves as animal food.

It is extensively used in the production of beer. Still, in some areas of the world its traditional use without yeast has been preserved, such as Tibet and Nepal. In Christian tradition it used to be popular to make bread without yeast, especially during certain festivities. I also remember that time, when my mother used to prepare Christmas bread out of pure barley bread without yeast, the one we used to call



“preski” bread. Warm and smeared with basa cheese it was a true treat. Once it got cold and hard one would be careful not to break their teeth.

Mother and grandfather were the only ones in our home fasting and for breakfast mother would often make barley bread without yeast. The main and only meal with the bread was minced

onions in oil with some salt. They took a piece of bread at a time and dipped it in oil with onions. With God in their thoughts and a bowl of natural food they would start a new working day. Barley could be basic food, especially for the poor (sometimes a half a kilogram of bread was the only food for the day), because it contained many useful ingredients. Starch, proteins, sugar, minerals and some vitamins are its advantage. Barley has low glycemic index and it is also rich in soluble and insoluble fibers. Soluble fibers facilitate metabolism of fats, carbohydrates and cholesterol. Insoluble fibers facilitate the work of intestines. Barley fibers are true allies against EPG. Scarce in sodium, it is suitable for use in cardio diets. It belongs to prebiotics, because it contains indigestible food ingredients that are beneficial for the digestive tract as they stimulate the growth of useful bacteria, improving general health of the host.

!!! *Look how he is blushing,
as if he ate some barley bread.*

P.P. Njegos

It is easily digestible so it is good for the nutrition of children, older persons and those recovering from a disease. It also contains plenty of phosphor, so it is recommended to students and others engaged in intellectual work, because phosphor is a mineral protecting nerve cells and improves memory.

Those experiencing sleep deprivation should consume barley in all its forms, because barley is useful for good sleep. Only rye and buckwheat contain more phosphor.

Besides nutrition, barley is used for other purposes also. Warm compress with barley mash are known for curing pus filled blisters and pimples. Roast barley is acknowledged as the replacement for coffee, but without caffeine



Waiting for bread

Oat

It has been around for thousands of years, since times of the ancient Chinese and Romans. Today it is largely used in Russia and Ireland, much more than in our region. Here, this cereal is mostly used as animal food. It has high calorie value and it is recommended during cold periods and hard labor. We have learned this from animals. Horses are privileged and it is impossible to use them for plowing or extracting timber from the woods without snack consisting of a full feed-bag of oats ("zobnica"). The name of the bag "zobnica" (zob = oat) suggests its purpose as a bag attached to a horse's head enabling it to eat in all conditions and in any place.



Amount of vit. B6 in some foods per100 g

<i>Sardine</i>	0,69 mg
<i>Oat</i>	0,96 mg
<i>Chicken</i>	0,53 mg
<i>Courgette</i>	0,46 mg
<i>Banana</i>	0,36 mg
<i>Rye flour</i>	0,35 mg
<i>Beans</i>	0,26 mg
<i>Potato</i>	0,19 mg
<i>White bread</i>	0,02 mg

Because of its benefits in case of impotence, it is contained in high percentages in concentrated mixtures in meals of breeding animals, horses, rams, even roosters. The latter ones get a portion oat grains between meals.

Oat is not only known for high calorie value, but also for high content of proteins, vitamins and minerals. Oat, unlike other cereals, contains growth hormones, so it is an especially important food during the period of physical development of the body.

It decreases the amount of gastric acid and helps digestion, because

oat fibers facilitate bowel movements. Namely, on their way through the colon oat fibers attach to water, forming a sort of gel that increases the volume of colonic contents thus preventing constipation. It helps the action of the thyroid gland. It also contains unsaturated fats and essential fatty acids and beta glucan fibers and helps decrease the level of harmful fats in the blood.

Regular consumption of oats can decrease facial wrinkles. This effect results from beta glucans that oat has.

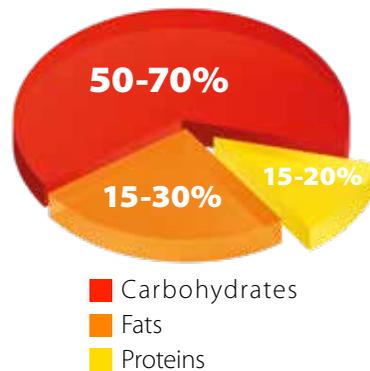
Lejla Kazinic-Kreho

It is used in natural cosmetics, especially in masks, because it recovers facial skin. It is also added to a bath tub filled with water. Prior to the addition, oat must be boiled for at least twenty minutes. Only filtered boiling water is added.

Folk doctors used to recommend placing warm oats in a linen cloth for removing back pains.

Norsemen described the Vikings as having broad shoulders due to heavy and continuous consumption of oats. If this is true, then I advise mothers to introduce oat and barley mash on the menu of their little ones.

We must also mention the downside of oat and that is negative influence on persons suffering from gout, because oats contain purine that helps the creation of urine acid in joints. This is why a person with gout problems should definitely avoid consuming oat.



Optimal daily intake

Corn

We know much more about corn than about other cereals. We know it originates in the Americas, where ancient cultures that cultivated it turned it into religion. Some Native Americans believed man was first created from corn flour. Anyway, corn is an amazing plant which feeds a half of the world today. Even among our older generations, after Columbus's travels (when it arrived to Europe for the first time), it was the basic ingredient along with barley and millet. My mother used to say, whatever the crisis, there was always corn bread and polenta. But it did require certain knowledge of how to prepare it. There are several dishes, out of which some are prepared even today both in the countryside and cities by ladies who nurture tradition and value of original ways of preparing food.

Corn bread ("kuruza") is the basic product and everyone should try it. The second product according to its popularity in the past was polenta. It was not like the today's instant polenta that everyone can make in five min-

utes. It was a product that required certain knowledge and ability to properly enrich it with dressing (basa cheese in boiling water) whose taste depended on the level of maturation of basa cheese. The older, the better. Polenta was almost always combined with red onions as salad.



Polenta

"Ljevaca" was also a very tasty and nutritive meal made by combining corn flour and some fat and baking it in a pan. It would then be spiced (again with melted basa cheese) and served warm.

"Cicvara" was the main event. It also required skill and it was mostly

served during special occasions, such as Christmas and the slava. Christmas lunch, which was served earlier than usual, would start with cicvara. An unwritten rule was that the sign of good cicvara is when you could see your reflection in it (in melted fat on the surface). Besides it, there was boiled and roast corn on the cob, "varica" - meal consisting of mixed corn and beans. Mother used to make corn "bulje" (popcorn) in a sieve that was used for separating grains after threshing. That was a real treat. Today many types of corn differ from each other by the concentration of proteins and other element. Geneticists have contributed a lot to the increase of yield per a unit of measurement. Of course, just like with other agricultural products, quantity has been more important than quality. Old types were much more complex and richer in nutritive elements.

Artificial fertilizers contributing to increased yield have also lowered quality, so today corn with "poorer contents" is dominant. If we add to this the influence of genetic modifi-

cation than we can say this grain is in great crisis, from the nutritionist point of view. In other words, with this food man is entering a food crisis, at least in terms of quality.



Corn bread

Is corn to thank because in her tenth decade my mother's stories were still clear and pleasant, full of vivid details, as if the events happened several days beforehand? It may have been so, because corn is rich in B group vitamins – thiamine and pantothenic acid – which preserve brain cells and the adrenal gland. It seems that, thanks to beta-cryptoxanthin and carotenoids, corn protects smokers from lung cancer.

The chemical industry has also involved and taken its share of the corn cake. Corn is processed into many products, from alcohol, cosmetics and pharmaceuticals to bio-diesel.

Corn has been put aside unjustly. Domesticated animals have simply taken it away from us, because their breeding is practically impossible without it. Man has left corn to industry, which profits by creating various “miracles”.

Rye

Rye has not been used as much as corn, barley, oat or wheat. It first appeared in the fifties in the form of white flour. Rye slowly mixed with other cereals, but it was cultivated the most, because it was more resistant to harsh mountain climate than the others.

It has its advantages, but it is most praised for its benefit for blood vessels and it is recommended to persons with bad blood circulation, atherosclerosis and irregular arterial pressure.

However, according to Zoran Maksimovic from the Department of Pharmacology in Belgrade, corn may be the only representative of all plant species whose evolution has been so closely connected to the evolution of man that the process of its cultivation and adaptation can rightfully be considered an example of joint evolution, because the development of this culture and humankind has been deeply and essentially connected.

It is rich in lysine, an essential amino acid that is scarce in other foods.

B group vitamins are the main strength of rye, along with vitamin E as antioxidant. Rye mash successfully resolves constipation.

|| *Rye bran soak up a lot of water in the stomach, thus creating the sensation of fullness and relieving bowel movements.*

Walter Pedrotti

Buckwheat



White buckwheat flowers spread across the Petrovac plateau

Science has doubts whether buckwheat is a cereal or something else. It is believed that buckwheat is fruit seed related to rhubarb, while, according to all its characteristics, uses and cultivation, it goes hand in hand with other cereals.

Buckwheat grows in highlands and poor soils. It tolerates draught, but does not tolerate weeds, which it simply annihilates. Because of its nutritive and to certain extent medicinal characteristics it is often called the cereal of future. This is what is now happening in the Petrovac plateau now,

Buckwheat has come back and its white-reddish flowers fill the fields. It is milled in the water-mill and new generations study recipes of many meals made of it.

Buckwheat is a nutritionally balanced food, more than other cereals. It is richer in amino acids and B group vitamins.

|| *In terms of nutritive value and ease of utilization, buckwheat proteins are much better in quality than proteins of any other grains.*

S.K. Vranjkovic

It is rich in magnesium, which helps blood circulation and improves heart rhythm, and it is also considered useful in nutrition, because it decreases the risk of diabetes. An American study has shown that regular use of buckwheat is enough to prevent the creation of gallstones.

Canadian researchers have discovered that buckwheat contains a matter called chiro-inositol that lowers blood sugar. It is said it keeps the body warm and it removes harmful fats. It is useful for pregnant women, convalescents and children, because of its beneficial influence on growth. It has a low glycemic index and it also contains flavonoid rutin, a strong antioxidant which is helpful against the creation of EPG, the main culprit for aging and facial wrinkles.

Amount of vit. B1 in some foods:

<i>Wheat germs</i>	<i>2 mg</i>
<i>Sunflower seeds</i>	<i>2 mg</i>
<i>Chicken chest</i>	<i>0,7 mg</i>
<i>Barley flakes</i>	<i>0,6 mg</i>
<i>Buckwheat flour</i>	<i>0,6 mg</i>
<i>Whole-grain wheat flour</i>	<i>0,5 mg</i>
<i>White wheat flour</i>	<i>0,06 mg</i>

Buckwheat does not contain gluten, which is its advantage over other cereals. Buckwheat flower has always been used as medicine for cough and clearing gunk from upper airways.





INTRODUCE TO NUTRITION OR CONSUME MORE

Cereals

- *sbrown rice*
- *barley*
- *millet*
- *buckwheat*
- *oat*
- *wheat*
- *rye*
- *spelt*
- *cereal flakes*
- *whole-grain flour products*

Fruits and vegetables

- *fresh fruits and vegetables*
- *pickled vegetables*
- *raw fruits and vegetables*
- *dried fruits and vegetables*

Pulses

- *boiled pulses*
- *germinated pulses*
- *green pulses and peas*
- *soya grits and flour*

Fats and oils

- *unrefined cold-pressed oil (corn, sesame, sunflower, olive)*
- *quality butter*

Dairy products

- *naturally soured dairy products (kefir, acidophilic yogurt, sour milk)*
- *naturally cultured cheese, cheese creams, etc.*

Meat, eggs and fish

- *white fish, especially small species*
- *poultry fed with natural food*
- *organic eggs*



Source:
Jadranka Boban Pejic and Z. Pejic

STOP CONSUMING OR DECREASE CONSUMPTION

Cereals

- white rice
- white bread
- pastries made of white flour
- industrial products of cereals and flour.

Fruits and vegetables

- tropical fruits
- vegetables boiled for too long
- vegetable chips, etc.
- frozen fruits and vegetables

Pulses

- textured soya products
- canned pulses

Fats and oils

- refined oil
- butter
- pig fat
- processed plant-based fat
- suet

Dairy products

- pasteurized and homogenized milk
- powdered milk, industrial sour cream

Meat, eggs and fish

- beef, pork,
- horse meat, hare meat,
- lamb, eggs
- meat products
- other kinds of meat



*What
has the
garden
yielded?*.....

Potato

It was first brought from South America to Spain in the 6th century. The Europeans knew nothing about potato, so they often used green fruits that tasted badly due to alkaloids. Raw potato was called “the Devil’s apple”, because it caused poisoning. Potato was not popular in Spain, until it reached Italy, whose residents demonstrated greater skills in preparing it. In the 16th century it was brought to England and other countries of the Western Europe.

Thanks to Dositej Obradovic, potato was brought from Germany to Serbia, more precisely to the Banat region, in 1759. In our region potato is called the second bread, for good reason, because, besides bread, it often saved people from starvation and disease.

It is known for its healing action against scorbatus, due to high content of vitamin C.

It contains other vitamins and minerals as well, while it is richest in carbohydrates. Contains fermentables and some medicinal substances.

Potato is a food that can be prepared in many ways. It can be used raw (for medicinal purposes), cooked, baked. You can use even ones that turn green due to exposure to sunlight for putting them in compresses to remove pain in joints. Our grandmothers used to cure minor burns by bandaging them with grated potato or apple to make the pain disappear quickly. Potato is an important guardian of the human heart, because it contains flavonoids that do so. It contains high concentrations of vitamins C and B6. Vitamin B6 helps against stress, helps performance of the heart and lungs and strengthens immunity and good sleep. Potato has more potassium than banana. Potato is an important and most frequently used ingredient for making baby food.



**Content of some elements
in potato (per 100 g)**

Energy	116 kcal
<i>Fat</i>	<i>0,5 g</i>
<i>Vit.C</i>	<i>26 mg</i>
<i>Vit.B1</i>	<i>0,2 mg</i>
<i>Vit.B2</i>	<i>0,6 mg</i>
<i>Folic acid</i>	<i>0,3 mg</i>
<i>Iron</i>	<i>2,8 mg</i>
<i>Potassium</i>	<i>750 mg</i>

Combination with carrot, peas, sour cream and white chicken meat is an excellent choice for children's food. The confirmation for this comes from the past when children did not eat industrial food. Namely, potato and corn-based products used to be basic food for kids. Potato was offered to them in several different ways: mashed potato, baked potato or baked or cooked potato with basa cheese, sour milk or with jam. There were probably more combinations.

It does not have high energy value. Compared to chips, it is 6 times less (80:530). Fortunately, our grandmothers did not know about chips. Cooked unpeeled potato is a true vault of minerals.

Meals with potato were a real pleasure. Obviously those before us knew how to enjoy in what they had. Some potato dishes are very popular among present generations as well.

One of these are surely potato halves ("police"). A potato is washed first thoroughly, then sliced into two halves and salted on inside. Halves are then rubbed against each other until salt begins to foam. It is then baked in the oven without additions. After baking, while still hot, they are served with basa cheese. The more mature basa cheese is, the tastier it will be. This was a popular winter treat.

Another popular meal in the countryside consisted of thin slices of potato that would be baked in a casserole greased with fat. Additions to potato were onions, salt, sweet paprika and a few pieces of bacon. Sour milk was served with it, along with black whole-grain barley bread.

One more dish that was considered the food of the poor used to be very frequently prepared. It was roux soup from boiled potato with addition of salt, onions and some vegetables,

if any were available. Those who had used to put a small piece of smoked meat. Roux soup was often the only dish for lunch. A gourmand who sees only taste and variability would probably grade this dish negatively. They would probably mock it even, saying it was a miserable dish. However, a nutritionist would grade it highly. Roux soup with barley bread was a gift to the body, because it cleans it. We can call it a daily fast, but one that does not make you hungry. When you mix potato as a diuretic full of potassium with some energy from barley bread, which helps digestion as a prebiotic, and sour milk as a fine probiotic, the body is left with nothing but joy. If people of today, who most often have improper nutrition, especially the obese, would know about the benefits of this dish, they would consume it at least once a week. Potato was also eaten with diluted plum jam. There will be more words on potato and sour milk as a dessert later.

Modern technology turns potato into several tasty, but dangerous products. Primarily there are chips

and French fries. The way of processing potato resulted in many low quality and, by many, harmful products. Chips and French fries are produced by frying at high temperature, which leads to the creation of EPG and toxins that can help the development of mutations. These are also considered carcinogens. Scientists have discovered that, according to Perricone, fried potato, especially the dark red color kind, is high in acrylamides, whose consumption has been linked to cancer. Acrylamide damages the DNA, which is most often the first step to cancer. Unlike frying, cooking (boiling) does not lead to significant creation of acrylamides.

Best foods with K

<i>Dried apricot</i>	1850 mg
<i>Soya</i>	1680 mg
<i>Grapes</i>	746 mg
<i>Potato</i>	421 mg
<i>Banana</i>	360 mg
<i>Mellon</i>	320 mg
<i>Broccoli</i>	316 mg
<i>Peas</i>	244 mg
<i>Tomato</i>	222 mg

Also, a more favorable way of preparing food is simmering with plenty of fluids at lower temperature for short period

So, it takes only a small, but wrong, step to turn a useful food, such as potato, into a harmful one.

I would like to get back to its good side, because I remembered how my mother used to lower my body temperature with slices of potato put on soles of my feet, forehead and chest. Back then my mother did not know about paracetamol. Other specialties made of potato worth mentioning include also cooked sour cabbage with cooked potato instead of bread. Based on findings I gained from talking to much older persons, I conclude that cooking was the main method of preparing food. They also knew that potato was bad when it turned green or when it sprouted. They did not know this toxicity was caused by

solanine, a poisonous alkaloid. There were no poisonings because solanine is found right under the peel, so thick peeling would successfully remove it. It should be noted that solanine is stable at higher temperature, so cooking does not destroy it, while baking it at 170 to 200 degrees Celsius would deactivate most of it. Its concentration in sprouted potato increases. After being extracted from soil, potato loses its nutritive value. According to G. P. Malahov, in storage it has the following values:

- *Young potato in September is made of 85% nutritive matter.*
- *From September to January this decreases to 75%.*
- *From January to March potato has 70% of nutritive matters.*
- *From March to the percentage falls to 60%.*

Beans

Modern man has ousted this food to the margin of the menu. This is an irrefutable fact, at least in the region I live in. Most urban families eat beans two times a month. Two times a week would be better.

Decreased consumption of beans is unjustified and harmful for the human body. If we were to say it poetically, then we would say: "The guts are grieving for beans."

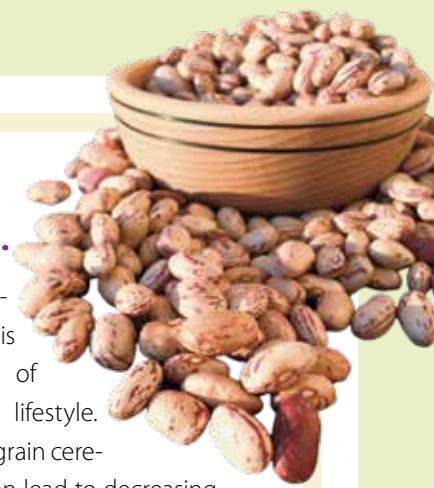
It is truly baffling that beans, which many call a superfood, are disregarded that much.

Nutritive contents of beans are very important, especially the abundance of minerals (copper, phosphor, manganese, magnesium, potassium and zink). As for vitamins, beans offer folic acid and vitamins B1 and B6. It is a food with high percentage of proteins.

Combination of beans and whole-grain cereals in a meal gives the content of proteins comparable to the one given by meat and milk. It seems we should not condemn those who say

that the enjoyment in meat is but a relapse of past primitive lifestyle. Beans, whole-grain cereals and milk can lead to decreasing the use of meat to very small amount. When we add red onion and garlic to this, then we see the magic formula for food our ancestors had.

Plant fibers have many benefits. Soluble fibers absorb cholesterol, triglycerides and toxins. Insoluble fibers facilitate bowel movements. It is believed that beans are the only food that decreases the desire for meat consumption. We all know about the drawback of beans - they give us gases, usually 4 to 5 hours after eating them. Cure for the prevention of gases is in the way of cooking. It takes several hours of steeping beans prior to cooking, after which the steeping water is discarded. Beans are then cooked in a pot without a lid and salt. If you do it this way, you will get the desired result.



Garlic

Historical evidence show that garlic has been in use since several thousand years ago. According to some writings, it originates from Middle Asia. Use of garlic was described in many cultures, beginning with the Egyptian, Chinese, Roman, English, French and many others.

Still, garlic receives the most attention in a French town called Saint Clar. According to S. K. Vanjkevic, every Thursday morning from July to January the market opens with only one product on offer - garlic. Every August whole town changes because that is when a garlic festival takes place. In this town everyone eats garlic in a traditional way - by simply rubbing it against a slice of bread. It is an amazing plant. It is at the same time food and medicine, poison and magic with which people used to chase witches and vampires, but it was also used to cure many illnesses. The most famous written record of garlic benefit comes from 1720 when in combination with vinegar it saved thousands of residents

of Marseille from the plague epidemic. I believe that generations before us can thank garlic and red onions, as well as wild garlic, for their vitality, strength and resilience to illness.



Garlic underwent thorough scientific studies for the first time at the turn of the 19th century. Active substances belonging to sulfur compounds were discovered. Garlic is a complex plant and contains numerous chemical compounds that are active in various ways. Available data reveal over thirty kinds. Simo Vulin states only some of the most important:

- *Allicin - responsible for antibacterial and anti-inflammatory action*

- *Alliin - antibiotic action*
- *Diallyl disulfide oxide - garlic essential oil that lowers the level of lipids, especially cholesterol, in the blood.*
- *Germanium - found only in traces, but still has anti-cancer action*
- *Gurvich rays - thanks to its radiation rejuvenates bodily functions.*
- *Anti-arthritis factor - helps curing arthritis.*
- *Blood sugar regulation factor - helps with diabetes-related problems.*
- *Antioxidant - prevents peroxidation (rancidity) and serves as natural preservative.*
- *Anticoagulant- substance preventing blood coagulation.*
- *Selene - mineral found in garlic which has positive effect on many processes in the body (see the chapter on Selene).*

- *Aphrodisiac - for this factor some authors place it on the top of the list of aphrodisiacs.*

Different forms of garlic make it mysterious and unstable. Every way of taking garlic makes its action last long. It was proved that one of the most valuable components - allicin - is produced only when garlic is chopped or squashed. I did not ask my mother from whom had she learned that it was best to squash garlic and leave it in olive oil for a while, but she used to say it was best prepared that way. Allicin does kill bacteria, but it is unstable. If we leave garlic squashed for several hours, it transforms into another sulfur compound without the characteristics of allicin. During cooking it decomposes into another sulfur compound without bactericide but with anti-cancer characteristics.

Garlic can also be taken by swallowing a whole peeled clove. That way it lowers blood pressure. If taken chopped and freshly squashed, it has antibacterial action thanks to allicin.

„Garlic and May butter
cure every malady, let goat
milk be their company“.

19th century song

According to some authors, powdered garlic has great influence on the body. This form of garlic is called “mature garlic”. Scientists have different views on deciding which form is the best and a recommended daily intake. General opinion is that one should take one to three cloves of garlic per meal. In terms of weight that means three to six grams a day.

Science has made effort to determine nutritive components (water, energy value, proteins, fats, minerals, vitamins, etc.). Since we consume only small amounts of garlic, all these vitamins, minerals and proteins do not benefit our body that much. Therefore one should seek vitamins, minerals and other nutrients in other foods as well.

All known analyses and new findings have not succeeded in removing its label of the wonderful healer. I heard people praising garlic in the wintertime stories as well. They used

to say that garlic was good for everything, especially for flu and other illnesses, blood pressure, for eliminating parasites, cleaning the blood and entire body. They called it the elixir of youth as well, they used it for treating warts, bronchitis and asthma, hiccups and toothache, hair loss and dandruff, eczema and blisters.

A lot of this was true. I was the codler of the family and no one could make me eat garlic. Whether because of that or something else, I often had flu. Unlike me, my buddy Srele often had onion breath. During winter he smelled like garlic, and like red onion in summer. He grew up and left the countryside and I never saw him sick. Not even during seasonal flu periods. The first line of defense against flu were rakia, bacon and onions. With sour cabbage brine this makes a powerful natural protection.



|| *Fresh garlic, cooked or raw, and garlic in vinegar can improve the condition of cholesterol. Plain milled garlic and garlic spice bought in stores are completely therapeutically worthless.*

Jean Carper

Here is a story of Jean Carper on garlic and red onion: "Garlic and red onion are rich in ingredients acting strongly against the creation of clots. Researcher Eric Blog, from the University in New York, extracted an ingredient called ahoiin from garlic (named after the Spanish word for garlic – ayo), which

has the same, if not even better, anti-thrombotic characteristics than aspirin – a generally accepted blood clotting inhibitor. It is true that aspirin acts as an anticoagulant in only one way – by decreasing the production of thromboxane. Ahoiin also works like that, but it also stops the grouping of blood platelets in seven other ways – in all existing ways." Medical researchers from the University George Washington discovered that garlic and red onion contain three additional ingredients acting against clotting, including the most important one – adenosine.



You better run, flu, here's carrot and garlic!

Red onion

„Go to the garden and pluck me two heads of red onions, I need them for salad“, my mother would tell me. If there were no heads yet, I would pick a few leaves instead. This is how it used to be before or how it used to be with those who had gardens. Fortunately, even after 20 years of schooling to run away from field manual labor, many have returned to their beautiful gardens.

Red onion contributed to the protection of human health as early as 6000 years ago. Because of its beneficial action on the level of blood sugar, it is successful in combating the creation of EPG. It is used raw, but it is also prepared in many other ways. It can withstand preparation at high temperatures. Research has discovered that red onion lowers blood glucose level by increasing insulin in the blood and glycogens in the liver, which energizes the body. It lowers cholesterol, therefore it belongs to natural statins, just like garlic.

Red onion is a good source of chrome, which helped the guts react-



ing to insulin properly. It decreases sugar level and improves the body's resilience to glucose.

Red onion is a strong anti-cancer asset protecting the body. This is especially evident in the prevention of cancer of esophagus, colon, vocal cords, ovaries and prostate.

Recently, an ingredient with an acronym GPCS was discovered in red onion. It is associated with preventing the activity of osteoclasts, cells influencing the fragility of bones. This discovery is important for women, which are affected by this problem during the menopause. If consumed on daily basis, red onion significantly decreases the risk of colon cancer. Chrome level decreases and action of red onion as well if one takes a lot of sugar and white flour. People who move little also lose chrome from the body.

Here are some benefits we have from red onion, according to Perricone:

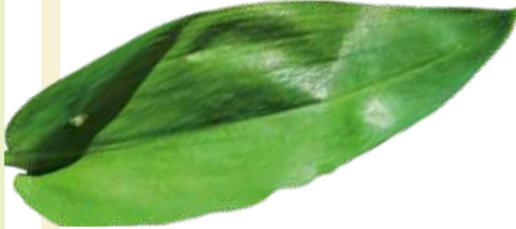
- *slows down the development of arteriosclerosis, because it decreases the occurrence of EPG*
- *lowers blood cholesterol*
- *decreases the risk of cardiovascular diseases and cancer*
- *encourages immunity functions*
- *improves the ability of the body to eliminate foreign substances*
- *recovers physical strength*
- *increases resilience to several causes of stress*
- *has favorable influence against aging*
- *acts as an antioxidant*
- *protects the liver.*

Basic onion characteristic (regardless of the type) is the abundance of sulfur compounds. Quercetin is a flavonoid whose greatest contribution to onion is the defense against heart diseases, because it has antioxidant effect, especially in the case of oxidation of bad cholesterol. Onion, also, helps in preventing inflammatory processes.



Wild garlic

Everything attributed to garlic can also be attributed to wild garlic (ramsons). This plant is even richer than garlic in some elements important to man, such as: manganese - up to 15 times more, adenosine - 20 times and magnesium - 2 times.



Wild garlic is also known as ramsons or bear leek. We did not need to grow it in the garden, because it grew all over Osjecenica and Klekovaca mountains. It is a plant found in shades of forest trees in April and May. Shepherd and forest workers ate it regularly with bacon they would carry for snack.

Stories say it is the first plant bear picks after its winter sleep. It belongs to antioxidants and it lowers blood pressure and cholesterol.

People trust this plant very much and say it is the best cleaner for the blood and the digestion system. Its leaves are good for battling intestinal parasites. They strengthen immunity and facilitate digestion.





*To the barn
for milk, to
the store for
margarine.....*

Milk is rich in calcium and it alone can meet our daily needs for this element with only a half a liter per day. Unlike calcium, milk is scarce in iron and the body must obtain it from other sources. Common nettle, greens, meat and whole-grain cereals are capable of providing iron, whose scarcity can cause one type of anemia, because it is a component of B12 vitamins.

It is one of the foods that experts disagree about. Easterners claim that milk is good only for babies while they are still breastfed, because when they grow up they lose the enzyme lactase, which degrades milk sugar, for which milk should be avoided by adults. Milk is one of the foods commonly causing allergies and intolerance in the body. It is recommended that fresh milk is substituted with sour milk. This is maybe justified in this time, because milk of today is not what it used to be. Cows eat grass less and less, while milk is processed at high temperatures and using additives to get long-lasting products. So, if bought in stores, it is far from being natural, but we can find it in the countryside in abundance, because cows there are fed naturally, like a hundred years ago.

Two most important ingredients of milk are calcium and vitamin

D. However, there are disagreements about calcium.

Namely, research showed that a number of women had osteoporosis, despite significant consumption of milk. A research involving North American women who suffered osteoporosis despite taking plenty of milk gave the explanation. The cause was excessive consumption of meat, whose digestion requires acidic environment that takes calcium for itself, thus leaving little of it for the bones.

What experts do agree about is the time of consumption. Milk should be taken alone only. It is not good to combine it with coffee and tea. Evidence that milk does more good than harm we find with our ancestors, who often had barley or corn bread with milk for breakfast, but also for dinner, which was the case with my father and grandfather, who slept

very well afterwards. It seems that today we cannot rely on the past and let it be our guide.

Many studies found that milk is not good for adults. More than a half of the world population does not drink milk (east) and they raise healthy babies and have strong bones. Seventy percent of people (mostly elderly) does not have enzymes for the digestion of milk, because of which digestion problems can be expected.

British scientists performed a great survey in 2010 and concluded that persons who drank more milk had poorer health, immune system and hormonal status.

The highest probability of death by cancer has been reported in Switzerland, Norway, Iceland and Sweden, the world's biggest consumers of milk, according to P. Holford. It is not easy to frighten us milk drinkers, but experts' warnings keep on. Here is how Holford explains risks of milk:

"Why does milk increase risk? It contains 38 hormones and promoters of growth. In the end, that is its function: to encourage growth of cells.

|| *"Average life expectancy among the Hunza people was 120 years. They were vegetarians who largely consumed goat cheese over winter.*

Gennadiy Petrovich Malahov

One of the hormones present in milk attracts special attention. It is somatomedin C - insulin similar to growth factor (IGF-1). In nature it is found in cow milk, breast milk and the blood. The more milk you drink, the more the level of this hormone grows. Its role is to facilitate growth. Level of IGF-1 in the blood reaches its peak in adolescence, when it encourages the growth of breasts with girls and prostate with boys, and then it drastically drops as years pass, but not if you consume plenty of milk and cheese. Milk does not only contain IGF-1, whose small portion is reabsorbed in the blood, but it encourages the body to produce its own supplies. This hormone, besides stimulating growth, prevents suicide of excessive cells (a process called apoptosis). This is good if you are a baby that needs to grow

fast, but it is bad if cancer cells are the only cells in the body that multiply quickly. That is not good at all, because it was established that IGF-1 directly encourages growth of cancer cells, so elevated levels of this hormone are associated with increased breast, prostate, colon and lung cancer.

Women who are about to enter menopause with high concentrations of IGF-1 are exposed to two times greater breast cancer risk."

Despite all of this, it is difficult to intimidate us, since we have this image of our 100-year old ancestors who drank liters and liters of milk, because it is exactly milk, sour milk, young cheese and basa cheese that nurtured them. However, a question emerges: was that milk the same as the tet-

ra pack milk of today, regardless of them both having 38 hormones and growth promoters?

I *Increase calcium level in the blood by eating honey. After two and a half hours the concentration of calcium in the blood increases and that concentration stays for a whole day. If you eat honey every morning, there will always be sufficient calcium in the blood.*

D. K. Jarwis

I will not give add my judgment to these controversies, because we should leave some questions hovering over our heads. If we knew everything today, what would be left for the scientists of tomorrow?

Sour milk

John McKeen from a clinic of natural medicine in Bridgeton says the following on sour milk: "If you knew how important it is to consume fresh sour milk, you would drink it by tons every day. If you wish to avoid bow-

el problems, from constipation to colon cancer, drink a glass of sour milk every day." Sour milk has been known for a long time and it is considered it derives from the Mediterranean countries. Today it is largely being replaced

by yogurt, which is just a Turkish expression for sour milk, according to Stojanovic and Katic. It is the same product. Sour milk is made by fermentation with some useful bacteria. These are mainly *Lactobacillus bulgarikus*, *Lactobacillus acidofilus*, *Bifidobakterium bifidus*, etc.

Acidofilus and Bifidus are the secret to medicinal action. Therefore acidophilic milk is more valued here. Acidophilic milk contains less lactose, so it is more appropriate for people whose body cannot tolerate this milk sugar, which can be diagnosed with intolerance test.

However, one should differentiate fresh homemade sour milk from the industrial. Fresh milk, as McKehn calls it, is not additionally heated after adding cultures. Thereby, useful bacteria that multiply are much more stable for further multiplication in our body. Applying heat after adding cultures, for the sake of faster fermentation, weakens bacterial cultures for the continuation of existence in the body. My mother and other housewives from the village prepared it the right way.

After the addition of bacterial cultures milk was not heated. Jar with milk was wrapped in thick cloths to prevent it from cooling down quickly and to enable fermentation.

Sour milk helps in losing weight, because a glass of milk has around 150 calories, while a glass of sour milk has around 80. If made from partially skimmed milk, it has even less calories. Besides increasing the absorption of



Sour milk - at the end of lunch

calcium by its lactic acid, it is also rich in this valuable mineral. It is useful to consume it in the morning, because probiotic bacteria have more chances to participate in digestion throughout the day.

If in the morning you drink a glass of sour milk in which you put a spoonful of milled mixture of flax, sunflower,

pumpkin seeds and sesame the night before, with addition of carob and cinnamon, you will lower your cholesterol and strengthen your immunity.

Something else about sour milk. Useful sour milk bacteria belong to a large group of bacteria called gut flora. There are several hundreds of species. With its acidity, sour milk helps digestion and bowel movements. It is very useful for lowering cholesterol and it even increases good cholesterol (HDL). It strongly helps immunity (immunostimulation), so it is easier to beat a disease with it. Sour milk recovers disturbed stomach flora to normality after taking antibiotics.

To women yogurt is cure against all diseases. It strengthens immunity, contains larger amounts of calcium and prevents vaginitis.

George Halpern University in Davis

I once heard how a pharmacist forbade a patient to drink yogurt while taking his antibiotic. Wrong! He probably wanted to say not to drink yogurt and antibiotics together. Taking antibiotics between eight to twelve hours enables you to drink a glass of sour

milk in the meantime. Drinking it then is fine because by that time antibiotics have already left the stomach and entered the blood. Acidofilus and Bifidus bacteria save the stomach.

The only thing better and tastier than sour cow milk is sour goat and sheep milk.

Amount of vit. B2 in some foods (per 100 g)

<i>Corn flakes</i>	<i>2 mg</i>
<i>Chicken chest</i>	<i>0,9 mg</i>
<i>Wheat germs</i>	<i>0,72 mg</i>
<i>Oat</i>	<i>0,52 mg</i>
<i>Mushrooms</i>	<i>0,4 mg</i>
<i>Fasting cheese</i>	<i>0,3 mg</i>
<i>Sour milk</i>	<i>0,3 mg</i>
<i>Milk</i>	<i>0,2 mg</i>
<i>White flour</i>	<i>0,03 mg</i>

Goat milk belongs to fatty milks, but that fat is more valuable and is easily digested, because fat particles are smaller. It is a good source of calcium, phosphor, potassium and vitamin B12. Sheep milk, as well, has better characteristics than cow's:

- *Contains more vitamins A, B, C i E*
- *Has twice as more calcium*
- *Has less sodium*
- *Easily digested*
- *Richer in proteins*
- *Consists of short-chained fatty acids claimed to have no influence over cholesterol level.*

Fresh sour milk(“zamuza”)

This special dairy potion was discovered by shepherds. They always had supplies of milk in udders of sheep and goats. They obviously needed to consume one kind of sour dairy product besides boiled milk. Since they always moved, they were prepared to make the processing on the way. Namely, every shepherd carried a wooden pot with a lid (“kobi-ca”) in which they stored sour milk. When they consumed almost all sour milk from the pot, a shepherd would milk a goat or sheep able to give milk and fill the pot with fresh milk. When the pot was full, they would leave it in the sun for a while. Due to fermentation, they would get a foamy and tasty sour-sweet milk product. And what is the yogurt we drink today like? Maybe there are some with hormonal addi-

tives, such as rBST (recombined bovine somatotrophine hormone).

In 1994 American congressmen reacted demanding reports on rBST. Except the published information that it was used to increase cow milk production, they knew nothing more. They did not know about experiments on mice nor about the consequences.

Toast cheese, which is easy to put on a slice of bread and make a sandwich, is a very complicated product. Besides a little milk and cheese, it has many more other additives. One brand of such cheese has the following:

cheese 17%, water, plant fat, milk proteins, powdered whey, emulsifier salts m (E341, E452, E339) and salt.

Is it appropriate to ask who is happier - one who stands in front of a display in a supermarket and looks at how much types of cheese is on of-

fer or one who has a single dilemma - whether to take more mature or younger cheese, the one from the freshly milked milk in the morning.

Whey

Whey is a dairy product obtained in the production of cheese. Practically, it is a by-product that used to be given to pigs. Children were reluctant to drink it, despite their mothers' efforts, just as was my case. Mothers did not know why, but they knew it was healthy. Out of the three jars or bottles lined beside the stove, we would drink from the last one, the one which contained fresher, milder, whey. It is the best friend of the liver. A true blessing. It is rich in B group vitamins. It has some proteins, lactic acid and milk enzymes. It strongly supports useful bacteria in the stomach and also facilitates liver detoxification. For its acidity, it is also an antiseptic. I used to watch my father gulp down whey or diluted sour milk when he was very thirsty. It brought him back strength and freshness. One should

drink it every day - he would say to himself. Whey enables better utilization of vitamins (bio availability to the body) through beta globulin proteins. This group of proteins helps recovering damaged liver cells. Alpha-lactalbumin is the second most present protein and it is the most valuable protein in breast milk. People who drink whey are in better mood because of this protein that helps the production of serotonin (mood enzyme). Another feature of whey is strengthening of immunity, which is attributed to immunoglobulins that make 10% of all whey proteins. It is a protein of colostrum, which defends newborn babies from infections in the first days after birth. Whey should be consumed on daily basis, having in mind completely improper nutrition of today. It is especially useful for

children and should get them used to drinking a certain amount every day, because its consumption is completely harmless. People taking statins

(drugs for lowering blood fats), antibiotics and some other poisons cannot preserve their livers without whey or fresh sour milk.

Basa cheese

Three types of basa cheese are made in the Petrovac plateau region:

Fasting basa cheese– made of skimmed milk.

Standard basa cheese – made of partially skimmed and whole milk.

Basa pomjesa cheese –standard basa enriched with skim.

Since fasting basa and standard basa are made also beyond the Petrovac region - Lika and some other parts of the former Yugoslavia - here we will describe basa **pomjesa cheese**.

Basa pomjesa is both skim and cheese. It is the most perfect “hybrid” of the two, bringing their best to basa. Basa pomjesa is a perfect milk spread or cheese spread without any non-lactic additives, which is made only in the Petrovac region. It is very sought after and producers do not have problems distributing it.

The analysis by the Veterinarian Institute in Banja Luka determined values for basa pomjesa as follows:

Laboratorial assessment of basa pomjesa					
Tested Characteristic	Milk fat %	Milk fat in dry mat. %	Content of dry mat.. %	Proteins %	AciditySH
<i>Method of testing</i>	<i>Gerber</i>	<i>Calc.</i>	<i>Drying at 105C</i>	<i>Kjeldahl</i>	<i>Semimetr.</i>
<i>Producer 1.</i>	20,00	52,19	38,32	14,30	38,20
<i>Proiducer 2.</i>	20,00	47,91	41,74	16,00	32,80
<i>Average value of both samples</i>	20,00	50,05	40,03	15,15	35,50

These are the values of typical basa pomjesa which consists of standard basa and 25-30% of skim. All other versions with more fasting basa are less fatty and less tasty than basa with extra skim.

Basa is neither mentioned in related bylaws from the SFRY era nor in present ones valid in B&H. This is another proof that it is a specific product produced in a limited geographic area, in limited amounts, which, so far, has not been described, tested in laboratory, standardized in literature or in any state acts regulating dairy products.

A diary woman producing dairy products in traditional way tells us how to make basa pomjesa.

Milk is boiled, skimmed and left aside. Skimmed milk is mixed with fresh raw milk previously heated until you can no longer put a finger in it, which can be considered as a sort of tyndallization and which lasts for 20 to 30 minutes. The mix contains equal amounts of skimmed milk and fresh heated milk. The mix of these two milks is 20 liters in volume and

2.5 liters of whey is added to it. After a while, curds are separated and put in a colander. Cream skimmed from 5 liters of milk is added to filtrated curds and everything is mixed and salted as desired. Less salt is used usually than in the case of skim or young cheese. This is young basa that can be consumed right away.

If one desires mature basa pomjesa, then young basa is put in small wooden barrels, some salt is added and it is then lagered and left to seep slowly through a small opening near the bottom. After 15 to 20 days you get a drier product, altered in taste, which many prefer over young basa.

Mature basa is especially valued as addition to potato halves served during winter communal bees and for making cicvara.

In another region of the Petrovac plateau, basa pomjesa is made a little bit differently.

This other story on making basa pomjesa goes like this: "After filtration, fresh raw milk is put on the stove and heated for 15 to 20 minutes at such a temperature that one can hold a fin-

ger in milk. It is then removed from the stove, cooled down a little and poured with whey. We add 1.5 liters of whey to 8 liters of milk, which depends on the sourness of whey. If whey is somewhat sourer, less can be added. When curds form, they are moved to a colander to seep. A half a kilo of skim is added per two kilos of cooled curds. It is then mixed all together and salted." Basa pomjesa prepared like this has won prizes at local fairs.

Basa pomjesa belongs to whole milk products, because it contains more than 45% milk fat in dry matter. In terms of thickness, it belongs to soft dairy products appropriate for spreading. It is a product with limited expiry date, because except for salt it does not contain any other ingredients, unlike a cheese like toast cheese (emulsifier, stabilizer, aroma, carotenoids, etc.). It is interesting to mention the price of this product, which is three times lower than an industrial cheese spread. We get a clearer picture of basa pomjesa if we compare it with other dairy products available on our markets.



A small barrel full of basa pomjesa

Comparative values of basa pomjesa and some dairy products.

Product	Drymat %	Milk fat %	Milk fatin drymat	Proteins %	Acidity SH
<i>Method of testing</i>	<i>Gerber</i>	<i>Calc.</i>	<i>Drying at 105C</i>	<i>Kjeldahl</i>	<i>Semimetr.</i>
<i>Basa pomjesa</i>	<i>40,00</i>	<i>20,00</i>	<i>50,00</i>	<i>15,00</i>	<i>35,00</i>
<i>Toast cheese</i>	<i>47,00</i>		<i>45,00</i>		
<i>Vajkrem milk spread</i>	<i>40,00</i>	<i>32,48</i>	<i>75,00</i>	<i>2,88</i>	
<i>ABC milk spread</i>	<i>30,00</i>	<i>22,00</i>	<i>70,00</i>	<i>6,40</i>	
<i>Sombor heese</i>	<i>44,00</i>		<i>53,00</i>	<i>18,00</i>	<i>35,00</i>

According to all its characteristics, basa pomjesa can be categorized as a product with geographical identification, as regulated back in 1992 by the EU in the regulation no. 2081 called "Protected denomination of origin (PDO)". This is certificate of origin issued for products with name, quality and characteristics that are mostly or completely related to a defined geographical area. In former Yugoslavia, geographical markings were first regulated in 1981, with amendments in 1990. Precise conception of geographical marking of origin Yugoslav authorities determined in 1995. Such marking can be put on a product whose characteristics mostly depend on the area of pro-

duction, under the influence of the area or soil or particular way of production.

In our case, this geographical area can be defined as the area of Petrovac plateau surrounded by mountains Osjecenica, Klekovaca and Grmec. So, Petrovac basa and sirac (cheese) are made only there. Therefore, residents of Petrovac are entitled to have BASA POMJESA proclaimed a regional product with recognizable and constant characteristics, whose name would be protected and added to the catalogue of dairy products. Because of its uniqueness, taste, appearance and content, it cannot be substituted by any other dairy products.

Margarine- deceit without lie

A result of technological advancement the food industry is margarine as well. It is probably the most worthless food after white sugar and which is very harmful for human health. After the campaign against animal fats nutritionists were tasked with finding a replacement. It came in the form of margarine. Since in this region everything arrives with delay, fortunately, margarine has become hit only over the last couple of decades. Margarine replaced butter, and here it was supposed to replace skim ("skorup") and basa cheese. I am proud to say that this never succeeded in the villages of the Petrovac plateau. Today an opposite movement is in progress, because people are regaining trust in basa and skim largely.

Margarine is the biggest fraud of today performed by the food industry that cheats consumers, but without telling them lies. Is it possible to trick someone without lying? It appears so. Exactly like it is done with margarine that says "no cholesterol". Correct. Margarine does not contain cholesterol,

but does have something else. It has unhealthy trans fats that are more dangerous than saturated fats in bacon. According to Michael Pollan, warning signs about trans fats were so strong that they had been seen back in 1956. That year, Ancel Keys, father of the lipid hypothesis, warned that the increasing consumption of hydrogenated plant fats could be the cause of the increase in heart diseases in the 20th century.

Trans fats are not a part of normal nutrition and they can cause biochemical changes, out of which the most dangerous are those affecting the changes in cell membranes and the resulting arterial clogging.

Margarine is not a natural product. It is vegetable oil in solid state obtained by the injection of hydrogen. Somewhere you can read it is hydrogenated fats, because the process is enabled by hydrogen peroxide used in production.

The industry has enriched margarine with synthetic vitamins A and D to make it even more sought after. As

technology advances it has reduced some fatty ingredients in it, but that is not enough, because margarine is far from being a natural product. Opinion is that it increases bad and decreases good cholesterol, which is more harmful than total cholesterol. It also increases triglycerides. When homocysteine and hydrogenated fats are joined, that alone is enough to dub it cardiovascular risk, regardless of normal values of cholesterol. This only confirms the fact that the rate of heart attacks is equal with patients having normal and elevated cholesterol level. Besides margarine, it would be good to avoid polyunsaturated fats as well, which are unstable and oxidize easily due to their chemical structure, thus easily creating trans fats and free radicals. According to Cherie Calborn and associates, some of the products containing these fats are: chips, biscuits, crackers and many salad dressings. He also states that only cold pressed olive and linseed oil. By the way, linseed oil is very unstable and it should never be heated or used for long periods once the bottle is opened. Here as well I stand in defense of ba-

con, basa, sirac and sour milk as natural products so beneficial to our ancestors. Alongside mostly vegetarian food, they were true guardians of health.

When I was a child, I have been to my friends' houses and, like in my house, I never saw industrial margarine on the table during lunch. Fortunately, we still had not heard about it then, otherwise we would ask for it from our parents. Basa, skim, sirac and homemade sour cream were the basic dairy products and no industrial addition was necessary. Nothing is worse than when I go to a house in the countryside and see children spreading margarine on white bread. It happens in households that have more cows and abundant milk, sometimes even given to piglets for lunch. I feel sorry for those children and think about becoming a missionary who would go from house to house and advise people not to buy industrial margarine and butter over those they already have. Why butter? Because it went through industrial processing, homogenization of milk, additional pasteurization and was stored for several months or years as such in a cold room,

according to Rika Zarai, before reaching our mouth. But, there are no more missionaries because globalization has taken its toll. Everything is shown on television, every day, for several times. Praises for margarine without cholesterol never end.

Who is confused nowadays and who is not, question remains. An old villager not reading the newspapers and watching commercials is not. There are less and less people like that. His response to everything is: "God gave it, God took it!" or: "There will always be cure". By rule, such persons are always cultured and ready to make jokes, even at their account, so, when asked what the doctor had told them, they respond their heart would work until the end of their lives.

Confused is the one who reads the newspapers and magazines a lot, who listens to radio advising or who watches television in order to find out more. Kiosks are littered with magazines on nutrition, food, diets, health, plants, etc. That is a true haystack of data and pieces of advice on how to live healthy. Official literature is not much better.

Who has read more than fifty books, as I have in the preparation for this book, will remain confused because of some statements and explicit recommendations coming from important figures in the field of medical-nutritionist science. It worries me they are not moderate, but rather utterly exclusive on what should and should not be consumed. On the importance of being moderate in nutrition, Jadranka and Zlatko Pejic say: "When we have learned certain facts, suddenly we begin to be afraid of some foods or we unconditionally trust other foods we have included in our diet. Both are wrong. There is no a completely bad food or a food that we can eat in limitless amounts and that it still remains good for us. Excessive consumption, which is exactly the case with modern man, of any food cannot end well in terms of health."

Being moderate is the key. How much, when and how we will eat something is as important as what we will eat. Creating delusions that we must not eat something is as if we were to understand freedom as anarchy. We are allowed everything and we can consume

everything. Question is - should we or do we want something, how and when.

Here are several products some say should never be consumed, while others praise it with good explanation. These are: **meat, milk, carbohydrates, synthetic vitamins, supplements, coffee, black tea, soy** and some other.

My mother would be happy when I took one of the carrots she would bring from the garden. After washing them and making them ready for soup, she would give my one telling me to eat at least one raw, because they were healthy. How did she know they were good, when we did not receive newspapers, when we did not own a TV or radio, and I was a small child and not a nutritionist? She knew it because she lived "traditionally" with nature that took care of everything, even of when was the moment for telling a story so it could be remembered and carried to the next generation. It was well known on which occasion someone was remedied by a carrot, a leave of cabbage, a potato, garlic or honey. There is a lot more

they knew, but that they did not learn at school. They did not learn that carrot is full of beta-carotenes that would, somehow, turn into vitamins and be useful to the body. I am angry with nutritionism as science, because it rejects the advice of my mother and other mothers and offers something more modern in the form of pills carrying beta-carotenes. Take a pill anytime and anywhere and you do not need to bother your teeth chewing a hard carrot. It was kept a secret for a long time, or it was unknown, that one who takes these pills in excess can achieve an opposite effect or even risks cancer. It is correct that the body needs antioxidants, but diversified natural nutrition contains enough of them. It is a true blessing and should be consumed as often as possible in various forms. There are many more controversies in this science, but I hope the time has begun when much will be adapted for the benefit of man, otherwise the destruction of humankind by the food industry will continue.

*Meat, meat,
as if we've
forgotten
about it.....*

Meat, pig fat, eggs, vegetarian food and milk are products with which nutritionists create most confusion among consumers, because they disagree on them the most.

Many experts condemn the use of meat, because it poisons the body. This is where we have to ask ourselves – what meat, how much meat and prepared in which way? We can most definitely agree with those who say that consuming big amounts of meat with lots of fat every day, without long chewing, poisons our body. Others refer to the life of Native Americans and people from the age of bow and arrow, who were only hunters and ate meat and wild fruits. How come the Eskimos survive on meat? Which thesis should we accept – that humankind did not start as vegetarians or that man ate only plants initially?

After reading numerous science articles from across the globe, I conclude that the preparation and the amount of meat are more decisive factors for risk of cancer than the kind of meat. Even in terms of the amount of fats and cholesterol, it is more important how meat is prepared, because of chemi-

cal reactions occurring in the process, which are responsible for the increase of cancerogenity. Grill, burned oil in which potatoes are prepared all day and toaster turn good foods into poisons for our body. Some condemn only red meat (beef, mutton, goat meat, pork) for increasing the risk of cancer. They go so far that they claim red meat increases the risk by 50%. According to Patrick Holford, the only thing worse is processed products made of red meat.

Still, not all studies confirm the link between meat consumption and cancer. A study in Britain, which included 3660 adults and lasted for seven years, concluded that high consumption of meat could not be linked to increased risk of cancer in any way. What now? Probably something in between. Eat everything, but moderately and prepared in the “healthy” way. To be even more secure, we can replace “moderately” with “in small amounts”.

The nutrition of our grandparents was based on products of their own labor in the field, garden, orchard, meadow, forest or barn (meat, milk, eggs). Today man additionally decreases nutritive value of some natural products fearing something. That is why one peels an apple, pear and other fruits fearing pesticides. They do not cook unpeeled potato (ignorance) thus losing almost all minerals. They boil peeled potato and other vegetables and then throw the water away, etc.

In an improvised overview that follows we can see how much meat one family of seven members ate annually a hundred years ago:

- *One well-fed pig for winter consumption,*
- *One piglet or a fat sheep for Christmas,*
- *One piglet or lamb for the slava – if it does not fall near Christmas according to the calendar,*
- *One lamb for reapers during reaping of grass and for their hosts,*

- *Several older hens or one rooster during the course of a year.*

We can conclude that a member of a family of seven would eat 150 grams of meat on average per week, which is less than a can of spam eaten today for breakfast. An average American eats 1.7 kg of meat a week.

Had they not consumed dairy products that much and some eggs, we could easily categorize our ancestors as vegetarians. Since they were not vegetarians by choice, they were close to them by their diet. Throughout history many chose to be vegetarians for its health benefits or philosophical or religious reasons, according to Georges Pamplona. In his book he says: "Enjoy healthy life." and "To feed on plants, fruits, cereals, vegetables and peas is not just a trend or some kind of a revolutionary idea, but an ancient principle since the beginning of humankind." But still, I would rather characterize their nutrition as macrobiotic.

This is what Jadranka and Zlatko Pejic say about macrobiotics:

Organic foods, processed in the least possible measure, with no addi-

tives, primarily plants, are the essence of macrobiotic nutrition. It honors vegetarian principles as well, but it also leaves the possibility to all populations that are accustomed to meat due to their geographical location or a thousand-year way of life to continue that way, honoring the laws of nature and the principle of necessity. Besides this, macrobiotic nutrition follows personal needs, and therefore it does not establish other principles, but develops adaptability that cannot turn into a dogma. Ecological justifiability in macrobiotic nutrition is reflected as an emphasis on greatest possible consumption of foods from the close surrounding."

Whether we are to succeed in slowing down wheel of the food industry that brings something new every day, which is even more attractive for our senses, but with ever increasing threat to our health, I am not sure. I am unaware of a similar example in the history of civilization development when something stopped or was reversed, including the way and quality of human nutrition. However,

there are more and more movements (small for now), groups and individuals warning about the grim future of nutrition. Man is simply benumbed by aromas and sweeteners, hypnotized by commercials and fascinated by colors from show-windows. One has lost the power of personal judgment and blind forces are already carrying them fast. Some, it seems, have lost their dignity, their self-management system and personal initiative for living. There is no difference between an alcoholic, smoker and a fat person whose only measure for pleasure is the full stomach. Full of what? They obviously do not care, because that is the only way they are going to fall asleep.

I stand with those fighting for the preservation of, or more appropriately, the return to natural nutrition, such as Jadranka Boban Pejic and Zlatko Pejic. With their recommendation for gradual introduction of macrobiotics, these renowned experts in the field of natural nutrition suggest an almost identical model to the one a hundred years ago, when there were no refrigerators, deep fryers, toasters and other. Even

though it did not have a name, that kind of nutrition was completely natural.

Is it possible that to apply the nutrition program from a hundred years ago today? Yes, indeed!

If you look or, even better, if you try what these two recommend in terms of what to eat and what to avoid, you will see it is not bad at all, and with a little effort, it is not hard either.

Diet with small amounts of meat, plenty of sour milk, cereals, pesticide-free fruits and vegetables is a big step forward from the current improper nutrition of modern time.

We must admit we eat plenty of meat today in various forms. Poor people eat it, too, because there are a lot of cheap processed meat products. Meat consumption decreased to a minimum (two to three times a week) will improve our health, according to experts in this field. It will also decrease chronic fatigue and sleeping after lunch as well as problems with gastric acid and rheumatism.

<i>Food item</i>	<i>Proteins %</i>
<i>Mushrooms-morel</i>	<i>35-36</i>
<i>Dried vegetables</i>	<i>20-25</i>
<i>Cheese</i>	<i>23-29</i>
<i>Meat</i>	<i>15-20</i>
<i>Walnut and hazelnut</i>	<i>16-17</i>
<i>Egg-yolk</i>	<i>16</i>
<i>Oat</i>	<i>11-13</i>
<i>Wheat</i>	<i>10-12</i>
<i>Wheat bran</i>	<i>12-15</i>

The body needs proteins, but they can be obtained from other foods. Table above offers some foods rich in proteins.

Strictly fat-free food is not desirable either, according to Nicholas Perricone. He claims such food contributes to dry skin, fragile nails, depression, lack of energy and weak memory.

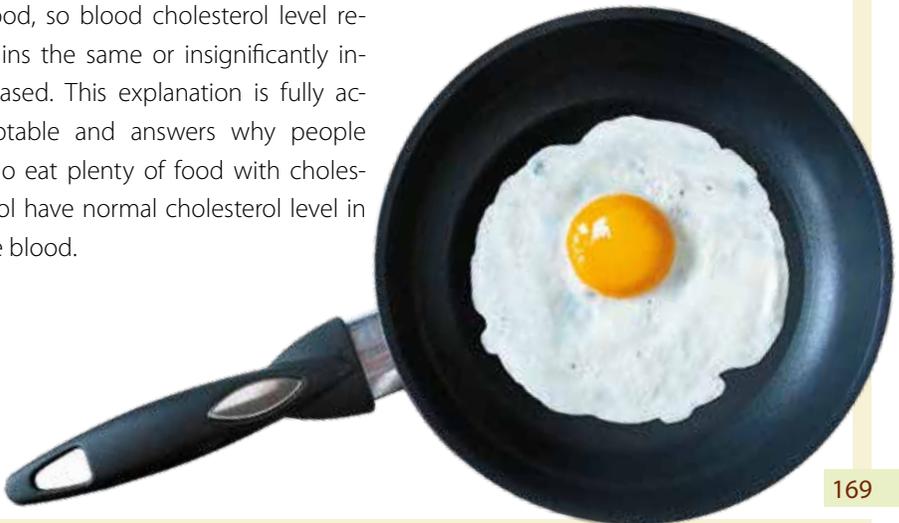
Fats are building elements for cell membranes and hormones, which is very important for normal development of the body. No fats means no transfer of vitamins A, D, E and K.



Eggs

Besides meat and milk, eggs with their yolk full of cholesterol attract attention of nutritionists. You can come across a piece of advice that no more than one to two eggs a week should be eaten, just like that all the fuss around eggs is exaggerated and that you can eat it normally.

Advocates of the latter are for normal consumption of eggs, explaining that mechanism of healthy body regulates cholesterol level through liver activity. Namely, when intake of cholesterol is increased, the liver automatically transfers less cholesterol into the blood, so blood cholesterol level remains the same or insignificantly increased. This explanation is fully acceptable and answers why people who eat plenty of food with cholesterol have normal cholesterol level in the blood.



Fast food

Whether it all began 250 years ago in England or even before with the Jews before Christ, we will leave it to debate, but the English were the first ones claiming the invention of sandwich. John Montagu, who wanted to eat while playing cards without getting his hands dirty, ordered a soft schnitzel be put between two slices of bread and brought to him. The rest is history. People fell in love with soft sandwich. It has become so popular that in England sandwich memorial week takes place every May. For people from the island it has become almost the most favorite meal. A proof of its popularity is the initiation of a magazine called "International sandwich & snack news". Still, I believe that the sandwich from 250 years ago is not the same as today. 250 years ago it could not be made of meat injected with hormones and full of fats and white bread.

While listening to the wonderful voice of Olivera Katarina (famous Serbian actress and singer - translator's note) singing "Sitting in a Paris café...", I am sitting at the last floor of a big mall where restaurants are all lined up. Six of them, one by another, the first one having the biggest crowd of costumers. I will not reveal its name, you will figure it out quickly. As I see the crowd, I start counting the people waiting to buy something to eat there. I count 62 persons in several rows. I notice there is not anyone older than 30, moreover, I believe at least 70% of them are under 20 years of age. Other restaurants have no more than

five costumers each. What is it about? Why such a crowd only at one place? I know the food, I have tasted it myself. Quality is surely not the thing that attracts them. Is it their first time there, so they are drawn by curiosity to try something new? That also is not the reason. Still, I think it is about something else: the first thing, surely, is the softness of the first bite, which suits our youth that, according to some, does not like to chew much. "Give me something quick", many would say. Another thing is taste. The food has been designed to be most likable to our senses. So, there you have the

market and many years of testing of those to be consumers of the food.

It is about pleasing the customer, not about what is healthy for them. If you please the customer even with some aroma and various flavor enhancers, you will sell more and earn more. In the end, that is the goal, and the goal justifies the means. Only profit matters. Cheese pies, meat pies, schnitzels, various salads, "sar-ma", skewers, fish and many more are waiting in the kitchens of other restaurants for other consumers, who, it seems, will not rush and make crowds like at restaurant number one for a long time. While watching all that, I remembered the words of Michael

Pollan on a hamburger. Now I am convinced he was right.

Those who claim that fast food culture rules today are right. Michael Pollan says that kind of food is quick, cheap and simple, a product of industry, not nature, a fuel, not a means for socialization with other people and other species – nature.

I have experienced that simplicity, quickness and cheapness of a meal already in 1980, during my stay in North Carolina (USA). I attended a specialist training for more than a month at a turkey farm with an American team of specialists. Lunch (at noon) was always at the same time, same spot and with completely identical food. It was a fried drumstick with one baked potato in a plastic wrapping and a cold Coca Cola. It was like that for 30 days in a row, all for one dollar. When I asked my partner why they did not change the menu every now and then, slightly amazed by the question he immediately replied that was the best, cheapest and quickest. Judging by the fat Americans, it seems we have



Green pumpkins

found discovered what the American dream is, at least in terms of food.

My village had water supply problems, which was one of the biggest issues. Mother stored every drop she could spare to be able to water paprika and tomato plants. I felt her sorrow for not being able to provide them enough water. She said they would slowly die, once the leaves turned yellow. Garden vegetables would reward one's effort around them. As if they communicated with people through their color, smell and taste. Mother would rejoice at every summer rain, because she was then able to rush to the garden and pick a few leaves of onions, early cabbage or greens for soup.

Besides being moderate in everything, another reason for my mother's long life is that natural lifestyle. That bond with nature, especially through gardening.

Thinking about some texts I read, I asked my friends what they thought about the nutrition of people 100 or, even better, 200 years ago? They were

surprised by the question, and we all admitted of knowing so little about it.

One was for sure, we agreed that modern man, to whom a computer and a TV are basic assets, and conserved and fast food main meals, would not survive if returned to the lifestyle of 200 years ago. Still, that could be made possible with the assistance of a manual called "Eating in nature – wild plant cookbook" by a nun Atanasija Rasic.

Has a revolution and rebellion against "Western food" emerged from the awareness on its harmful consequences? It appears so, but quietly and shyly, which is unjustified, because there already are hundreds of books warning and calling for rebellion against fast food.

In late eighties in Italy, a movement against the increasingly arriving American fast food was founded. The movement is lead by an organization established in Rome with the principle that "a firm defense of pleasure" is the only way of combating the universal madness of rushed lifestyle. At the opening of a manifestation "Terra

Madre”, Carlo Pertini, founder of the “Slow Food” movement stated that civilization must transform and understand that further progress and departure from economic and social crisis is possible only through combination of the traditional and the modern, with honoring the rights of the weak and insisting on healthy food.

of a newly opened tourist and recreational center “Cardaklije” you cannot get any kind of “Cola”. But you can get good cicvara, ustipci (salty donuts), layered pie with basa, spiced polenta, homemade sour milk and many more homemade foodstuff. You can drink homemade rakia, juices, wines and else. “Well done, sir” – as they say.



Restaurant „Cardaklije“

Food quality, as he says, depends on the consumers who respect peasant’s labor and who are ready to educate their senses.

Another center, created under the starry Petrovac skies, may be the seat of a future movement against fast food in our region. In the restaurant

! *“I think that the mouth and the stomach bring more harm than good. I think nature was wrong when it gave them to us.*

Liyu (1611–1680)

Harley Pasternak, an expert known for his work “Five factor diet”, has list-

ed top ten healthy national cuisines. It looks like this:

1. Japan. Residents of this country are considered the healthiest in the world. It is thought it is because of their food. These people know how to listen to nature by including rituals aimed at achieving calmness and expressing courtesy and dedication to food, i.e. harmony and peace during meal. Fish, rice and vegetables are the “wholly trinity” of the Japanese cuisine, while everything is prepared and served in mini portions containing diverse content in order to eat slowly and with enjoyment.

2. Singapore. Cuisine that has remained pretty unknown to the world. It is characterized by lots of rice (almost three times a day) and plenty of fruit.

3. China. An Asian country with the biggest population in the world

has a very appealing cuisine. It is based around fish, rice, vegetables and various, but very attractive spices in the unusual combination of sweet and salty. The Chinese do not count calories, but they do eat moderately and consciously.

4. Sweden. This is one of the leading countries when it comes to healthy food habits. According to the Pasternak’s list, it is ranked the first in Europe. They beat long winters by consuming vegetables. Sweden is considered number one consumer of strawberries and blueberries. Countries that follow these mentioned are: **France, Italy, Spain, South Korea, Israel and Greece.**

So, if Sweden was left out from the list, it would include only the Mediterranean and far East countries. Many nutritionists agree with that statement.

Menu by the nun
Anastasija Rasic

Menu

1. SOUPS

Thistle soup
Vegetable soup with lemon
balm Potato soup with marsh-
mallow Bulrush soup
Meadow clover soup

2. MAIN COURSE

Common nettle schnit-
zels Wild spinach schnitzels
Baked potatoes with greens
Ground elder schnitzels with grits
Sorrel omelet
Mushroom stew Mushroom gou-
lash Mushroom moussaka

3. SIDES

Mashed oxalis
Mashed common nettle
Mashed thistle
Mashed knot grass and gar-
lic Braised potato and hogweed
Braised potato and bulrush
roots Fried water lily rhizome

4. SALADS

Deadnettle Common chicory leaves
Dandelion leaves
Primrose leaves
Common nettle
Clover

5. DESSERTS

Jam of various kinds of
fruit Thistle jam
Chicory jam with apples
Wild cherry and wild rose compote
Compote of various kinds of fruit



6. JUICES AND SYRUPS

Common nettle juice

Elder juice

Hawthorn juice

Wild rose and honey juice

Birch juice Blueberry juice

7. COFFEE

Thistle root coffee

Dandelion root coffee

Chicoria root coffee

Oak acorn coffee

8. TEAS

Various teas made of wild fruit

Various teas made of medicinal plants



Combining foods.....

Nature gave us an additional sense that modern medicine often disregards. That is the ability of the body to choose food autonomously. One day my mother cooked good sour cabbage with dried pig guts and invited our neighbor to join for lunch. "Thanks, but I'll pass, Smilja", he said, "I have noticed that cooked cabbage does not suit my stomach well."

Some would complain of discomfort after eating garlic or something else. A young daughter-in-law would accidentally exclaim in front of her mother-in-law that she would like to eat some green apples. Mother-in-law would reply: "That is good, have some. I know what's the matter." There are many more examples of how our body chooses and responds to food.

It is interesting to mention brine and whey. If one drinks larger amounts of either of these, they will have to rush to the nearest toilet. Nature acts on its own. From the early days, people were able to harmonize their nutrition to a great extent by listening their bodies. That lasted until the appearance of industrial products with many additives that brought total confusion to our senses.

|| *Only a single concentrated kind of food for lunch is a jack pot.*

Euro Giunti

Products of today taste better and better. Discovery of new appearances and attractiveness of packaging never ends and all that in order to please our palate, as the Chinese say. When entering our stomach, foods, even those with the most appealing taste and smell, are included in the process of digestion without our control. Our will controls only the mouth. Additives of today have such influence that our body does not recognize anything anymore. Who gets "addicted" to chips, flips and other snacks will hardly restrain themselves. Who develops fondness for a pâté with four types of additives, out of which one has been declared completely harmful, or chicken hot dogs without any chicken at all is unlikely to give up on it.

Gastronomy and nutritionism have gone separate ways a long time ago. The market got its tentacles in gastronomy only for profit. Every day new

dishes and new food combinations are invented, not taking care of human health, but of desires and taste only. On the other side, if you look at nutritionists' schemes of what goes with what, you will be amazed. Now a plate can hold so much animal proteins and carbohydrates that "cannot stand" each other in the stomach naturally. Digesting such mixture goes on with all the accompanying plights of the digestive system.

What would a cardiologist say about that? They would not like it if we disobeyed them. A fat one with cigar in their mouth should not say anything at all. Such character feels no shame.

|| *One third of colonic contents produced after digesting a meal is discharged after 24 hours, two thirds after 48 hours and all the rest after 96 hours.*

Euro Giunti Combining in nutrition

This is the reason why a waitress of a renowned Belgrade restaurant offered us her piece of advice

that had also read in a daily newspaper. This is a quote of a part of the text that I found interesting: "Before you start feasting on this food, please take a Ranisan pill. You do that and then make an order", says the author. He continues: "We started with some aspic and Zlatar mountain cheese, then went to beef goulash and calf's head in beef intestines and mixture of grilled meat in lepinja (flatbread). The only mistake we made is not taking Ranisan on time, (this drug enhances digestion and decreases the quantity of gastric acid). Even though these dishes are made of top quality ingredients, Serbian cuisine is a cholesterol bomb, so one should be careful. You need to leave a pot in your belly for the authentic Turkish, I mean, Serbian coffee, served in wrought copper plates, coffee pots and with rahat lokum and a cube of sugar."

Those who take mineral supplements are a proof that proper combining of foods is of special importance to the body. Many recommendations say that magnesium helps proper heart function, which has

been confirmed by doctors, whose instructions we often disregard. If one takes this mineral in excess, they will decrease the utilization of calcium, so by curing the heart they will weaken the bones and help the advancement of osteoporosis.

Nutrition with balanced intake of various foods rich in minerals is a better solution, because nature has taken care of balance.

Once again - the market. That mighty machine has crushed man, giving them food to enjoy and to get their money out of their pocket for something that should be in the garbage, from the aspect of health. One of schemes of proper combining of foods is in the appendix.



Food intolerance.....

*O*f contemporary methods of saving the body from total breakdown due to improper nutrition, I acknowledge only listening and honoring one's body and the food intolerance test.

I have heard a lot about the first method from many people who maintained their vitality by listening and honoring the autonomous will of their bodies. However, life would be much simpler if the opposite would not happen. Frequently occurring problems, such as allergic reactions, are caused exactly by those foods which the body "asks for".

I myself experienced the second method. I could not believe that something so useful, such as determining what is not good for the body and against which it tries to fight, could come into existence. I used to belong to the group of people whose bodies did so. Namely, as I dedicated myself to nutritionism, I thought it was up to me to find answers to my own digestive problems. I used to have flatulence, heartburn, chronic fatigue and general symptoms of bad digestion. Every other evening I had to take a Rupurut pill or something sim-

ilar. All I could read in official medical books and learn directly from doctors was insufficient for one comprehensive solution. I was even instructed to turn to blood type diets, which, by the way, I do not believe in, because it did not bring any improvement for me nor did I read anything positive about it by world renowned nutritionists. It is claimed that the nutrition problem can be solved by grouping all people on Earth into four groups. That is just too simplified and unconvincing. It looks like the horoscope. There are, however, similarities among people born under the same sign of the zodiac. I can accept this because we are all born on a planet of one solar system under various influences of nature, whose part we are. That is just a global determination of our traits by nature.

Let's get back to the food intolerance test. On my way back from the doctor's office after testing, I was in

disbelief. I could not believe my body could not tolerate wheat. So, I should not eat anything made of wheat. I was almost frightened, because I remembered all those tasty foods. Above all, that is our daily bread with which every day begins and ends, especially in my case, because I always loved finishing a meal with a slice of bread spread with some homemade plum jam. I started thinking about all kinds of pastry that I loved. All kinds of salty pies that I favored, Italian pastas I enjoyed, sweet pies and so on. Speaking of cookies, I liked wafers, bear paws and other. I disliked cakes, because I considered them, and still do, to be something very bad for the body. I analyzed what was it that did not suit me for dinner. Milk with bread, jam with bread, cheese and basa and all kinds of dried meat with bread. Practically, I could not stand any kind of dinner. I accepted a medical piece of advice of not dining after seven p.m. or four hours before my bedtime. It was all in vain. Rupurut became my trusted companion. I always checked if I had

enough of it at my bedside and my travel bags.

After the test, I adhered to the recommendation strictly. My wife actively involved and started looking for solutions. The task was to make bread without wheat flour and yeast, because in her case the test proved yeast intolerance. She managed to produce a new kind of bread called "preski" (rye, buckwheat, millet, oats) of high organic value, because it contained seeds. It was very tasty and appealing. Because of its special flavor and appearance, I named it a salty cookie.

After a month everything changed. I could provide the solution immediately and it stands even today. Difficulties were gone. Flatulence, heartburn, chronic fatigue - all gone, and the immune system was significantly strengthened. Rupurut is now a thing of past, I hope forever. Even now, it is still at my bedside, just like when a smoker stops smoking and leaves a pack of cigarettes saying "let it be where it was the last time I smoked one".

Simply said, the overall condition of the body has improved. And what is the intolerance test? A BICOM therapist Gordana Ljojic Dolic defines it as follows: "Today every man intakes dozens of kilograms of food additives over a year. Such situation leads to the condition that more persons suffer from various kinds of allergies and other chronic diseases, without knowing or being able to find the causes for their problems. Not many people would think the consummation of everyday groceries could cause so many health issues. Even less people would think the same for "healthy foods" that are considered to be desirable for nutrition. But, if you do have some of the following problems, you should reconsider your food choices: fatigue, dizziness, rash, redness, eczema, psoriasis, flatulence, diarrhea, bowel irritation, gastritis, bad mood, depression, hyperactive children, migraines and headaches, body weight changes,...

In a book "Biophysical therapy", Dr Schumacher writes that main allergies are mostly developed in early childhood due to sensitivity to one – con-

sumed daily by rule - basic food or to a substance always present in the body (e.g. Candida in cases of chronic colonic mycosis). Constant contact with an allergen causes almost always hidden manifestation . At the moment, the biggest causes of major masked allergies in our region are milk and wheat. Practically all of us have taken these foods since our earliest childhood on daily basis in various forms. Because of that, they are most commonly causes of disease symptoms. But, due to masked allergies, the true cause of illnesses remains unknown. By that we mean that there is no sudden worsening of symptoms of diseases (e.g. rash and other skin conditions with persons suffering from neurodermatitis) when, for example, a person allergic to milk consumes a lot of cheese or other dairy products, or when a person allergic to wheat consumes mostly pastry while on vacation. That is why we talk about masked allergy. Main, masked allergy is a permanent heavy burden, a constant stress on the immune system. The seriousness of ailment depends on how long

can the body manage to compensate for permanent stress exposure. At any time, the compensation mechanism will become overloaded and collapse, primarily when new physical or psychological burdens are added. Therefore, masked allergy is often the foundation of the development of next acute forms of allergies. In the case of people suffering from allergies to various substances simultaneously, experience has shown that one type of allergy to a single substance is the basis for all other acute allergies. This can easily and painlessly be tested using the bioresonance method, i.e. the BICOM apparatus. All is based on the achievements of biophysics, i.e. quantum medicine. All is based on resonance, a patent by Nikola Tesla.

The BICOM resonance method works according to the same principle. When we send frequencies and wavelengths of allergens, nutritive or inhalatory, to our body, it receives all frequencies and responds only to those that have been memorized in our cells as harmful. The body remembers all that does not suit it and

resonates with allergens that slow down its metabolism, create allergies or weaken immunity. By avoiding, i.e. not consuming, those allergens we relieve the body and immunity of the burden and the body feels better and we have more energy. The most common allergens bothering our body are wheat, gluten, cow milk, milk sugar, eggs, white sugar, citruses, soya. Diet according to the intolerance test is applied for 3-6 months, after which these foods are gradually introduced back into one's nutrition. "

A year has passed since the testing and the last time I had digestive problems. Now, for once or twice a month, I can enjoy a pie, pizza, apple pie and all other that I was recommended not to eat every day. That is a true pleasure for me. Man can easily adapt to new circumstances, only if one wishes to. Lejla Kazinic Kreho confirms that the dynamic, and almost turbulent, lifestyle of today and low quality food have contributed to the creation of intolerance of the body to certain ingredients:

"It is considered that hypersensitivity to a food item occurs when we have eaten that food item in excess, which leads to the immune system overload. All that is combined with

increased stress, fast meals and constant rushing – when we are stressed the body cannot digest food properly."



*Influence of
food on health
(personal research)*.....

Thanks to the selfless assistance of doctors and my friends Gordana Grubor, Gordana Ljojic Dolic and Milenko Krneta, we have tested 110 patients, mainly those who sought medical help in internal medicine clinic, cardiology clinic and clinic for determining food intolerance, for reaction to food.

Content of test questions was drafted following the Patrick Holford method.

The aim was to implement a survey that would assess the medical condition of patients in terms of:

Test 1. General condition of digestion

- *Test 2. Blood sugar condition*
- *Test 3. Methylation of the body – homocysteine level in the blood*
- *Test 4. Is the intake of antioxidants satisfactory*
- *Test 5. Is the intake of essential fats satisfactory*
- *Test 6. Is the body supplied with water adequately.*

This test confirms the opinion of medical experts, at least those who cooperate with, that nutrition of people in our region is improper.

Right at the beginning, we were able to recognize that women were more in danger than men, because they had worse scores by 20%. Analysis of tests revealed catastrophic results and level of vulnerability of bodies of people tested for proper eating habits. The worst results were realized in the test for determining the intake of antioxidants in the body (found in fruit, vegetables, nuts, seeds, pulses, red wine). The percentage of those with insufficient intake of antioxidants was over 95%.

Over 60% of participants had unstable sugar levels in the body. More than 53% did not realize required intake of essential fats (useful fats). 52% of them were thirsty, without even knowing it. This percentage pointed to the conclusion that bodies of these people had been under permanent pressure (stress), which will bring sickness to those bodies some day.

Methylyc Q or methylation, i.e. probability that the body has an elevated level of homocysteine, is present with 70% patients. Cardiologists, who face these problems every day, best know how much the cardiovascular systems of these people are jeopardized. The situation is even more obvious when one sees the answers to these questions:

- *Do you eat less than two fruits a day?* - **yes 44%**
- *Do you feel worse after meal?* - **yes 40%**
- *Did you take antibiotics in the last six months?* - **yes 40%**
- *Do you eat ehat products?* - **yes 81%**

- *Do you add salt to food?* - **yes 50%**
- *Are you rarely fully awake 15 minutes after getting up?* - **yes 40%**
- *Is your skin dry and rough?* - **yes 49%**
- *Do you rarely eat nuts and seeds, e.g. less often than every two days?* - **yes 53%**

The general conclusion is that most of the participants need help from a nutritionist and food intolerance test taken previously.



An apple a day keeps the doctor away



Some recommendations in the end.....

Meat:

- *fish no less than two times a week, at least canned fish,*
- *chicken meat once a week,*
- *red meat (pork, beef, mutton) up to two times a week,*
- *dried meet products and sausages only in small amounts for pleasure and only if you made it yourself,*
- *do not combine large quantities of meat and bread or potato in a single meal.*

Milk and dairy products:

- *drink acidophilic sour milk. It is good to start the day with sour milk.*
- *fasting cheese or basa can be more often on the table.*
- *careful with skim (kaymak), because it is a whole milk product,*
- *cheese up to three days old is very useful, unlike mature cheese, which is pleasure but not as useful for the body.*

Cereals:

- *avoid white wheat flour and white rice, the whole-grain is the real deal.*
- *decrease consumption of all wheat products and give opportunity to barley, rye, oats, millet and buckwheat. This change will benefit the body.*

Vegetables:

- *include various vegetables as much as possible to your menu. Everything else than potato, which should*
- *not be peeled, should be consumed raw or soaked in hot water for a short period.*

- Peas should be prepared two times a week.
- Add fresh salads to every meal.

Fruit:

- Eat every day as much various fruits between meals as you can. Domestic fruits are more useful than imported.
- Start your day with ten dried plums that you have soaked in water over the night. It will facilitate regular bowel movements.

Stop consuming:

- Too salty food
- Heavy cookies with sugar, butter, margarine and various creams. All of that cannot even be compared with a pie made of whole-grain flour and apples from the countryside.
- Coffee and alcohol in excessive amounts. One cup of coffee a day and one glass of wine or rakia before lunch are beneficial.
- Salty and sweet snacks.

Do not forget:

- At least six glasses of water a day, with the first one right after waking up, and it should be lukewarm.
- Honey in various forms.
- Various herbal teas. If you make tea only of one herb species, you should change the specie every 7 days. Use herbs from your surroundings (lime tree, elder, yarrow, thyme, oregano, common nettle, juniper, dried fruits, St. John's wort, mint, nana). These herbs are easy to recognize. trust only what you pick by yourself, but not alongside

roads or landfills, from which plants absorb heavy metals.

Enjoy while you can, before we enter that European Union, where cows do not feed on grass, GMO products are in increase, piglets are not fed with common nettle, potato and pumpkin. Chickens do not eat garlic and worms.

Soya milk enriched with gelatin has replaced cow milk, which was useful for centuries. They will forbid us to sell rakia and wild apples, because they are not adequately packaged or something like that.

*And do not forget about all of this while you eat!
Enjoy your meal.*



Appendix

1. Table overview of nutritive values of foods

(All table data was taken from literature listed)

2. E-numbers

(Ibrahim Elmadfa, Erich Muscatti, Doris Fritzsche. Publisher: Mozaik knjiga)

3. Possible cancer risk factors

(Cherie Calbom and associates, The Complete Cancer Cleanse)

4. Ten minerals in our body

(Earl Mindell, The Vitamin Bible)

1. 1. Table overview of nutritive values of foods

Nutritive values of cereals (per 100 grams)				
Cereals type	Calories	Proteins	Fats	Carbohydrates
Wheat	330	11-12	1,5-2	65 - 70
Barley	340	10 - 11	1,8-2,2	70 - 73
Rye	350	10 - 13	1 - 2	40 - 60
Oat	390	11-12	4,5-6	65 - 75
Buckwheat	330	10 - 11	2 - 3	67 - 72
Corn	360	8 - 9	2-3,5	65 - 70
Dark bread	240	8 - 9	1 - 3	48
White bread	250-290	6 - 8	0.5 - 2	58-60
Grits	360-370	10 - 11	0,8 - 1	76
Millet	340	7 - 8	4	

Nutritive values of cereals products (per 100 grams)				
Cereals type	Calories	Proteins %	Fats %	Carbohydrates %
Dark bread	240	8-9	1-3	48
White bread	250-290	6 - 8	0,5 - 2	58 - 60,3
Grits	360-370	11	1	76
Oat flakes	400	14	7	67
Rice	370	8	0,5	79
Rye flour	350	10-13	1-2	75
Soya flour	450	34	19	34
Corn bread	230	6	2	46

Nutritive values of various kinds of fruit (per 100 grams)				
Fruit species	Calories	Proteins %	Fats %	Carbohydrates %
Apple	50	0,1-0,3	0,1-0,3	3 - 11
Strawberry	39	0,9 - 1	0,4 - 0,5	5,3 - 9
Pear	57	0,7	0,4	14
Cherry	58	0,9	0,7	15
Peach	44	0,8 - 0,9	0,1 - 0,2	6,1 - 11
Sour cherry	55	1	0,6	14
Grapes	74	0,5 - 0,9	0,1 - 0,5	15,6 - 17
Plum	54	0,8	0,2	14
Walnut	625	28	48	21
Hazelnut	295	15	64	14
Dried figs	285	3,5 - 4	2 - 2,7	66,6 - 67
Dried grapes	285	1,9 - 3	0,6 - 1	65 - 72
Dried plums	255	2,2 - 3	0,5 - 1	37,1 - 75

Nutritive values of various kinds of vegetables (per 100 grams)				
Fruit species	Calories	Proteins	Fats	Carbohydrates
Beans	330-340	22 - 24	1 - 1,5	50 - 55
Peas	30	2	0,2 - 0,4	6
Green salad	10-14	1 - 1,5	0,2-0,3	2
Tomato	21	1	0,2	3-3,5
Potato	85	2	0,1	18
Pumpkin	15	0,8	0,1	
Cabbage	228	1,4	0,2	4 - 7
Carrot	40	1 - 1,2	0,2	8
Onion	40	1 - 1,4	0,1 - 0,3	6-10
French fries	270 - 550	4	12 - 30	30 - 35

<i>Chips</i>	560	5	40	45 - 50
<i>Red paprika</i>	27 - 28	1 - 1,4	0,1 - 0,3	5

Nutritive values of various kinds of meat (per 100 grams)				
Meat type	Calories	Proteins	Fats	
<i>Beef</i>	250	19	12	
<i>Calf</i>	180	19	12	
<i>Calf's liver</i>	140	20	4 - 5	
<i>Pork</i>	360	16	30 - 50	
<i>Bacon</i>	890		99	
<i>Chicken</i>	150	20	8	
<i>Goose</i>	200 - 300	10 - 18	18 - 30	
<i>Duck</i>	120 - 140	22 - 25	4 - 6	
<i>Mutton</i>	200 - 300	15	18 - 30	
<i>Lamb</i>	190 - 250	18	20 - 25	
<i>Horse</i>	120 - 150	18 - 22	2 - 3	

Nutritive values of milk and dairy products (per 100 grams)				
Product type	Calories	Proteins	Fats	Carbohydrates
<i>Skimmed</i>	34	33,6	0,5-1	4,8 - 5,2
<i>Whole milk</i>	65	3,2	3,4	4,6 - 4,8
<i>Yogurt</i>	70	3,7 - 4,5	3,5	5
<i>Whole milk cheese</i>	320 - 400	28 - 35	30 - 34	38
<i>Fasting cheese</i>	100	33 - 35	7 - 9	4
<i>Butter</i>	740	1	80	3
<i>Sour cream</i>	200 - 300	3	20 - 30	3
<i>Sheep milk</i>	100	5 - 5,5	7 - 7,5	4,3
<i>Goat milk</i>	70	3,2 - 3,6	3,8 - 4,2	4,8

Nutritive values of eggs (per 100 grams)			
Part	Calories	Proteins	Traces of fat
Egg – egg white	45 - 50	11	
Egg – yolk	360	16	32
Egg - whole	160	13	11

Content of vitamins - fruit					
Vitamins					
Fruit species	A	E	B1	B2	Biotin
Apple	6	0,49	0,04	0,03	4,50
Strawberry	2	0,12	0,03	0,05	4
Pear	2	0,50	0,02	0,05	0,50
Cherry	6	0,13	0,04	0,04	0,40
Plum	13	0,86	0,07	0,04	0,10
Walnut	8	6,04	0,34	0,12	20
Hazelnut	5	26,29	0,39	0,21	35
Sour cherry	23	3,60	0,15	0,12	0,75
Dried plum	40	0,13	0,05	0,06	0,40

Content of vitamins - vegetables

Vitamins					
Vegetable species	A	E	B1	B2	Biotin
Beans	56	0,13	0,08	0,12	7
Peas	105	0,26	0,30	0,16	5,3
Green salad	244	0,60	0,06	0,08	0,11
Tomato	114	0,81	0,06	0,04	4
Potato (baked)	1	0,10	0,10	0,05	0,04
Cabbage	12	1,70	0,05	0,04	3
Carrot	1700	0,47	0,07	0,05	5
Onion	1	0,07	0,03	0,02	3,5

Content of vitamins - meat

Meat type	A	E	B1	B2	Biotin
Beef – leg	10	0,54	0,09	0,17	2,93
Calf – fillet		0,01	0,15	0,30	
Pork	311	0,12	0,80	0,19	4,58
Chicken	39	0,66	0,08	0,16	2
Mutton		0,50	0,16	0,22	1,33

Content of vitamins – milk and dairy products

Product type	A	E	D	B1	B2	Biotin
Skimmed milk	14	0,04	0,03	0,04	0,18	3,5
Whole milk	31	0,1-0,5	0,06	0,1-0,3	0,5-1	0,5-2
Yogurt	32	0,09	0,06	0,04	0,18	3,5
Whole milk cheese	291	0,53	1,10	0,05	0,34	3
Fasting cheese	68	0,10	0,15	0,03	0,28	6,48
Butter	603	1,40	0,80	0,01	0,02	

Products with the most favorable ratio of calcium, phosphor, magnesium and potassium

Product	Content in mg per 100g of the edible part of product				Ratio		
	Ca	P	Mg	K	Ca:P	Ca:Mg	Ca:K
Rye bread regular	21	174	57	227	1:8,2	1:3	1:10
Wheat bread class 2	23	131	51	208	1:7	1:2,8	1:9
Millet groats	27	233	83	211	1:9	1:3	1:8
Rice*	24	97	26	54	1:4	1:1	1:2
Buckwheat (groats)	50-100	298	78	220-400	1:5,4	1:1,4	1:4
Peas*	115	329	107	873	1:2,9	1:0,9	1:7
Young cheese, fatty***	150	216	23	112	1:1,4	1:0,1	1:0,7

<i>Pork meaty</i>	8.0	170	27	316	1:21	1:3	1:39
<i>Eggs, chicken*</i>	55	215	12	140	1:4	1:0,2	1:25
<i>Potato</i>	10	58	23	568	1:6	1:2	1:56
<i>Cabbage**</i>	48	31	16	185	1:0,7	1:0,3	1:4
<i>Cucumber*</i>	23	42	14	141	1:1,8	1:0,6	1:6
<i>Tomato</i>	14	26	20	290	1:1,8	1:1,4	1:20
<i>Apple</i>	16	11	9	248	1:0,7	1:0,6	1:15
<i>Celery *</i>	63	27	33	393	1:0,4	1:0,5	1:6
<i>Carrot **</i>	51	55	38	200	1:1	1:0,7	1:4
<i>Walnut *</i>	124	564	198	664	1:4	1:1	1:5
<i>Beans *</i>	150	541	103	1100	1:3,6	1:0,7	1:7
<i>Beet **</i>	37	43	43	288	1:1	1:1	1:7
<i>Hazelnut ***</i>	170	229	172	717	1:1,3	1:1	1:4
<i>Leek **</i>	31	58	14	175	1:1,8	1:0,4	1:5
<i>Salad *</i>	77	34	40	220	1:0,4	1:0,5	1:29

* acceptable product; ** very good; ***extraordinary

Content of sodium and potassium in some products and their ratio (per 100 grams)

Products	Sodium mg	Potassium mg	Ratio Na:K
<i>Green peas</i>	2	285	1:142
<i>Zucchini</i>	2	238	1:119
<i>Potato</i>	28	568	1:20
<i>Cherry</i>	13	233	1:18
<i>Cucumber</i>	8	141	1:17
<i>Cabbage, white-headed</i>	13	185	1:14
<i>Plum</i>	18	214	1:12
<i>Pumpkin</i>	14	170	1:12
<i>Pear</i>	14	155	1:11
<i>Raspberry</i>	19	224	1:11
<i>Carrot</i>	21	200	1:10
<i>Apple</i>	26	248	1:9
<i>Tomato</i>	40	290	1:7
<i>Millet groats</i>	28	211	1:7

Fat and cholesterol in foods (per 100 g)

Food item	Fat (g)	Cholesterol(mg)	Calories
<i>Fresh milk</i>	3,5	13	66
<i>Sour milk</i>	3,5	13	65
<i>Whey</i>	0,2	2	24
<i>KSour cream</i>	24	75	255
<i>Young cheese 40 % f.d.m.</i>	10,3	38	153
<i>Kashkaval 45 % f.d.m.</i>	28,8	68	389
<i>Egg (1 egg, 58 g)</i>	6,2	230	84
<i>Butter</i>	82,5	230	748
<i>Pig fat</i>	99,7	86	898
<i>Beef suet</i>	96,5	100	872
<i>Margarine</i>	80	0	720
<i>Squid</i>	0,8	170	68
<i>Hake</i>	2,5	60	102
<i>Trout</i>	2,7	56	102
<i>Mackerel</i>	11,9	69	180
<i>Carp</i>	4,8	67	118
<i>Tuna in oil</i>	20,9	32	303
<i>Sardine in oil</i>	24,4	120	302

<i>Pork leg</i>	3,5	50	108
<i>Bacon from the back – raw</i>	82,5	60	802
<i>Calf's liver</i>	4,1	360	124
<i>Lamb's liver</i>	4	300	133
<i>Poultry liver</i>	4,7	550	136
<i>Calf's brains</i>	7,6	2000	111
<i>Lamb's brains</i>	9,1	2200	128
<i>White meat - poultry</i>	1-9	20-50	
<i>Donuts</i>	11,8	125	334
<i>Apple pie</i>	9	18	210
<i>Cheese pie</i>	13	65	260
<i>Almond</i>	54	0	599
<i>Fried peanuts</i>	49	0	586
<i>Coconut flour</i>	62	0	606
<i>Hazelnut</i>	61	0	643
<i>Walnut</i>	62	0	666
<i>Pumpkin seeds</i>	49	0	610

Good and bad foods according to key health factors

	Total health	Energy/ blood sugar	Digestion	Sensitivity to food	Immunity	Hormones (male)	Hormones (female)	Mood
Sweet snacks	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xx	xxx	xxx
Salt	xxx	xxx	xx	xxx	xx	xxx	xxx	xxx
Refined food	xxx	xxx	xx	xxx	xx	xx	xxx	xx
Tea/coffee	xxx	xxx	xx	xxx	xx	xxx	xx	xx
Wheat	xxx	xxx	xx	xxx	xx	xx	xx	xx
Sugar	xxx	xxx	xx	xx	xx	xxx	xx	xx
Industrial processed food	xxx	xxx	xx	xx	xx	xx	xxx	xx
Dairy products	xxx	xxx	xx	xxx	xx	x	xx	xx
Red meat	xx	x	x	x	xx	xx		xx
Alcohol	x	x	x	x	x		xx	
Water	oo	ooo	o	oo	o	o	oo	o
Blue fish	oo	oo	o	oo	o	oo	o	oo
Raw vegetables	oo	ooo	oo	ooo	oo	oo	ooo	oo
Raw fruit	ooo	ooo	oo	ooo	oo	oo	ooo	oo
Walnut/seeds	ooo	ooo	oo	ooo	oo	ooo	oo	ooo

Note: This table shows clear influence of increased consumption of every food on key health factors
 x = moderately negative, xx = very negative influence, xxx = utterly negative influence, o = moderately positive influence, oo = very positive influence, ooo = utterly positive influence. Source: Holford, P.: *Secrets of 100% healthy people*.

Content of minerals and vitamins - cereals														
Cereal type	Minerals (per 100g)										Vitamins			
	Fe (mg)	Zn (mg)	Se (mg)	Mg (g)	K (g)	Ca (g)	P (g)	A (ij)	E (mg)	Nia- clin (mg)	Kalo- rije	Bj, %	M. %	U. h. %
Wheat	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
Barley	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
Rye	3-3,5	2	0,01	0,12	0,4	0,07	0,3		1,2	1,9	280	11	2	68
Oat	10	3,5	0,03	0,14	0,45	0,1	0,35	0,01	1	1,8	290	12	7	65
Buckwheat	3,2	0,9		0,078	0,02- 0,04	0,05- 0,1	0,3		3,0	1,8	270	11	2,5	68
Corn	3	2	0,01	0,13	0,3	0,03	0,29	0,08	1,2	2,2	320	9	3,7	75,5
Millet	4,3	1,4	0,007		0,4		0,3			5,3	285	11,5	3,6	

Good and bad combinations									
Food	Milk	Bread	Fruit	Vegetables	Meat	Coffee	Fish	Eggs	Yogurt
Milk	Best alone	Yes	Neutral	Neutral	No	No			
Eggs		Neutral		Yes	No				
Cereals	Neutral		Yes	Yes	No		No	Neutral	
Bread	Yes		Neutral	Yes				Neutral	No
Meat/ Fish	No		Yes	Yes				No	
Pulses		Yes	No	Yes	No			No	

2. E-number (a part of the complete list)

Colorants				
E-number	Name	Origin	Typically found in	Possible side-effects
E 104	Cinolinic yellow	Synthetic	Effervescent products, pudding mix, smoked fish, color for Easter eggs	Allergic reactions
E 110	Yellow-orange S (azo colorant)	Synthetic	Apricot marmalade, orange gel biscuits, finished drinking chocolate, finished soups, finished mixture for coating, finished cheese dips, creamy yogurt, marzipan, pudding mix, lemon cheese spread	Allergic reactions, especially with those being oversensitive to aspirin
E 120	True lipstick (cochineal)	Color obtained from a shield louse species	Alcoholic beverages, jam,	Allergic reactions
E 122	Azorubine (azo colorant)	Synthetic	Pudding, finished products, rolls, coating mixtures, pudding mix, brown dips, finished soups, aromatized ice creams	Allergic reactions, especially with those being oversensitive to aspirin
E 124	Cochineal red A (azo colorant)	Synthetic	Effervescent products, fruit gels, replacement salmon, candy	Allergic reactions, especially with those being oversensitive to aspirin

E 155	Brown HT (azo bojilo)	Synthetic	Bagels, dessert, spices	Higher concentrations can cause deposition in the kidneys and lymphatic circulation.
E 160b	Bixin	Liquid extract of seeds of tropical tree species <i>Bixa orellana</i>	Candy, cheese, margarine	Allergic reactions
E 585	Iron lactate	Synthetic	Dyeing olives to black	Increased iron level in human digestive system can initiate the development of various diseases

Sweeteners

E 951	Aspartame	Synthetic	Desserts, treats, food additives	Causing problems with sensitive persons and states of phenylketonuria
-------	-----------	-----------	----------------------------------	---

Preservatives

E-number	Name	Origin	Typically found in	Possible side-effects
E 210 to E 213	Benzoic acid and benzoate I	Synthetic	Conserved fruit, marinades, mayonnaise, fruit, salad	Allergic reactions
E 251 E 252	Sodium nitrate Potassium nitrate	Synthetic	Cheese, meat, fish products of smoked herrings or anchovy with vegetables	Creates cancerogenic nitrosamines

E 249 E 250	Tin nitrite Sodium nitrite	Synthetic	Salamis, fish products, cheese	Creates cancerogenic nitrosamines
E 251 E 252	Sodium nitrate Potassium nitrate	Synthetic	Cheese, meat and some fish products	Creates cancerogenic nitrosamines

Antioxidants

E-number	Name	Origin	Typically found in	Possible side-effects
E 310 E 311 E 312	Propyl gallate Octyl gallate Dodecyl gallate	Synthetic	Flaked cereals, bubble gum, instant potato products, plant fats and oils, snacks	Gastric problems and complications with asthmatics and persons oversensitive to aspirin; must not be added to baby food
E 321	Butylate hydroxytoluene	Synthetic	Bubble gum	Allergies cause skin to crack. Not for children.
(BHT)	Synthetic	Bubble gum	Allergies cause skin to crack. Not for children.	

Sugar replacement

E 421	Mannitol	Algae, mana (sweet and plant juice)	Cream, ice cream, candy,	Occasional reactions to oversensitivity; mannitol can cause diarrhea and vomiting
-------	----------	-------------------------------------	--------------------------	---

Other additives				
E-number	Name	Origin	Typically found in	Possible side-effects
E 620	Glutamic acid			
E 621	Sodium glutamate			
E 622	Potassium glutamate	Natural amino acids and their salts, industrial processes of sugar production	Flavor enhancers of meat, vegetable and finished meals, as well as cookies; the biggest allowed amount of glutamic acid, sodium and potassium glutamate is 10 g/kg of a food	With oversensitive persons they can cause the "Chinese restaurant syndrome": sensation of pressure in the temples and neck stiffness; not recommended to small children
E 623	Calcium glutamate			
E 624	Ammonia glutamate			
E 625	Magnesium glutamate			



3. Possible cancer risk factors

Exposure to chemicals from:

Industrial pollution

Cigarette, pipe and cigar smoke

Exhaust gases from automobiles, buses, trains and airplanes

*Thinners, glues and paints used in homes and offices
(formaldehyde, toluene and benzene)*

Products for personal hygiene: cosmetics, hair dyes and shampoos

Pesticides, herbicides, fungicides and chemical fertilizers

Exposure to heavy metals from:

Tobacco smoke: nickel, lead, cadmium and arsenic

Dishes: stainless steel, nickel, aluminum

*Jewelry: cheap earring connectors or other jewelry
made of nickel-based gold-plated jewelry*

Hydrogenised fats and oils: nickel

Food products: nickel

*Dentistry materials: porcelain crowns and restorative
material (nickel) and amalgam fillings (mercury)*

Tap water: lead, cadmium and plutonium

Exposure to pollution of very low frequencies from:

Microwave ovens

Cellular phones

Electric blankets

Electric alarm clocks and clocks with radios

Mattresses with metal springs

Water beds with heaters

TVs, lamps and computers (even when turned off)

Ionization smoke and carbon-monoxide detectors

Food we eat, be excessive intake of:

Hormones and antibiotics in animal products

Food treated with pesticides

Food preservatives

Food with fats and trans fatty acids (toxic fats)

Animal products and insufficient vegetables, fruits and whole-grain cereals

Food rich in sugar

Products containing caffeine

Processed and refined food



4. 10 minerals in our body

Fat and cholesterol in food (per 100 g)			
No.	Mineral	Role in the body	Best source
1	Calcium	<ul style="list-style-type: none">- development of bones and keeping them strong.- influences heart rhythm,- helps metabolism of iron	Milk, cheese, soya, fish, nuts, spinach, common nettle, beans.
2	Phosphor	<ul style="list-style-type: none">- helps proper heart action,- participates in the development of the skeleton,- participates in the transfer of nerve impulses,- important for maintaining energy	Fish, all kinds of meat, seeds and nuts
3	Magnesium	<ul style="list-style-type: none">- helps to turn sugar into energy,- prevents the deposition of calcium in the kidneys and the gallbladder,- considered to have anti-stress action- helps in recovering proper heart rhythm	Sunflower seeds, cocoa, cereals, nuts, green vegetables, beer yeast, soya

4	Iron	<ul style="list-style-type: none"> - prevents one type of anemia, - influences skin appearance, - participates in the production of hemoglobin, - combats fatigue, - helps the metabolism of B group vitamins 	Liver, red meat, yolk, beans, oats, nuts.
5	Zinc	<ul style="list-style-type: none"> - strengthens immunity, - speeds up healing of wounds, - helps decrease cholesterol, - improves fertility, - important for protein synthesis, - removes white spots from nails, - helps the prostate, 	Liver, red meat, yolk, beans, oats, nuts.
6	Copper	<ul style="list-style-type: none"> - improves absorption of iron, thus maintaining energy of the body, - prevents anemia indirectly, - helps in the prevention of arthritis, 	Beans, wheat, peas, meat, plums.
7	Manganese	<ul style="list-style-type: none"> - participates in bone structure, - improves muscle reflexes, - prevents osteoporosis, - decreases bodily sensitiveness. 	Cereals, green vegetables, peas, beet, nuts.

8	Potassium	<ul style="list-style-type: none"> - normalizes heart rhythm, - helps discharge waste materials (CO₂) - helps in curing allergies, - lowers blood pressure, - influences hypoglycemia because it participates in the transformation of glucose to glycogen. 	Dried apricot, soya, potato, banana, grapes, melon, broccoli, tomato.
9	Selene	<ul style="list-style-type: none"> - a strong antioxidant, - preserves elasticity of tissues (rejuvenation), - strengthens immunity, - helps to remove dandruff, - protects from some forms of cancer. 	Liver, bran, fish, red onion, tomato, yeast
10	Sodium	<ul style="list-style-type: none"> - excess of sodium decreases potassium, - increases blood pressure, - helps in curing sunstroke. 	Salt, carrot, beet, smoked meat, meat products, smoked bacon.

References

1. Boban Pejic, J., Pejic, Z. (2010): Food for life (Hrana za život). Planetopija - Zagreb.
2. Vanjkevic, S.K. (2002): Potato (Krompir). Vanjkevic S.K. – Belgrade.
3. Vanjkevic, S.K. (2002): Healing with cereals (Lečenje žitaricama). S.K. Vanjkevic - Belgrade.
4. Vanjkevic, S.K. (2002): Healing with garlic (Lečenje belim lukom). S.K. Vanjkevic - Belgrade.
5. Veladzic, M., Caklovica, F. and ass. (2008): Genetically modified organisms (Genetski modificirani organizmi). University of Sarajevo - Sarajevo.
6. Veljkovic, B., Blazević, A. (2005): Healing with common nettle (Lečenje koprivom). Metaphysica - Belgrade.
7. Vulinovic, S. (2004): Garlic as food and cure (Bijeli luk hrana i lijek). Partenon - Belgrade.
8. Vucetic, J., Gojgic- Cvijovic Gordana and ass. (2002): Vitamins molecules of health (Vitamini molekuli zdravlja). Velarta - Belgrade.
9. Gacesa, D. (2010): The greatest natural treasure (Najveće blago prirode). Grafomark - Laktasi.
10. Gostouski, R.P. (2004): Diet (Dijeta). Grafid - Belgrade.
11. Rubac Ruzica (1988): With food to happiness (Hranom do sreće). Gardos-Zemun, NIO «Univerzitetaska riječ» - Niksic.
12. Elmadfa, I., Muskat, E. and ass. : E-numbers (E- brojevi). Mozaik knjiga - Zagreb.
13. Zunic, D. (2001): Healing characteristics of fruit and vegetables (Lekovitost voća i voćnih sokova). Neven - Zemun.
14. Zunic, D. (2002): Wines and rakias with medicinal herbs (Vina i rakije sa lekovitim biljem). Neven - Zemun.
15. Zarai Rika.: My natural medicine (Moja prirodna medicina).
16. Ihan, A. (2009): The immune system and resilience (Imunološki sistem i otpornost). Mladinska knjiga - Belgrade.

17. Kazinic Kreho Lejla (2009): 21st century nutrition (Prehrana 21. stoljeća). Profil knjiga-Zagreb.
18. Calbom, C., Calbom, J. and ass. (2007): Complete cancer cleanse (Potpuno očišćenje od raka). Leocommerce - Belgrade.
19. Carper, J. (1999): Miracle cures (Čudesni lekovi prirode). Narodna knjiga - Belgrade.
20. Carper, J. (2008): Food (Hrana). Sezam Book - Zrenjanin.
21. Latinovic, R. (2010): Petrovac basa and sirac (Petrovačka basa i sirac). Grafid - Banja Luka.
22. L. Kac, D., Gordon L. Debra (2010): Fight your cholesterol (Izborite se sa holesterolom). Mladinska knjiga - Belgrade.
23. Malahov, G.P. (2007): Nutrition and food (Ishrana i hrana). Prometej - Belgrade.
24. Manuela Grcevic and ass. (2011): Chicken egg as functional food (Kokošje jaje kao funkcionalna namirnica). Feed, no. 2.
25. Miller, D. (2009): Natural medicine (Prirodna medicina). Metaphysica - Belgrade.
26. Mindell, E. (2003): The vitamin bible (Vitaminska biblija). Familet - Belgrade.
27. Mihajlovic, B. (2007): Wine, rakia and vinegar in traditional medicine (Vino, rakija i sirće u narodnoj medicine). Partenon- Belgrade.
28. Mratinic, E. (2002): Healthy food from nature (Zdrava hrana iz prirode). Neven - Zemun.
29. Nishi, K. (2004): Golden rules of health (Zlatna pravila zdravlja). Momir Ubiparip - Belgrade.
30. Nishi, K. (2004): System of natural rejuvenation (Sistem prirodnog podmlađivanja). Momir Ubiparip - Belgrade.
31. Nishi, K. (2005): Macrobiotics (Makrobiotika). Aruna - Belgrade.
32. Pauling, L. (2008): Live longer and feel better using vitamins (Živeti duže i osećati se bolje uz pomoć vitamina). Esotheria - Belgrade.

33. Pedrotti, V. (2001): Simple teas for a better life (Jednostavni čajevi za bolji život). Evro-Giunti – Belgrade.
34. Pedrotti, V. (2007): Cereals (Cerealije). Evro- Giunti - Belgrade.
35. Perricone, N. (2009): Food for eternal youth (Hrana za večnu mladost). Profil knjiga - Belgrade.
36. Pigozzi, P. (2001): Food cures (Hrana liječi). Trsat - Zagreb.
37. Pollan, M. (2011): In defense of food (U odbranu hrane). Čarobna knjiga - Belgrade.
38. Pospisil, E. (2006): Cholesterol (Kolesterol). Mozaik knjiga- Zagreb.
39. Natural pedicine (Prirodna medicina), Zivkovic Maja (2007): Combinations in nutrition (Kombinacije u ishrani). Evro-Giunti - Belgrade.
40. Stojanovic, L., Katic Vera (2004): Hygiene of milk (Higijena mleka). Veterinarian chamber of Serbia - Belgrade.
41. Unger, U. (1996): Vitamins (Vitamini). Mozaik knjiga - Zagreb.
42. Heiden, Z., Brand, G. (1989): Healthy food – healthy heart (Zdrava hrana - zdravo srce). Dečje novine - Gornji Milanovac.
43. Holford, P. (2011): How to improve digestion. Mozaik knjiga - Zagreb.
44. Holford, P. (2011): Prevent and cure cancer. Mono i Manjana - Belgrade.
45. Holford, P. (2011): Secrets of 100% healthy people (Tajne potpuno zdravih ljudi). Mozaik knjiga - Zagreb .
46. Lorraine Clissold (2010): Why the Chinese don't count calories (Zašto Kinezi ne broje kalorije). Mozaik knjiga- Zagreb.
47. Cobic, V. (2010): Cook happily and live eternally (Kuvajte srećno živite večno). Dilema - Belgrade.
48. Jarwis, D.C. (1994): Secrets of green vaults of nature (Tajne zelenih riznica prirode) I. Ginis Ju - Belgrade.
49. Jeffrey, S. (2008): Seeds of destruction (Seme uništenja). Envelope.
50. Strunc, U., Jop, A. (2008): Vitamin revolution (Vitaminska revolucija). Mladinska knjiga - Belgrade.

51. Strunc, U. , Jop, A. (2008): Minerals (Minerali). Mladinska knjiga - Belgrade.
52. Nazarov, G. (2004): Step by step to healthy life (Korak po korak ka zdravom životu). NIP ``Zdrav Život`` - Zemun.
53. Ullman Marcela: Natural pharmacy (Prirodna ljekarna). Mozaik knjiga.
54. Volk, P. : Principles of healthy lifestyle (Načela zdravog života). Hippocrates.
55. Nishi, K. (2007): Why do the "immortals" eat (Čime se to hrane ``besmrtni``). Aruna - Belgrade.
56. Satilaro, E. , Monte, T. (1989): Live healthy (Živeti zdravo). Rad - Belgrade.
57. Sibalic Milica (1989): Superfood (Superhrana). Sibalic, M., Sibalic, S., Sibalic, A. – Belgrade
58. Gacesa, D. , Gacesa, D. (2010): Resolve the high cholesterol problem with nature (Riješimo problem povišenog holesterola uz pomoć prirode). Grafomark - Laktasi.
59. Tomazincich, J. (1985): Teas and advice (Čajevi i savjeti). Tomazincich, J. -Ljubljana.
60. Treben Maria (2008): Our daily stress (Stres naš svagdašnji). V.B.Z. – Zagreb.
61. Chapel, P. , Andrews, D. (2005): Homeopathy (Homeopatija). Isotheria - Belgrade.
62. Vanjkevic, S. K. (2003): Healing with aromatic plants (Lečenje aromatičnim biljem). S.K.Vanjkevic.
63. Seehusen Henning (2009): Spice herbs (Začinsko bilje). Mozaik knjiga - Zagreb.
64. Stojiljkovic, S. (2008): Losing weight and detoxification in a healthy way (Mršavljenje i detoksikacija nazdraviji način). Goja - Belgrade.
65. Sinjakov, A. (2001): Stimulators of life (Stimulatori života). Draganić - Belgrade.
66. Banamini Izabela (2007): Calories recipes for the whole family (Kalorije recepti za celu porodicu). Evro- Giunti -Belgrade.

67. Humble, J. : MMS – the miracle mineral supplement of the 21st century (Čudesni mineralni dodatak 21. vijeka-MMS). Esoteria - Belgrade.
68. Jovanovic Olga: Curing with medicinal plants and more (Lečenje lekovitim biljem i još ponešto). Portenon - Belgrade.
69. Anita Hesmman- Kosaris (2005): Nutrition according to blood groups (Prehrana u skladu sakrvnom grupom). Mozaik knjiga - Zagreb.
70. Manohar, M. : Curing naturally (Lečnjena prirodan način). Ajuverda. Knjigotisak.
71. Virapen, J. (2010): Side-effects: Death (Nuspojawa: smrt). Omega Lan - Zagreb.
72. Prometej, Sehic (2011): Encyclopedia of cleansing of the human body (Enciklopedija čišćenja čovečijeg organizma). Prometej- Belgrade.
73. Tucakov, J. (2009): Curing the breathing organs with herbs (Lečenje biljem-organa za disanje). Zapis - Zemun.
74. Andrea Oppermann, (2006): The magic of zucchini and pumpkins (Čarolija tikvica i bundeva). Mozaik knjiga - Zagreb.
75. Darko Grbesa, (2004): Methods of evaluation and tables of chemical composition and nutritive value of hale feed (Metode procjene i tablice hemijskog sastava i hranjive vrijednosti krepkih krmiva).Croatian agronomical society - Zagreb.



Publisher:
Publishing and graphic design company



Banja Luka
Miloša Obilića 30
besjeda@blic.net

*Ars
Libri*
Belgrade, Dečanska 12
jinaars@eunet.yu

For publishers:
Danilo Novakovic
Nenad Arsic

Printed by:
Grafid d.o.o.
Banja Luka

For the printing company:
Srdjan Ivankovic

Copies:
500

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна и универзитетска библиотека
Републике Српске, Бања Лука

613.2
641.5

ЛАТИНОВИЋ, Рајко, 1948-

The Life and Food of my Ancestors / Rajko Latinovic
; [English translation Nikola Galic ; Photography Nikolina
Toljaga]. - 2. izd. - Banja Luka : Besjeda ; Beograd : Ars Libri,
2016 (Banja Luka : Grafid). - 226 str. : ilustr. u bojama ; 20 cm

Izv. stv. nasl.: Život i hrana mojih preda-
ka. - Tiraž 500. - Bibliografija: str. 220-225.

ISBN 978-99938-1-276-0

COBISS.RS-ID 5692952

Dr Rajko Latinović

ŽIVOT I HRANA MOJIH PREDAKA

Dr Rajko Latinović

ŽIVOT I HRANA MOJIH PREDAKA

Recenzenti:

Prim. dr Gordana Grubor

INTERNISTA-ENDOKRINOLOG

Prim. dr Milenko Krneta

INTERNISTA-KARDIOLOG

Lektor:

Dr Igor Simanović

Naslovna strana:

Rada Latinović

Srđan Ivanković

Fotografije:

Nikolina Toljaga

Copyright ©  2018.

Dr Rajko Latinović

ŽIVOT I HRANA MOJIH PREDAKA

TREĆE IZMIJENJENO IZDANJE



Banja Luka, 2018.

Sadržaj

UVOD	12
GDJE I KAKO SU ŽIVJELI	16
KO ĆE NAĆI NOVČIĆ U ČESNICI	24
HRANA KAO POTREBA I UŽITAK	32
Desert	37
SA PRIRODOM DO ZDRAVLJA	42
Divlji šipak	55
Origano - vranilovka	60
Kopriva	64
Smrekva - kleka	66
Glog	68
Šljive i rakija	68
Maline	73
OSNOVNIH PET FUNKCIJA ORGANIZMA	74
JELOVNIK IZ 1895.	79
BIORITAM I NJEGOV UTICAJ NA ORGANIZAM	82
MEDICINA I NUTRICIONIZAM	86
Polarizacija nutricionista	92
STRUČNA PREVARA ILI KO KOGA VARA	98
Stres	106
VAMPIRI U NAŠEM TIJELU	108
Holesterol	109
Homocistein	119
ZPG	121
Šta su to E brojevi?	124
E-brojevi (namirnice u našim prodavnicama)	125
GMO – spas ili uništenje čovjeka	128
Genetski modificovana hrana	135
Drugi izvori GMO-a	135
Neki od sastojaka koji mogu biti genetski modificovani	135

KRUH NAŠ NASUŠNI	136
Još o pšenici	142
Proso	144
Ječam	146
Zob	147
Kukuruz	149
Raž	154
Heljda	156
Uvesti u ishranu ili jesti više	158
Izbaciti iz ishrane ili jesti manje	159
ŠTA JE RODILO U BAŠČI	160
Krompir	161
Grah	165
Bijeli luk	166
Crveni luk	173
Crijemuša	175
U ŠTALU PO MLIJEKO, U PRODAVNICU PO MARGARIN	176
Kiselo mlijeko	180
Zamuza	188
Surutka	189
Basa	190
Margarin - prevara bez laži	194
MESA, MESA, NE VIDJESMO DAVNO MESA!	200
Jaja	209
BRZA HRANA	210
JELOVNIK MONAHINJE	216
KOMBINOVANJE NAMIRNICA	218
HRONONUTRICIJA I HRONOPATOLOGIJA	222
INTOLERANCIJA NA HRANU	230
UTICAJ HRANE NA ZDRAVLJE	236
NA KRAJU NEKOLIKO PREPORUKA	240
PRILOZI	244
LITERATURA	268

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 bismo 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 negativne prognoze svjetskih stručnjaka. 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

Predgovor trećem proširenom izdanju

Odluku da napišem treće prošireno izdanje donio sam na lični i na zahtjev drugih. Prošle su tri godine otkad se 1500 primjeraka knjige ćirilicnog i 500 primjeraka latiničnog izdanja nalazi u rukama čitaoca. Pohvale koje su stizale podstiču, ali i zahtijevaju, traže da se piše još. Pisaću, obećavao sam! Od tog vremena moja biblioteka se obogatila sa dosta novih naslova poznatih svjetskih nutricionista, što je dalo odgovor na mnoga pitanja koja su iskrsla dok sam pisao prvo izdanje. Nova građa i nova iskustva su stvorena i mogao sam se prihvatiti novog pisanja. Valjalo je dopuniti nedorečeno, jer to svako sebi nađe, i saopštiti još po nešto novo.

Stigla je podrška prijatelja i zahvalnost što im je knjiga koristila da donesu odluku o promjeni ishrane. Nije bilo lako, kako su rekli, mijenjati navike. Ali povjerenje je velika stvar i trudili su se. Opravdanje je ubrzo stiglo jer rezultati nisu izostali. Kućni repertoar namirnica sad je promijenjen. U frižideru nema više margarina, gaziranih pića i mesnih prerađevina. Razne grickalice nisu na stolu, a poslije ručka ne servira se torta. Sad se ponekad našale na moj račun i pri zajedničkom ručku predlažu izmjenu „pravila“, pa se naruči pekarski krompir uz pečenu teletinu (što nikako ne ide zajedno) i na kraju ručka malo se zasladi. Ovo je samo sad, obećali bi sami sebi.

Odluka da proširim drugo izdanje stigla je i iz osjećanja da možda nisam bio dovoljno uvjerljiv čitaocu da bi trebalo da preispita svoje prehrambene navike i utvrdi da li se možda nalazi u grupi ljudi koji se hrane pogrešno. Svijet možemo podijeliti, bar kad je ishrana u pitanju, u tri velike grupe: na one koji gladuju pa nemaju šta da mjere, one koji se hrane pogrešno, i, treću, neku dosta nedefinisano, u kojoj su ljudi koji se, bar donekle, hrane ispravno.

Kad bi čovjek istinski shvatio da je ishrana veoma kompleksan biohemijski proces i da pojedinačni nutrijenti (čitaj vitamin iz tablete) neće dati efekat kao cjelovita namirnica, uspostavio bi bar neka pravila u svojoj kući. Tako, na primjer,

dao bi svom djetetu, a i sebi, svaki dan jednu mrkvu, umjesto da trči u apoteku po tabletu vitamina A, jer je ljekar posumnjao na avitaminozu. Zar je to teško? I da li to radite?

Dakle, dragi čitaocē, u nadi da ću te uvjeriti da se moderni čovjek neispravno hrani, od čega bi trebalo da se otmeš, pružam ti ovu knjigu koja je prepuna uvjerenja da bi to morao učiniti. Ne čini sebi zlo, jer to možeš uz malo truda. Ono što moraš učiniti, to je da sebe natjeraš da svojoj djeci ne činiš zlo hraneći ih pogrešno.

Autor

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 prirodni 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 saradujući sa doktorima humane medicine, što potvrđuju i riječi Lejle Kažinić Kreho: „Kad mi je, kao mladoj 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“.

Kolin Kempbel upućuje apel ljekarima, rekavši: “Danas postoji dovoljno dokaza, pa bi ljekari trebali raspravljati o opciji promjene prehrane kao potencijalnog puta prevencije i liječenja raka. Danas postoji dovoljno dokaza da bi lokalna udruženja za rak dojke i institucije za rak prostate i debelog crijeva, trebali raspravljati o mogućnosti pružanja informacija

Amerikancima o tome kako prehrana cjelovitim biljnim namirnicama može biti nevjerovatno djelotvoran lijek protiv raka”.

U ovoj knjizi neće biti riječi o biljkama koje nisu sa našeg podneblja: limun, banana, narandža, mandarina, kasava, pitaja, pasionka, edo, mango- stan, 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 našem 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“ groze 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 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

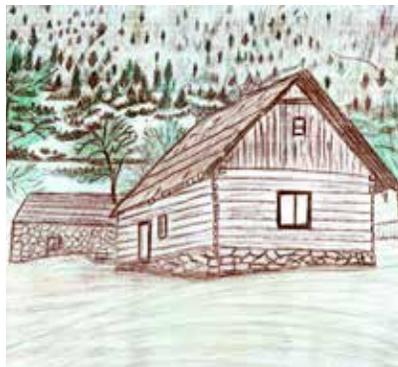
nekvalitetno hrane, jer im se tako nudi. Bogati su ugroženi, jer previše unose prazne energije iz, naizgled, vrijednih namirnica. Siromašni su ugroženi, jer imaju malo, a to što kupuju jeftino je i nekvalitetno, za šta su najbolji primjer jeftine kobasice.

*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 neprovjerenim 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. U 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 tvrdnju, 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 porodice Mirković iz Kolunića.

Da se Kolunić, možda, drugačije zvao, saznajemo 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 du-

hovnika srpskog kotara crkve "Svetog Nikole" u kojem stoji: „U posebnom registru financa nahodi se upisano od ru-ke istog kontrolera financa: Duhovnici crkve Sv. Nikole varošiti mogu od njihovih crkvenih zemalja, travnjaka, paš-še 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 dvo-ja 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 kreveti-ma u kojima je bila postavljena slama-rica. Osim slame često je bila punje-na kukuruznom komušom (onaj dio li-stova što obavlja klip kukuruza). To bi ručno prebrali, usitnili i sa tim napuni-li strožu, otkanu od konoplje. Ovo pu-njenje od kukuruzovine smatralo se či-stijim i lakšim materijalom za održava-

nje. Jastuk je bio od izdrndane vune. Sve bi se to jednog sunčanog majskog dana iznosilo u dvorište na cjelodne-vno sunčanje. To je bila efikasna pri-rodna dezinfekcija i dezinfekcija materi-jala. Sobe bi se okrečile, te je sve bilo čisto i mirisno, spremno za ponovnu upotrebu. Ovo se slagalo sa istočnjač-kom tradicijom i mišljenjem da zdra-vlja 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 pre-vladala i ja sam prišao da pogledam.



Još malo, i ječam će u varičak

Ljudi su razgledali, pipali i čitali pro-spekte 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 (suvu meso), a u štali kaca puna kiselog kupusa i rasola. U zemljanom trapu je krompir, potajata 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, a 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. Zamišljam 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 poš'o!“ 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 predžije 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 trčkanje 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.

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

dovati? Je li to Božić, Vaskrs, 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.

U grčevitoj borbi za zdravlje, Zapad je naizgled otišao korak dalje, pa su neki oblici muzičke terapije podvrgnuti osiguranju. To je popularno nazvano “pjevanje na uputnicu”. Postoje dokazi da pjevanje opušta, malo snizi krvni pritisak, može ubrzati ritam srca, povećati kapacitet pluća. Dakle, određene koristi su i naučno dokazane.

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 podgrejanu kuvanu hranu.

Kacudžo Niši

Nisu se trovali bijelim kruhom, rafinisanim 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, Vaskrsu, porodičnoj slavi. Božić su čekali 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 ocrtava 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 staraća punila moju dušu.

Ilako 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 Stojiljković

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 krajine“ u „krajškim 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 željezničkim 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 veoma 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 čeznu 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 zaustavljene

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 netko 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 afrodizijake, 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 afrodizijak broj jedan.

Drugi afrodizijak 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 preloma. 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 kruh, koštunjavo voće, sjemenke i grah, obezbjeđivali su cinkom organizam tih ljudi u toku cijele zime. To je još jedan razlog zašto su imali moćan snažan, imuni 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, afrodizijak broj jedan.*
Lejla Kažinić Kreho

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

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 nesanice, 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 užitek.....*

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 ne, ovisilo 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“ života. Po onome kako omladina ner-

vozno 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 uzgajalište, 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 razbudiće 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 podsetimo kako se skoro svim organima u tijelu komanduje iz centrale, gdje se „donosi odluka“ kad ćemo postati sići. 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 saopštenje 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 odgovarala 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 upražnjavala sve do nekoliko zadnjih godi-

na 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 bubrežima, 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 ko- ga nema disanja niti života. Ona ima svoje emulgatore (žučne kiseline) ko- je imaju zadatak da sve masnoće ko- je 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 veza- ti neki minerali kao što je kalcijum, što je vještačko stvaranje njegovog ne- dostatka, a posljedice su daleko- sežne, 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-metabisulfid 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 serotonina, noradrenalina i dopamina. Takozvani psihovitami B1, B6, B12 i folna kiselina dobro sarađuju. 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 prelje se sa kiselim mlijekom i dobi se jelo zvano „ćočka“.

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 sažvakano zalogaj sa preko 50 stiskanja zubima za koje se vrijeme zalogaj natopi duplim enzimima pljuvačke, jeste pola posla. Šećer iz kruha duže žvakanog u ustima brže stiže u krv, nego iz bilo kojeg slatkiša. Korica kruha 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 napiše. 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) kruha namazana pekmezom od šljiva ili svinjskom masti preko koje je posut šećer. Kasnije je došla zamjena, koju smo kao djeca rado prihvatili, bijeli kruh 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. Flaminga, događaj je prozvan revolucionarnim. Tačno. Mnogo života je spašeno penicilinom, a kasnije i ostalim antibioticima. Svijet im se divio i zahvaljivao. Bakterijske bolesti savladivane 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.

Dolazi li kraj antibioticima? Na ovo pitanje, osim sumnji, nema pouzdanog odgovora. Odgovor ne bi mogao biti kratak i bez protivrječnosti, a sebe ne smatram kompetentnim da dam potpun odgovor. Zato ću vam preneti dio teksta, koji mi se čini interesantnim, iz knjige „Biljni antibiotici“ koju je napisao Stiven Herod Bjuner: „Bolnice imaju specifičan miris, mješavinu bo-

lesti, alkohola, straha i nade. Rijetko ko zaboravlja taj miris i osjećanja koje bu-di. Ali, ispod sjećanja natopljenog mi-risima i osjećanjima, nalazi se vjera u to mjesto, bolnicu u kojoj se četa mu-škaraca i žena bori za naše živote, ra-deći na tome da nas vrate sa praga smrti. Učeni smo i naučeni kako ova četa pobjeđuje ratove protiv bolesti, da su antibiotici uništili većinu bakte-rijskih oboljenja. To je utješno vjerova-nje. Nažalost, nije daleko od istine.

Pred kraj 1993. godine, Šeron Bigli, novinarka lista "Newsweek", objavila je kako je doktorka za infektivne bo-lesti Šeron Gilbert ušla u sobu u kojoj se nalazio pacijent sa hroničnim obo-ljenjem bubrega. Na licu joj je bio iz-raz koji doktori već vijekovima nose kad pacijentima objavljuju loše vijesti. Pacijent je istog trenutka shvatio o če-mu se radi.

„Došli ste da kažete kako umirem“, rekao je.

Doktorka je zastala, kratko klimnu-la glavom i rekla: „Ne možemo ništa vi-še uraditi za vas“.

Nastala je pauza. Pacijent je razmi-šljao o kraju svog života, a doktorka o neuspjehu svoje struke i gubicima.

Dr Gilbert je duboko uzdahnula. „Žao mi je“, kazala je.

Čovjek nije ništa rekao. Ono o če-mu je razmišljao nije se moglo izrazi-ti riječima. Doktorka je oštro klimnu-la glavom, kao da pokušava da umiri svoje misli. Zatim se okrenula i izašla u dugačak hodnik ispunjen mirisom bo-lesti, alkohola, straha, nade i pitanja na koje nije imala odgovore.

Njen pacijent će umrijeti od neče-ga što je prije godinu, dvije, bilo lako izliječiti – enterokokna bakterijska in-fekcija. Ta ista bakterija sada je otpor-na na antibiotike. Devet mjeseci poku-šavala je sa svim dostupnim antibioti-cima. Čovjek, već oslabljen od bolesti, nije mogao da se bori sa bakterijom koja je bila nepopustljiva pred lijekovi-ma. Poslije nekoliko dana podlegao je masivnoj infekciji krvi i srca.

Ova slika, nazamisliva prije deset godina, sve je češća. Godišnje oko tri miliona ljudi s teško izlječivim infekci-jama bude primljeno u bolnicu, a dva miliona (5 posto pacijenata) zaraze se

u bolnicama kad dođu na rutinske intervencije. Kako zaraznost i otpornost bakterija raste, sve više ljudi podliježe bolestima. Patolog i pisac Mark Lape, sa Medicinskog fakulteta Univerziteta Illinois kaže: „Po šturoj procjeni, ovakve infekcije odgovorne su zbog smrti najmanje stotine hiljada ljudi godišnje, i taj broj raste“. Cifra se uvećava jer je sve veći broj zaraženih otpornim bakterijama, naročito na mjestima gdje bolesni, mladi ili stari i siromašni žive zajedno, pogotovo na mjestima kao što su prihvatilišta za beskućnike, bolnice, gradski centri, zatvori i vrtići. O ovom masovnom prodoru otpornih bakterija dr Stjuart Levi, svjetski poznat bakteriolog kaže: „Ova situacija predstavlja mogućnost dolaska vremena kad će antibiotici, kao oblik liječenja, biti istorijska tema. Završeno je doba koje smo nekad eufemistički zvali dobom čudotvornih lijekova. Čovječanstvo se suočava sa epidemijama koje su moćnije i manje izlječive od bilo kojih do sada. Mnogi ljudi se pitaju kako se ovo dogodilo; prije samo nekoliko godina, slika je izgledala potpuno drugačije“.

|| *Dopustili smo da naša rasipnička upotreba antibiotika preoblikuje evoluciju svijeta mikroba i oduzme svaku nadu da ih bezbjedno savladamo...Otpornost na antibiotike rasprostranila se na toliko različitih i nepredvidivih tipova bakterija da je jedina fer procjena kako smo uspjeli da poremetimo ravnotežu prirode.*

Prof. dr Mark Lape, Kad antibiotici dožive neuspjeh

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 kruha, dosta industrijski rafiniranih masnoća i bijelog šećera. Jedemo svaki drugi dan zaleđenu ili podgrijanu hranu, pijemo previše crne kave, raznih industrijskih pića i još mnogo toga štetnog i u neumjerenim količinama. 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 is-

pravnije nego mi danas koji živimo u izobilju i bogatoj ponudi, ali nekvalitetne, pa čak i štetne 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.

*Kacudzō 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 vrenice 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 bježi' za poslom. Najčešće je to bila začinjena pura, a poslije nije pura sa kiselim mlijekom.

**|| E, družo, kad se ja
najem vruće varenike i pure, na
vr' Male Osječnice 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 kivanog mesa. I eto sedam jela za sedam dana. Pa ponovo. Naizgled jednolična hrana, ali nikad dva dana jednno jelo, jer za sutra nije ostajalo ništa.

Stiže noć i primiče se večera. I opet najčešće varenika. Ali bilo je i slanih poslastica, a na prvom mjestu pečene police od krompira posoljene sa unutrašnje strane i ispečene u kutiji špo-

reta. 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 skрати 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 večer. Ja tada nisam ništa znao o nutricionizmu, jer bih ga u protivnom savjetovao 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 kopriiva u proljeće. Kiselog kupusa za salatu sa začinjenom purom i rasola punog vitamina C zimi. Ljeti su žitarice bile osnovna prehrana, što je ispravno po svim preporukama savremenog nutricionizma.

Kako bilo da bilo, odgovor nalazim u saopštenjima iskusnih stručnjaka sa svih strana svijeta. Jedno od ispitivanja u Francuskoj potvrđuje da je kod zdravih žena i muškaraca srednje dobi, koji su svojoj uobičajenoj prehrani svaki dan dodavali 2-3 jabuke, došlo do sniženja lošeg LDL holesterola u 80% slučajeva. Koristan HDL holesterol se povećao. Zanimljivo je da su jabuke imale veći učinak na žene.

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 priro-

de 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 ispekale 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.

Ljekar istraživač Kolin Kempbel u “Kineskoj studiji” iznosi dokaze da su životinjske bjelančevine u jačoj korelaciji s nivoima holesterola u krvi od zasićenih masti i holesterola iz hrane. Navodi da je ovo dokazano u višegodišnjem eksperimentu na stotinama Kineza iz ruralnog područja, upoređujući njihovu hranu i bolesti sa hranom

i bolestima Amerikanaca. Ovo se slaže sa onima koji savjetuju da ne bi trebalo brojati kalorije već paziti šta se jede i u koje doba dana se jede.

Ipak, listajući dostupnu literaturu o hrani i ishrani, moram priznati, nisam se susreo sa ovako isključivim zaključkom. Da li je ova tvrdnja usamljena ili nije, pokazaće vrijeme. Važnije od toga je moje trenutno saznanje. A to je veza između ove osude životinjskih bjelančevina i hrane mojih predaka. Šta je to? Post!

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 solidna 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 dijete. Dijetom ljudi sami sebe varaju i nikog nije trajno riješila debljine. Dijeta je korisna samo na klinici 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 specijalistima.

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 dijete 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 po-

činju 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.

A i oni koji nešto znaju zbunjeni su informacijama. Obmana u ime velikih prehrambenih i farmaceutskih kompanija je ogromna. Samo su rijetki, samostalni naučnici, čija riječ dođe do nas. O tome Kolin Kempbel kaže: "Ogromna većina naučnika časni su i inteligentni ljudi, predani istraživanju radi opšteg dobra, a ne lične koristi. Međutim, postoje malobrojni naučnici koji su spremni prodati dušu najboljem ponuđaču. Postoje pojedini ljudi na vrlo uticajnim položajima u vladi (Misli se na američke uslove. Prim. autora) i na fakultetima koji djeluju pod krinkom naučnih "stručnjaka", no pravi im je posao da guše otvorenu i iskrenu naučnu raspravu.

Prihvatanje dodatka ishrani znači da mediji mogu govoriti ljudima ono što oni žele čuti, a ljekari imaju nešto da ponude svojim pacijentima. Kao rezultat toga, milijarde dolara vrijedna

industrija dodataka je dio našeg prehrambenog okruženja, pri čemu je većina potrošača zavedena da vjeruju kako kupuju zdravlje". On iznosi kako su neki naučnici visokog ranga plaćeni od industrije. Dakle, šta nam vrijedi što smo pismeni, kad mnoge stvari do nas dolaze sa mnogo neistine.

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 nitrata.*
- *Kiseliti mlijeko sa kvascem od korisnih probiotičkih bakterija „acidofilusa“ 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, povrati želudačni sadržaj i nastavi živjeti bez smetnji. Divlja svinja, ta „ružna“ životinja, koja često služi da bi se nagrdio nečiji karakter ipak je savršeniya bar u nečem. Evo priče jednog lovca ispod Oštrelja: „Posijali smo dvije manje njive kukuruza. Jednu smo posijali sa domaćim zrnom, 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 modificirani organizmi) nećemo saznati. Da spomenem i moj primjer iz veterinarske prakse. Ja i moj kolega pozvani smo sa jedne brojerske far-

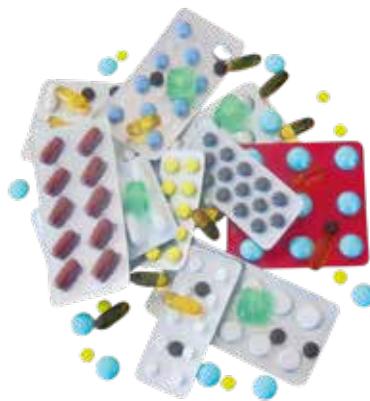
me. Rečeno nam je da pilići jako pište i neće da jedu. Slika je bila veoma ružna. Nakostriješeni pilići, stari tek desetak dana odbijali su hranu uz čudne „jauke“. Posumnjali smo na jedno oboljenje, ali nismo imali laboratorijski dokaz. Za nekoliko dana otkriven je mikotoksin T2. Dakle, opet isto pitanje: 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 jedinice svoje vrste.

Još jedno zlo današnjice je djelo ljudskih ruku. To je bolest koja je velika prijetnja 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-koštanim 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



Ovo nije iz prirode

Divlji šipak

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 pretjera-

mo 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 zasladiti (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 pripremała 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.

Ipak, mislim da je to bilo pogrešno. Ne bi trebalo šipke izlagati dugo vreloj vodi, a još manje kuvati. Vasa Pelagić savjetuje da se čaj od šipaka priprema na sljedeći način: “U čajnik stavi se 2-3 pune kašike zdrobljenog šipka i preli-

je sa pola litre hladne vode, poklopi i ostavi preko noći da se kiseli. Sutradan se pusti da proključa svega 2-3 minute, razumije se u poklopljenom sudu! Može se piti topao, mlak i hladan.”

Ja šipkov čaj pripremam na način kako to savjetuje Vasa Pelagić, sa razlikom u kuvanju. Naime, vodu grijem do pred ključanje. Mislim da je ovo bolji metod jer se vitamin C, koji je osjetljiv na toplotu, bolje sačuva.

Evo nekih neprerađenih namirnica bogatih vitaminom C:

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

Izvor: Vitaminska biblija Ulrich Štrunc, Andreas Džop.

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.

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. Pušaći bi mu trebali podignuti spomenik, pod uslovom da ga unose bar tri puta više od nepušača. Naime, da bi neutralisali nitate 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 doda-



ju nitrati koji, kad pređu u nitrozamine, postaju kancerogeni. Upravo taj prelazak nitrata u nitrozamine 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 uče-

tvorostruče 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 izbacuje 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 bubrenih 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 tabletnih „vitamin-

čića“ 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.

Origano - vranilovka

Teče ljetno ljeto dvije hiljade sedamnaesto. Vreli ljetni dan i valjalo je naći neku prijatnu hladovinu. Na selu, ispod Osječnice, bar je to lako. Šljivik daje prave uslove. Ležim pod šljivom i dremuckam, spremam se da nastavim čitati jednu lijepu knjigu. Glava klimnu, a knjiga ispade. Prenuh se iz tog slatkog polusna i ne nastavih čitati. Pogled se razlio po okolini, a misli u prošlost. Pade pitanje. Da li je sad kao nekad? Ne! Ali je mnogo toga priroda zadržala. Šljive nisu iste, ali je šljivik na istom mjestu. Ptice, one od jutros, više se ne oglašavaju. Tako je to bilo uvijek jer na vrelini podneva one začute. Sakriju se negdje od sunca kao što sam to i ja učinio. Međutim, vrijedni mravi i dosadne muhe ne miruju. Štipkaju i bockaju tako da nema spavanja.

I ovce od komšije su tu pored mene. Već su se navikle na mene jer smo svako ljeto zajedno. Nekoliko njih pase, a nekoliko kao da oponaša mene. Posmatram kako i šta ovce pasu, koju travu najviše vole, a zašto neku ostavljaju na miru. To da koprivu ne diraju,

bilo mi je poznato, ali šta je sa onom drugom koja je visoka negdje oko 30 centimetara sa crvenkastim ili ljubičastim cvjetićima skupljenim na vrhu stabljike. Te dvije biljke prkose kravama i ovcama i kao da kažu "mi nismo za vas, čekamo čovjeka da nas ubere jer mi smo spasioci njegovog tijela i duše". Kad sam bio dječak i čuvao ovce, nisam znao koja je to trava. Sad u sedmoj deceniji, kad ne čuvam ovce, znam šta je to: vranilovka (origano). Ona je za mene postala sveta trava. I da vam nešto pripovjedim o toj travi, ono što sam pročitao, čuo i doživio. Pokušaću to uraditi trčeći od Hipokrata do danas, ne bih li kako predstavio tu biljku:

Etimologija: Spominje se od Hipokrata koji je njome liječio hemoroide i ubrzavao porode. Ime origano potiče od složenice oros (planina, brdo) ganos (ukras) pa se u slobodnom prevodu može nazvati ukras brda, a po nekima i sreća planine. Origano ima dosta narodnih naziva: vranilova trava, vranilovka, organj, divlji origano, crnovrh, mravinac, bakina dušica, divlji mažuran.

Botaničko mjesto: Spada u porodicu Lamiaceae (usnatice) i rod Origanum. Od preko 40 vrsta najznačajnije su četiri:

- Origanum Vulgare koji raste na našim prostorima
- Origanum Onites
- Origanum Majorana i
- Origanum Minutiflorum, koji je endemska vrsta i uspijeva samo na Taurus planini u Turskoj. Smatra se da je ova vrsta najbogatija karvakrolom, nosiocem "dobrote" origana.

Mistika i sujevrje: Biljka štiti od zla, čini čovjeka radosnim i bezbrižnim. Legenda govori da ga je stvorila Afrodita, a Rimljani ga koristili za tjeranje mrava iz kuća. Nekad su se grančicama origana kitili mladenci.

Šta se od biljke koristi: Cvijet i list u čaju, ulje i origano voda.

Šta sve sadrži: Od mnogih tekstova najviše mi se dopalo jedno objasnjenje sa vikipedije: "Biljka ima mnoštvo sastojaka, među ostalim: esencijalna ulja, timol i karvakrol, flavonoide (antioksidansi), vitamin A i C, te brojne minerale.

Najznačajnija djelovanja eteričnih ulja su: Protivmikrobno, protivgljivično, protivparazitno, protivupalno, antioksidativno, smanjuje grčeve (spazmolitik), omekšava sluz (mukolitik), a naročito se preporučuje kod upalnih infekcija. Ulje origana se smatra jednim od najboljih prirodnih sredstava za sprečavanje širenja gljivica u tijelu, uključujući, Kandida (Candida) i Aspergillus (Aspergillus) vrste. Korisno je kod tegoba jetre prouzrokovanih virusima, te kod probavnih smetnji izazvanih bakterijskim i gljivičnim izlučevinama. Smanjuje nervozu.

Ulje divljeg origana (vranilovka) je najbolji prirodni antibiotik.

Pozitivno iskustvo autora

Nekad i sad: Kao i mnoga ljekovita sredstva iz prirode, poznata još od Hipokrata, bila su u jednom istorijskom periodu zapostavljena. Neposredno pred otkriće antibiotika tokom tridesetih godina prošlog vijeka, origano je dobio i naučni tretman i dokaz o djelotvornosti u medicini. Međutim, ot-

krićem antibiotika i njihovom početnom velikom uspjehu, otpočinje potiskivanje ove biljke. Napredovanjem farmaceutske industrije dobili smo iskrivljenu sliku koju smo imali do skoro. No krajem 20. vijeka sve se više javlja problem otpornosti bakterija na antibiotike. Danas se, na sreću, dokazuje da je origano, uz bijeli luk i ekstrakt sjemenagrejpfruta, najbolji prirodni antibiotik kojeg će, nadam se, savremena medicina postaviti na pravo mjesto, mjesto gdje stoji najbolji lijek.

Aromaterapija: Još je Rene M. Gatefos, koji se smatra ocem moderne aromaterapije, prije sto godina uvidio da je eterično ulje origana bogato fenolima. Za razliku od sintetičkih otrovnih, fenoli iz origana su djelotvorni, ali blagi. On ovo ulje smatra najsvestranijim.

Kulinarstvo: Naučili smo da miris origana vežemo za picu (pizzu). Međutim, upotreba origana je mnogo šira. Nabrojaću nekoliko primjera (iskustva drugih) bez šireg objašnjenja:

- Riba pečena u soli, sa listićima origana dobija mediteranski ukus.

- Svježi listići dodaju se salatama i mesu na roštilju.
- Dodaje se jelima od krompira uz luk, bijeli luk, bosiljak, peršun i maslinovo ulje.
- Meksikanci ga koriste uz kim, čili, luk.
- Dodaje se omletu od jaja i šunke.

Ima li šta loše? Ulje origana ne piti istovremeno sa upotrebom miloduha (izop), majorana, metvice, bosiljka, kadulje i lavande. Ovo su srodne biljke i mogu mijenjati učinak ulja origana. Kao i svaki lijek, može imati i loša svojstva, pa bi se trebalo pridržavati uputstva uz lijek, naročito kad je u pitanju doza i dužina terapije.

A ja: Za čovjeka sa proširenim bronhijama na jednom mjestu (Bronhiectasiac lob.med.dex.), oni koji znaju šta je to rekli bi: "Ti bez antibiotika nećeš moći živjeti". I bilo je tako nekad. Svake zime. Samo je ljeto bilo slobodno. Ali sad nije. Posljednji popijeni antibiotik bio je 2013. godine. Bila je to godina sa antibioticima svaka dva mjeseca. Moji dragi prijatelji i dobri poznavaoци pulmologije sa banjalučke klinike i VMA iz Beograda, bili su jedinstveni u dijagnostici i terapiji – primjena antibi-

otika, mukolitici za iskašljavanje, malo C i B vitamina, i to je sve. Te 2013. godine otkrio sam dvije stvari:

- *Intoleranciju organizma (nepodnošljivost) na pšenicu*
- *Fantastičan antibiotski učinak ulja origana. Bio je to turski origano (*Origanum minutiflorum*), onaj koji u sebi ima najviše karvakrola.*

Nadam se, dragi čitaoče, da ćeš povjerovati autoru ovih redova koji ne radi niti za jednu farmaceutsku kuću, ali od tada je krenulo sve nabolje. Imunitet sam zavidno podigao, hronični umor odbacio, a žgaravicu zaboravio. Šta sam radio i šta još uvijek radim? Svakog mjeseca 10 dana pijem origano ulje preventivno. Čaj od šipka zimi pripremljen na način kako sam već opisao. Zimi pijem čaj od smrekve (kleke), tradicionalni čaj moga Kolunića gdje je i ubran. O antibiotskom i antiseptičkom djelovanju ovog čaja biće riječi na nekoj od narednih stranica. Naravno, nađe se mjesta i za čarobni bijeli luk sa malo slanice.

Po prvi put sam osjetio koliko je priroda moćna i blagodatna. Sad vjeru-

jem u izreku da u prirodi za svaku bolest ima lijek. Na moje zadovoljstvo povjerovali su mi i prijatelji oko mene. Imaju pozitivno iskustvo. Takođe me zadovoljava što u saradnji sa još nekim poznavacima medicine činimo mali doprinos vraćanju povjerenja prirodnom antibiotiku - ulju origana.



Origano, najbolji prirodni antibiotik

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 najkorusnija 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 list koprive diuretik i laksativ. Koprivi se pri-



Kopriva – čarobna formula

pisuju 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 sa-

drži 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 sjajniju 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 rad, 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 radeći na ishrani živine i priznajem da mi je ovo bilo pozitivno iskustvo.

U mladosti, sve do završetka gimnazije, često sam jeo koprive, uglavnom kao čorbu sa krompirom. To je majka forsirala znajući da je korisno. Kasnije je nastala, gotovo, desetogodišnja pauza, osim ponekad ljeti kada sam boravio kod roditelja. Sada, pošto znam korist od koprive, proljeće i dugo u ljeto vikendi ne prolaze bez čorbe od ove korisne biljke.

Smrekva - kleka

Smrekva je biljka šumskih pašnjaka sa plavim bobicama koje se koriste za spravljanje čaja. Sjećam se mog zimskog života na selu kad niti jedan dan nije bio bez čaja. Čaj je bio uglavnom od smrekve često pomiješan sa šipkom. Djeda bi dodao 3 kapi rakije, što je davalo posebnu aromu.

Iako cijela stabljika ima ljekovite materije, uglavnom se koriste bobice (bobicice). Suve zrele bobice sadrže oko 2% eteričnog ulja, što se i smatra njenom najljekovitijom materijom. Osim ulja, sadrže još i oko 30% šećera, 10% smole, flavonoide, tanine, organske kiseline i još mnogo čega u malim količinama.

To je „moćna“ biljka koja je koristila čovjeku vijekovima, još od biblijskih vremena, kao lijek i kao protivotrov kod ugriza otrovnih životinja. Po nekim autorima, smrekva je svrstana u top 15 antibiotskog bilja.

Djeluje na: *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Shigella dysenteriae*, *Streptococcus* spp., *Esherichia coli*, *Candida albicans*, *Salmonella* spp.



Smrekva liječi

Smrekva čini mnogo dobra u našem organizmu. U listu „Ljekovite biljke“ br. 8, 2004. pod naslovom Ljekovita svojstva i primjena, napisano je sljedeće:

Dišni organi: Borovica smiruje kašalj, olakšava iskašljavanje, te pomaže kod prehlade, upale pluća, bronhitisa i astme.

Krv i krvne žile: Borovica „čisti krv“ i uklanja štetne materije iz krvi, te pomaže kod šećerne bolesti, previsio-

kog krvnog pritiska, proširenih vena, hemoroida i arteroskleroze.

Probava: Borovica potiče apetit, pospješuje i reguliše neurednu probavu, te potiče bolji rad želuca i crijeva.

Želudac: Borovica jača želudac, dezinfekuje sluznicu želuca i liječi „pokvareni želudac“, smanjuje pojačanu količinu želučane kiseline, te pomaže kod kiselog podrigivanja, nadutosti i žgaravice nakon uzimanja teške i masne hrane.

Crijeva: Borovica dezinfikuje sluznicu crijeva i pomaže kod proljeva.

Jetra i žuč: Borovica potiče bolji rad jetre i izlučivanje žuči, pomaže kod bolesti jetre, upale žučnog mjehura i žučnih kanala, te pomaže izlučivanje žučnog pijeska i žučnih kamenaca.

Bubrezi i mokraćni mjehur: Borovica potiče bolji rad bubrega i izlučivanje mokraćne, pospješuje izlučivanje vode kod „vodene bolesti“, te dezinfikuje i pomaže kod upale mokraćnog mjehura i mokraćnih kanala, te bubrenog i mokraćnog pijeska i kamenaca.

Muške bolesti: Bobe borovice neki smatraju afrodizijakom.

Ženske bolesti: Borovica pomaže kod bijelog pranja, raznih upala i infekcija, te predmenstrualne napetosti.

Kosti i zglobovi: Borovica smanjuje bolove i pomaže kod reume, artritisa i gihta, te istegnuća i iščašenja.

Duševne bolesti: Borovica jača živce i pomaže kod razdražljivosti, nemira i nesаницe.

Živci: Borovica smanjuje bolove i pomaže kod neuralgija, išijasa, vratobolje i lumbaga.

Koža: Borovica dezinfikuje kožu i pomaže kod rana, nadražene kože, upale kože, gnojne upale kože, ekcema, lišaja, osipa i akni.

Kažu da je, bar u priči, istina negdje napola. U ovom slučaju previše je i pola. Ali kad se prisjetim svog djetinjstva i odrastanja na selu, pomislim kako su bijeli luk, slanina, rakija i smrekva doprinijeli da se ne sjećam gripe u svojoj kući.

Bobes smrekve se upotrebljavaju i jedenjem. Poznata je i Knajpova kura koja služi za otklanjanje problema sa gihtom. Kura započinje uzimanjem 3 puta na dan po 1 bobice. Sažvakati i progutati. Drugi dan uzeti 3 puta po

2 bobice. Treći dan 3 puta po 3 bobice itd. Sve do 6 bobica. Poslije toga se sve vraća dok se ne dođe 3 puta po 1 bobica

U svim dostupnim tekstovima autori su podvukli da se smrekva ne smije upotrebljavati u slučaju bilo kakvih problema sa bubrežima.

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 dječijim glistama. To je, naravno, bila zabluda. Zrele gloginje su efikasno sredstvo za izbacivanje glista koje su se nakon defeciranja mogle vidje-

ti u fecesu, od čega bi se djeca 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 anti-parazitike. 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 ponesem i kasnije pojedem. Obično bi mi majka spremila dvije veće kriške crnog kruha, namazane basom, ne-

što kao današnji sendvič. Većina drugih, 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 kruha i šljiva trajao vijekovima prije. Koji oblik proizvoda od šljive bi trebalo više hvaliti? Da li svjež, 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 poto-



Ploska puna šljivovice

piti naveče u vodu, a sutradan pojesti kao prvi obrok. Ova preporuka je potvrđena od mnogih naučnika iz oblasti 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.

O tome Džin Karper, u tekstu pod naslovom "Tajna suvih šljiva" kaže: "Suve šljive su hranljive i imaju laksativni učinak... Prepuštajući svoja laksativna svojstva kipućoj vodi, one predstavljaju ugodan i koristan dodatak esencijama za čišćenje. Njihovo meso se koristi za pripremu laksativnih siropa. Ako ih se uzima u prevelikim ko-

ličinama, mogu povremeno izazivati nadutost, bolove u stomaku i probavne smetnje". Tako stoji u autoritativnoj farmakopeji Sjedinjenih Država, objavljenoj 1907. godine, koju su ljekari koristili kao vodič za propisivanje lijekova.

Ljudi koji su tokom istorije jeli suve šljive potvrđuju da su one laksativ. Ali začudo, naučnici nikad nisu iz suvih šljiva izolovali takozvani čarobni pročišćavajući agens. Da li on uopšte postoji? Šljive su, naravno, bogate vlaknima i dr Barbara Schneeman, stručnjak za vlakna na Kalifornijskom univerzitetu u Davisu, drži da su vlakna zaslužna za laksativno djelovanje. Nema nikakve druge tajne u suvim šljivama, tvrdi ona. U nedavno napravljenom ispitivanju, koje je obuhvatilo 41 muškarca, ona je otkrila da je dodavanje 12 suvih šljiva dnevno njihovoj ishrani u prosjeku povisilo učestalost pražnjenja crijeva za 20%. (Slučajno je došlo i do pada štetne vrste LDL holesterola 4%.) Postoji još jedna mogućnost: suve šljive su bogate sorbitolom, prirodnim šećerom koji na mnoge ljude ima laksativni učinak. Suve šljive sadrže 15%

sorbitola, dok ga u većini voća ima samo 1%.

Međutim, od 1931. godine, stručnjaci tragaju za onim što vjeruju da bi trebala biti hemijska materija slična lijekovima u suvim šljivama koja, za razliku od vlakana, navodno stimuliše kontrakcije stijenki crijeva i pojačava izlučivanje tekućine. Godine 1951. tri istraživača iz laboratorija Harrowe, St. Louis, tvrdila su da su otkrila u čemu je tajna. Oni su izvijestili da su izolovali hemijsku materiju nazvanu defenilsatin, koja je sličila laksativnim lijekovima koji su u širokoj primjeni. No, koliko god da su pokušavali, ostali naučnici nisu uspjeli u suvim šljivama pronaći tu hemijsku materiju niti bilo koju drugu koja bi imala laksativni učinak. Brojna ispitivanja Ministarstva poljoprivrede SAD-a, izvedena na laboratorijskim miševima tokom šezdesetih godina, nesumnjivo su potvrdila učinak suvih šljiva, te ukazala na mineral magnezij kao mogući agens. Međutim, kad je izolovan, magnezij nije imao učinak. "Čini se da poznata hemijska materija suvih šljiva djeluje samo kada je u suvim šljivama", zaključili

li su istraživači. Tajna suvih šljiva ostaje nerazjašnjena.

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 kruh kao prvorazredno prebiotičko sredstvo, onda našem tijelu činimo višestruku korist.

Većina domaćinstava u selu je sušila šljive za zimsku hranu i poslasticu. Poneko je imao improvizovanu sušaru "na drva" gdje je i dim mogao dopirati, što je svakako štetno. Međutim, to su zaista rijetki slučajevi. Šljive su se pučile da bi se odbacila košpica i sušile na suncu. Tako je bar radila moja majka.

Kruške su se sušile na drugačiji način. To je bio, uglavnom, posao djeda. Uzeo bi svoj nožić koričnjak i sjekao kruške na četvrtinu. Kad nasiječe toga punu veliku šerpu, prihvati se druge faze posla, a to je nizanje na špagu. Ocjenjivao bi koliki bi trebao da bude vijenac od krušaka, kako špaga ne bi pukla. Vješao je to ispod streha i kad se osuši nosio na tavan i vješao o nešto. Sve je to služilo da se kuva kom-

pot. Na tavanu, u drvenim posudama (kašuni, sanduci) bilo je uvijek jabuka i suvih šljiva i krušaka. I ovo je bila hrana koja ih je štitila od suvišnih masnoća kojih je preko zime bilo podosta, posebno slanine, a uz nju kiselog kupusa, graha i još ponečeg.

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 proizvodili 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, kositbe 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 ljevakovita svojstva. Mnoga su i danas prihvaćena. Rekli bi da je dobra za dezinfekciju 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 zubobolju 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.

Danas, kad čitam jedno britansko istraživanje, jasno mi je da je svakodnevno pijenje rakije u umjerenim količinama (čšašica do dvije) čuvalo zdravlje naših gorštaka. Naime, istraživanja su dokazala da alkohol u malim količinama povisuje dobar kolesterol (HDL).

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 osnovane 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 rajlice, 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 svježije 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 zaživjela nova medicinska disciplina - funkcionalna medicina (naturopatija), ili je u povoju. Ova disciplina počiva na nekoliko funkcija, podsjećajući 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 sredstva za mršavlje-

nje, 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*

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.

Na te silne proizvode što krase police apoteka, Kolin Kempbel se kritički osvrcu: „Nije stvar u tome da te hranjive materije nisu važne. Važne su, ali samo kad se konzumiraju kao hrana, ne kao dodaci. Izoliranje hranjivih materija i pokušaji da se postignu koristi jednake onima od cjelovitih namirnica, otkrivaju neznanje o funkcionisanju prehrane



u tijelu. Uvjeren sam da ćemo, kako vrijeme bude prolazilo, nastaviti „otkrivati“ da je oslanjanje na upotrebu dodataka s izoliranim hranjivim materijama za održavanje zdravlja, uz konzumiranje uobičajene zapadne ishrane, ne samo bacanje novca nego i potencijalno opasno“.

Prostim jezikom rečeno, znači da vam je beskorisno, a možda i štetno, kljukati se svim dodacima (vitamini, antioksidansi, minerali, karotenoidi itd.) ako ćete i dalje konzumirati hranu prema zapadnim receptima, brzo i ukusno.

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-

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 ne bi 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.

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 je-

dan 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.

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 zaleđenom 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 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.“

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

Jelovnik

SUPE I ^ORBE

KOKO[IJA SUPA

(koko{ije meso sa malo povrja)

AMPREG SUPA

(prethodno upr`eno bra{no
kuvano u vodi do ~orbastog
oblika sa malo za~ina)

BUNJGUR

(prelomljeno zrno p{enice
skuvano u vodi sa za~inima)

KLIN^ORBA

(krompir, mrkva, luk)

^ORBA OD ZELJA

(zelje, krompir, luk)

^ORBA OD KOPRIVA

(koprive, krompir, luk)

^ORBA OD KROMPIRA

SA SUVIM MESOM

(krompir, mrkva, luk, suvo meso)

^ORBA OD GRAHA

(pasirani grah sa rezancima)

VARICA

(kuvano zrno kukuruza
sa grahom)

PITE I DRUGE TJESTENINE

PITA SA CRIJEVIMA

PITA SA BASOM

PITA SA JAGOR^EVINOM

PITA SA ZELJEM

PITA SA KOPRIVOM

PITA SA KROMPIROM

PITA SA MASIRA^OM

PITA SA KISELIM KUPUSOM

PITA SA GRU[ALINOM

(pomu`eno mlijeko prvi i
drugi dan po telenju krave)

LJEVA^A

(kukuruzno bra{no sa
basom razliveno u tepsiji.
Prilog kiselo mlijeko)

KLJUKU[

(strno bra{no, masno}a, preliv
od base sa bijelim lukom)

GLAMO^KI TITKU[

(strno bra{no, kockice krompira,
masno}a, preliv od base
sa bijelim lukom)

OMA^

(tijesto u obliku krupnih
makarona skuvano sa basom)

JELA OD MESA

JANJE PE^ENJE
SVINJSKO PE^ENJE
D@IGERNJA^A
(kuvana d`igerica, plu}a,
srce, ~varci i malo povr}a)
KOKO[IJE MESO SA KROMPIROM
(koko{iji batak i karabatak
nakon kuvanja u supi pe~e
se na krompiru u rerni)
SUVO SVINJSKO MESO
SUVA SLANINA

POSEBNA JELA

KROMPIR U TEVSIJI
(pe~ene kri{ke krompira
sa lukom i slaninom)
POLICE OD KROMPIRA
(pe~ene polovine krompira u
ljusci - prilog zrela basa)
KOLA^IJI - U[TIPCI
(slani kola~iji preliveni sa
rastopljenom basom)
POGA^A OD PRE[KOG KRUHA
(jede se za vrijeme posta sa
isitnjenim lukom u ulju)

MLIJE^NI PROIZVODI

SIRAC MLADI
(mladi sir do 3 dana - {kripavac)
SIRAC STARI
(zreo sir star nekoliko mjeseci)
SKORUP
(skorup - kajmak mladi ili stari)
BASA POMJE[A
BASA POSNA
KISELO MLIJEKO
VARENIKA

TOPLA BRZA JELA

UMAKA^A OD BASE
(rastopljena basa u koju
se uma~e kruh)
UMAKA^A SA JAJIMA
(rastopljena basa sa jajima)
POPARA
(u klju~aloz vodi rastopljena
basa u koju je dodana kafika
masti i udrobljen stari kruh)
SKROB
(razmu}eno bra{no dokuvano
u vodi sa za~inima do
skrobastog oblika)



JELA OD KUKURUZA

KURUZA

(kruh od kukuruznog brāna)

ZA^INJENA PURA

(kukuruzno brāno koje se dugo kuva (na tvrdo), a pred slu^enje se prelije za~inom od base)

CICVARA

(kuvano kukuruzno brāno (na mekano) sa puno masnoje i base)

SALENA PURA

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

VARIVA OD POVRJA

GRAH - PASULJ

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

KUVANI KISELI KUPUS

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

MAUNE

(maune, krompir i za~ini)

DESERTI I POSLASTICE

KOLA^IJI (U[TIPCI)

POSUTI [EJEROM

PE^ENA MASIRA^A (BUNDEVA)

KISELO MLIJEKO SA PUROM

KISELO MLIJEKO SA

KROMPIROM

RAZRIJEVENI PEKMEZ

OD [LJIVA SA PUROM

RAZRIJEVENI PEKMEZ OD

[LJIVA SA KROMPIROM

PITA OD JABUKA

SLATKA PITA OD MASIRA^E

O[EP (kompot od {ljiva)

*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 vjetrova 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 rakiya 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 pjevuo. 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.....

Okoliko 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.

O tome Kolin Kempbel najslikovitije iznosi šta medicinski studij daje iz nutricionizma, opisujući znanje svog mlađeg kolege: "Džon je svoje formalno medicinsko obrazovanje završio odslušavši samo jedan sat predavanja o ishrani, na kojem se učilo koje formule za dojenčad treba primjeniti. Njegovo iskustvo potvrđuju sve studije koje su pokazale da je obrazovanje o ishrani među liječnicima bolno nedostatno".

Potvrda ovog može se naći u anketi pacijenata nakon izlaska iz ambulante. 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 neuspjeh. 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. 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.“

Još jedan američki naučnik, Kolin Kempbel, poziva svoje kolege ljekare širom svijeta da se udruže i pokušaju zaustaviti neman pod nazivom "moderno društvo" koje je građeno više od 2000 godina, "ali nećemo imati ni 250 godina da se prisjetimo Platonovog, Pitagorinog i Senekinog učenja". On u "Kineskoj studiji" podsjeća i šta je veliki naučnik Seneka prije više od 2000 godina napisao: "Govedo je zadovoljno pašom s jednog ili dva jutra zemlje: jedna šuma dovoljna je za nekoliko slonova. Samo se čovjek hrani pljačkanjem čitavog kopna i mora. Što? Zar nam je Priroda zaista dala toliko nezasićen želudac, obdarivši nas tako beznačajnim tijelima?... Robove trbuha (kako kaže Salust) treba ubrajati među niže životinje, a ne među ljude. Ne, ne među njih, već prije među mrtve... Na njihovim vratima možete napisati "Oni su ubrzali smrt".

S ciljem da utičem na čitaoca, da stvarno razmisli da li čini zlo sebi ako se neispravno ili, bolje rečeno, štetno hrani, navešću šta je prof. Arnold Ehret napisao (Ljekovita hrana bez sluzavosti): "Čovjek je najbolesnije biće na ze-

mlji; nijedna druga životinja nije se toliko ogriješila o pravila prehrane kao čovjek; nijedna životinja ne jede tako pogrešno kao čovjek".

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 saznanju 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.

Konačno se otkriva pozadina velike vike o štetnosti masnoća u organizmu. Trajalo je to nekoliko decenija. Upotreba masnoća se smanjivala, a debljina ljudi se povećala. Sliku toga možemo naći u „Američkom paradoksu“, kako ga je nazvala Lorens Šerel, biolog iz Francuske. Ona ističe činjeni-

cu da 61 milion Amerikanaca pati od prekomjerne težine, a 36 miliona je gojazno, što govori da je svaki drugi stanovnik ove zemlje predebeo. U desetogodišnjem razdoblju (1977-1987) Amerikanci su smanjili upotrebu masti za 11%, da bi im se prekomjerna težina povećala za 31%. Ovo se smatra zapanjujućom činjenicom.

Rješenje je nađeno u povećanoj konzumaciji ugljenih hidrata, i to preko “zdravih integralnih žitarica” na čijem čelu stoji pšenica. Ovo je bila preporuka i nada da će Amerikance spasiti gojaznosti i dijabetesa. Prema ocjeni dr Vilijema Dejvisa, to je tridesetogodišnji nenamjerni eksperiment koji je dao rezultat: debljanje, ispupčeni stomaci puni sala, predijabetes, dijabetes u razmjerama kakve nikad prije nisu zabilježene. Danas je dijabetes u Amerikanaca, dalje navodi Vilijem D., poprimio razmjere epidemije. Broj Amerikanaca (SAD) s dijabetesom raste brže nego broj oboljelih od bilo koje druge bolesti. Za dvadeset godina broj Amerikanaca oboljelih od dijabetesa je porastao sa 6% na 24%, a samo u 2009. godini je bolovalo 24 mi-

liona. Sa savjetima da se što više jede integralnih žitarica, u prvom redu pšenica, priznata je štetnost bijelog brašna, ali je zanemarena činjenica da je pšenica u bijelom ili integralnom brašnu uvijek pšenica. Amerikanci su postali bespomoćni "pšenicoholičari" sa godišnjom potrošnjom od 60 kg po stanovniku u raznim proizvodima. A šta smo, onda, mi? Ja bih se usudio dati procjenu, iako bez tačne statistike, da je potrošnja pšeničnih proizvoda kod nas mnogo veća od američke.

"Američki paradoks" su stvorile dvije sestre; farmaceutska i prehrambena industrija, sa ciljem da pribave što veću zaradu. Čovjek je u ovom slučaju samo predmet koji služi za ostvarivanje tog cilja. Vodeći hajku na masnoću i tobože brigu o ljudskom zdravlju, ove sestre su uložile mnogo novca u istraživanje i proizveli sredstva za smanjenje masnoće u organizmu. Prehrambena industrija se pridružila farmaceutici i "brizi o ljudskom zdravlju", te stvorila čitav niz zamjena za prirodnu masnoću. Zarade na prevarama su ogromne, a zdravlje ljudi se pogoršava i ono se nalazi u ozbiljnoj

krizi, naglašava dr Junger, kardiolog iz Los Anđelesa. On tvrdi da je zdravstvo na rubu kolapsa, misleći svakako na američko zdravstvo koje je sa naše tačke gledišta najrazvijenije u svijetu. Pitamo se da li je moguće da je baš američko zdravstvo ispustilo čovjeka iz svojih ruku? Odgovor na ovo pitanje potražimo u riječima Jungera: "Ljekari bez ustručavanja izbacuju dijagnoze, naručuju složene pretrage i propisuju terapije, koje obuhvataju drastične hirurške zahvate i radikalne kombinacije receptnih lijekova za uništavanje naših simptoma". Sa ovim se slaže i dr Barudi koji tvrdi da se svijet suočava sa najvećom zdravstvenom krizom u cijeloj svojoj istoriji. Ovim mišljenjima se pridružuje i nutricionista Anita Šupe koja je svoje znanje stekla na Geterborškom univerzitetu u Švedskoj. Ona ističe da su mnogi medicinski časopisi puni članaka koje za njih afirmativno pišu "PR" agencije i njihovi lažni autori, iza kojih stoje potpisi zvučnih naučnih imena u funkciji farmaceutske industrije.

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 nje-mačkog naučnika koji je smatran pronalazačem organske hemije, koji je, kako kaže Majkl Polan (Michael Pollan) “šutnuo hranu u ćošak 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 preповijanje novorođenčadi“. Pod ovim naslovom napisan je tekst u kojem se naglašavaju tradicionalne vrijednosti u radu sa bebama, a kampanja je provedena u Velikoj Britaniji. U toj zemlji porasla je potrošnja pamučnih pelena i tkanina za preповijanje 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 anatomskim ulošcima kod obuće 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?

Polarizacija nutricionista

Godinama proučavam ishranu ljudi i sve sam svjesniji polarizacije stručnjaka iz oblasti nutricionizma. Oni su, izgleda, samo vojnici koji učestvuju u ratu velikih korporacija za ostvarivanje što većeg profita. I to sve preko naših leđa. Ipak sve se više eksponira većina koja se nalazi negdje u sredini, a kojoj i sam pripadam. Ako se na lijevoj strani nalaze oni koji isključivo zastupaju ishranu isključivo na mesu, onda su na desnoj strani oni koji nas uče da jedemo samo biljno. Od ovog je gori verbalni rat “na stručnom polju”, iz-

među stručnjaka koji zastupaju ishranu sa dosta mlijeka i onih drugih koji ga isključuju i u prvi plan stavljaju sojino mlijeko i druge proizvode od soje. Nisam ni za jedno ni za drugo. Moje opredjeljenje zasnivam na posmatranju ishrane naših predaka od prije 70 do 100 godina, što je ne tako davna prošlost.

Živjeli su po nekim prirodnim zakonima. Ističem posebno dva. Prvi bi bio neka vrsta imovinskog zakona, imaš-nemaš, kako bi danas rekli - zakon ponude i potražnje. Drugi je zakon priro-

dnog djelovanja okruženja na čovjeka koji zahtijeva život u skladu sa prirodom. O tome Georgij Nazarov govori na sljedeći način: "Silom prilika, ljudi su koristili gladovanje, što u savremenom svijetu sa uspjehom praktikuju u mnogim klinikama. Upražnjavali su to što mi sada zovemo prolječni detoks, kao i druge vrste detoksa, podstičući na taj način proces čišćenja i podmazivanja organizma". Ovdje bi trebalo dodati da se njihova vrlo jednostavna i kvalitetna ishrana uglavnom sastojala od integralnih žitarica - prosa, zobi, ječma, raži, heljde (nije žitarica), kukuruza; u ishrani su koristili integralni hljeb pripremljen sa majom, proju, kuruzu, puru, svježe pripremljen pasulj, sočivo, krompir, uglavnom kuvan ili pečen zajedno sa ljuskom, prirodno gajeno povrće i voće, kao i dosta svježih mliječnih proizvoda". Ipak, najmanje razumijem one koji tvrde da mlijeko krava ne treba upotrebljavati. Protivtezu njima nalazim u činjenici da je moju majku (100 godina) i ostale pretke othranilo mlijeko do poznih godina bez bolesti. Kao da su se rukovodili načelima Ajuverde koja savjetu-

je da se slatko mlijeko, ali ono od krava sa paše, pije rano ujutro i kasno naveče. Tako se postupalo i u mojoj kući za vrijeme mog djetinjstva. Po priči, tako se radilo i decenijama prije. Odmah po ustajanju, a prije polaska u školu, čekala me je šalica toplog mlijeka-varenike. Takođe, naveče sam, kao i svi ukućani, uživao u vrućoj varenici. Kad je bilo meda, rado sam ga stavljao u mlijeko. San poslije vruće varenike je bio dobar i blažen. Kad spomenuh načela Ajuverde, evo šta još saopštava o kravljem mlijeku:

Ljekovita svojstva kravljeg mlijeka daleko premašuju svojstva mlijeka drugih životinja. **(A šta je sa kozjim, upitao bih ja?)**

Polu ajuverdskih lijekova je napravljeno od mliječnih proizvoda.

Mlijeko blagotvorno djeluje na inteligenciju čovjeka. **(Pitanje autora: Da li su, možda, baš zbog toga djeca sa sela inteligentna i dobri đaci što je evidentno u našim sredinama?)**

Ako se prije odlaska na spavanje popije 150 ml toplog mlijeka, ono će postepeno pročistiti i osnažiti naš ra-

zum. Treba ga popiti sa medom sat do dva prije odlaska u postelju.

Ajuverda i moderna nauka znaju da se mlijeko teško probavlja. To se po načelima Ajuverde smatra prednošću jer mlijeko popijeno naveče probavlja se polako i uvodi čovjeka u san i smirenje. I opet onaj savjet: **mlijeko bi trebalo piti samo.**

Veliki pristalica mlijeka i mliječnih proizvoda je nutricionista Anita Šupe. Ova Šibenčanka jasno se stavlja na stranu mlijeka i mliječnih proizvoda, ali u izvornom obliku. Po njenom tumačenju, pravo mlijeko je sirovo mlijeko krava koje pasu travu. To je izvorni oblik hranjenja. Savremeni način hranjenja krava sa žitaricama, sojom i vještačkim dodacima, daje izmijenjeno mlijeko. Kada se to mlijeko industrijski preradi (oduzimanje masnoće, homogenizacija, ultra visoka pasterizacija) dobije se, gotovo, nov proizvod. Anita Šupe naglašava da se industrijsko mlijeko sa dugim rokom upotrebe i sirovo mlijeko ne bi smjeli zvati istim imenom. Ona o mliječnim proizvodima ima takođe pozitivno mišljenje. Ide

tako daleko da maslac naziva „njegovu veličanstvo“. Ovo je zbog mnogih prednosti i koristi koje maslac donosi čovjeku. Udarne snage su mu što sadrži vitamine A i E, kao i Selen, što mu daje antioksidacijsku ulogu. Ako im se još pridruži i Lecitin iz njega, onda je poruka da maslac ne utiče na srčano-vaskularne bolesti. Maslac je bogat masnim kiselinama sa srednjim i kratkim lancima koje djeluju protiv tumora, a u saradnji sa vitaminom A snaži imunitet. Jedan oblik vitamina K je K2, kojeg je doktor Weston Price otkrio kao faktor X, a neophodan je za optimalan rast, navodi dalje Anita Šupe. A šta oni drugi, koji su protivnici konzumacije mlijeka, govore o mlijeku?

- Mlijeko je izrazito nezdrava namirnica.
- Čovjek nema enzim uz pomoć kojeg bi koristio mliječni šećer.
- To je izazivač alergija.
- Mlijeko je za telad, a ne za ljude.
- Mliječni proteini su dobro podešeni da stimulišu neprikladne imunološke reakcije kada se upiju kroz upaljenu crijevnu sluznicu.

- Odgovorno je za mnoge bolesti (dijabetes, konstipacija, infekcija uha, začepljenje sinusa, hunjavica, začepljenje krvnih sudova, osip, ekcem i akne, iritacija crijeva, astma, bolovi u zglobovima, pretilost).
- Mlijeko je politička hrana, itd.

Moram prestati nabrajati i zapitati se: Je li moguće da su zaboravili neke stvari? Nije mlijeko othranilo samo telad, nego i velike ljude iz prošlosti, pa i sadašnjosti. Mogu li oni prihvatiti da je velikog Nikolu Teslu othranila lička bаса i varenika. Jovana Bijelića, upravo iz mog sela Kolunića, petrovački sirac i bаса. Vjerujem da ni veliki Pupin nije odraстao na krekerima i margarinu. I mnogi drugi, za nas nedostižni, umovi odrasli su na mlijeku. A tek oni za koje pouzdano znam da su „drugovali“ sa mlijekom pototinu godina (moja majka - 100, baba Mara - 100, i Jovo Latinović 110 godina). Osim ljudi iz prošlosti i moji savremenici ne kriju da su odrasli na mlijeku. Da li Marinko Rokvić može zahvaliti, osim gena, i mlijeku za lijep glas, ili Boki Milošević, jedan od naboljih klarinetista, koji u jednoj TV emisiji kaže da je do

osamnaeste godine pio kozje mlijeko, te zbog toga, smatra on, ima sve svoje zube iako je već u poodmaklim godinama.

Kada već dođosmo do politike bez koje se, izgleda, niti u želucu ništa ne dešava moramo se zapitati koja je to druga politička strana? Da li se moćnoj mljekarskoj industriji, kako je neki imenuju, suprotstavlja moćna industrija soje. Oni koji osuđuju i odbacuju mlijeko iznose sojino mlijeko kao protivtežu ili totalnu zamjenu, što sam već ranije spomenuo. Ako bismo iznosili „argumente“ za i protiv soje otišli bismo daleko, što mi nije namjera. Za sada je rezultat, izgleda, neriješen, jer i soji pripisuju mnoga zla koja čine našem organizmu. Evo kratkog izvoda iz saopštenja Elen Holingsvort: “Nije naodmet spomenuti da se kao nusproizvod prilikom prerade soje dobiva **lecitin**. Za razliku od raznovrsnih masnoća koje se u velikom rasponu prirodno javljaju u jajima, orašastim plodovima, sjemenkama i avokadu, ovaj nusproizvod uvijek je užegao, a ekstrahuje se iz taloga koji ostaje nakon što se iz grahorica otkloni ulje... Stvar je u tome što zrno soje sadrži brojne **fitoestroke-**

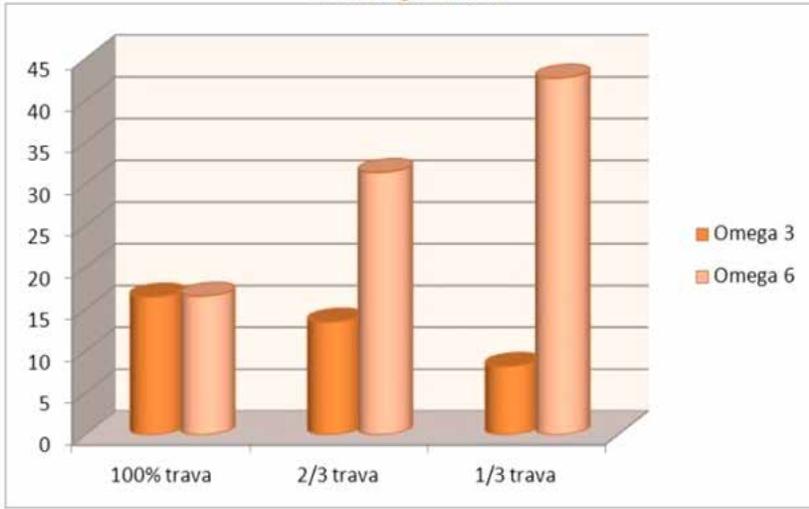
ne - opisno ime za hemikalije koje se nalaze u biljkama, a imaju estrogensko djelovanje”.

Stravične su priče o ženama koje su u trudnoći duže vrijeme pile sojino mlijeko. Isto je i sa pričama vezanim za GMO uzgoj. Sojino mlijeko je najzastupljenije kao zamjena. Ima znatno manje kalcijuma (zato ga industrija obogaćuje), a bogato je željezom koje smanjuje apsorpciju kalcijuma. Već sam rekao da pozitivne stvari o mlijeku i mliječnim proizvodima nalazim u njihovoj vjekovnoj upotrebi i dokazanoj koristi, ali ću ovdje naglasiti i neću više ponavljati da se radi o prirodnom proizvodu dakle o **mlijeku od krava koje pasu travu**. Neka savremena istraživanja idu u prilog konstataciji da je sirovo mlijeko veoma korisno za ljudski organizam. Tome se pridružuje i istraživanje iz Melburna kojim se potvrđuje da mlijeko krava sa paše ima tri

puta više polinezasićenih masnih kiselina (to su one korisne i važne masne kiseline). Istraživanja sa univerziteta u Njukastlu potvrđuju da takvo mlijeko ima 60% više konjugovane masne kiseline, 39% više omega 3 masne kiseline i 33% više vitamina E. I Gillian Bufler, voditeljica istraživanja na ekološkim farmama u Naffertonu potvrđuje da je mlijeko krava sa paše mnogo hranljivije i korisnije od farmerskog mlijeka (ishrana koncentratom i otpadom prehrambene industrije). Ipak se čini da je najveću pažnju privuklo istraživanje u Švajcarskoj, koje dokazuje da je suština u odnosu omega 3 i omega 6 masnih kiselina u mlijeku sa paše i u mlijeku krava na koncentratu. Naime, ovaj odnos je u pravom mlijeku izjednačen 1:1 ako je ishrana isključivo trava, ili 4 puta više omega 6 ako trava učestvuje do 30% dnevnog obroka, što je pokazano na grafikonu koji slijedi.

Udeo Omega-3 i Omega-6 masnih kiselina u mlečnoj masti

www.vitkigurman.com



Ovdje je potrebno naglasiti da sve nedaće i proističu iz lošeg odnosa omega 3 i omega 6 masnih kiselina. Što je više omega 6 hrana, je štetnija. Istraživači sa univerziteta u Vašingtonu su analizirali organsko mlijeko (sa pašnjaka) i utvrdili da ima 62% više ome-

ga 3 u odnosu na industrijsko punomasno mlijeko. Takođe su utvrdili da ima bolji bilans esencijalnih masnih kiselina i 18% više konjugovane linolenske kiseline (CLA). Ovo je studija najveća u SAD-u, tvrdi dr Čarls Benbrok.

*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 holesterolom 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 razjasnite 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 nave-

dene 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 kolesterolu, 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 nabroja-

nih 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. Patent i naučna dostignuća su se redali jedan za drugim. Bilo je tu i revolucio-

narnih 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 ulozu 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 in-

dustriju, 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) Nuspojave: smrt, u kojoj iznosi svoje kajanje zbog učešća u prevarama sa lijekovima. On između ostalog kaže: „Farmaceutske firme žele da ljudi ostanu bolesni. Takođe žele svakoga 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!*

A sada da se malo pozabavimo dijelom Južne obale, kako ju je nazvao kardiolog Artur Agatson. Međutim, prije nego što iznesem mišljenje o toj dijeli, smatram interesantnim pristup ovog kardiologa svemu što je prethodilo, a što izgleda kao ispovjed:

“1. Moj put ka sprečavanju bolesti putem djeteta započeo je kada i moje školovanje za kardiologa, prije trideset godina.

2. U to vrijeme jedini poznat način liječenja visokog holesterola bio je neprijatni zrnasti prašak poznat kao resin, koji se uzimao nekoliko puta dnevno prije obroka. Stoga smo svi bili veoma uzbuđeni kada je dr Kasteli saopštio okupljenima da se holesterol kod

pacijenata može smanjiti i tako ukloniti uzrok srčanih oboljenja u Americi, ukoliko se pacijenti stave na prvu dijeteu Američkog udruženja kardiologa.

3. Svi smo se vratili kućama ispunjeni poletom, spremni da povedemo svoje pacijente ka ponovo uspostavljenom zdravlju srca i mudrosti u ishrani. Vratio sam se u Majami pun povjerenja u novootkriveno znanje po pitanju toga kako sačuvati živote mojih pacijenata. Moja supruga i ja smo se čak šalili oko toga kako bi bilo bolje da se, sada kada je srčano oboljenje uklonjeno, prebacimo na neku od specijalnosti koje su tek u razvoju, poput plastične hirurgije. Nedugo potom otkrio sam da ne postoji opasnost od toga da kao kardiolog ostanem bez posla. Počeo sam da savjetujem svoje pacijente da upražnjavaju dijeteu siromašnu mastima, a bogatu ugljenim hidratima, kao što je to zagovalaralo Američko udruženje kardiologa, ali rezultati su bili daleko ispod mojih očekivanja. Često je dolazilo do početnog skromnog poboljšanja u nivou holesterola, uz blago smanjenje težine. Nakon ovoga je bez izuzetka slijedio povratak holesterola na prethodnu, ili čak

i višu vrijednost, zajedno sa povratkom izgubljenih kilograma. Ovakav scenario nije bio samo moje iskustvo, nego iskustvo i mojih kolega. Odražavao se u mnogim ispitivanjima antiholesterol dijetea koji su zabilježeni u stručnoj literaturi sa komentarom: **nismo bili u mogućnosti da održimo nivo holesterola niti smanjenu tjelesnu težinu pomoću dijetea siromašnih mastima, a bogatih ugljenim hidratima.**

4. Godinama sam preporučivao većinu veoma cijenjenih dijetea koje su postojale, vraćajući se Pritkinu i pri tom prolazeći kroz razne novije režime ishrane siromašne mastima za zdravo srce, uključujući i Ornišov plan i nekoliko dijetea Američkog udruženja kardiologa. Svaka od njih je, iz različitih razloga, neslavno završila.

5. Obeshrabren, gotovo sam odustao od savjetovanja mojih pacijenata po pitanju ishrane, jer nisam mogao da im preporučim ništa što bi zaista pomoglo. Poput većine kardiologa tog perioda, okrenuo sam se, umjesto toga, statin lijekovima, koji su se upravo pojavljivali na tržištu, lijekovima koji su se pokazali

kao izuzetno efikasni u snižavanju ukupnog nivoa holesterola, ali ne i težine.

6. Dakle, prvi princip mog programa ishrane bio je da se dozvoli unošenje dobrih ugljenih hidrata (voće, povrće i integralne žitarice), a ograniči unos loših ugljenih hidrata (najvećim dijelom onih visokoprerađenih, kod kojih su sva vlakna odstranjena tokom procesa proizvodnje.

7. Moj plan je ubacio i izvjesne ugljene hidrate, ali ne sve. U stvari, on je podsticao unošenje dobrih ugljenih hidrata. Na primjer, zabranio sam bijelo brašno i bijeli šećer. Međutim, naša dijeta dopušta hljeb od integralnog brašna, žito i tjestenine od integralnog brašna. Takođe, preporučujemo mnogo povrća i voća.

8. Kako bi nadoknadila ukupno smanjenje unosa ugljenih hidrata, moja dijeta je dopuštala unošenje dovoljno masti i proteina životinjskog porijekla. Ova odluka je predstavljala direktnu suprotnost čuvenim dijetama koje su bile sastavljene specijalno za ljude sa srčanim problemima, poput Pritkinove ili Ornišove dijete. Za jednog kardiologa ovo je predstavljalo klizanje po tan-

kom ledu. Međutim, moje iskustvo sa pacijentima pokazalo je da je bilo gotovo nemoguće pridržavati se takvih takozvanih zdravih po srce dijeta, jer su se one suviše oslanjale na sposobnost pacijenta da unosi izuzetno malo masti tokom izuzetno dugog perioda. Dijeta Južne obale dozvoljava nemasnu govedinu, svinjetinu, junetinu i jagnjetinu“.

Ovakvu dijetu je mogla predložiti i moja majka prije 80 godina. Zapravo, nije mogla bar iz dva razloga. Prvi, jer nije bila pismena. A drugi, jer nije znala obrazložiti pa joj niko ne bi vjerovao. Ona bi uz nuđenje posebnog (u pravom smislu današnjeg) sendviča, rekla kako je to "ranljivo". Bila je to kriška crnog pomiješanog ječmenog kruha namazanog svinjskom mašću i posuto alevom paprikom. Mi danas znamo koliko je to hranljivo, a za one koji bi nas osudili jer su u svinjskoj masti zasićene masnoće odgovaramo, u prvom redu, sa konstatacijom da je to sasvim mala količina masti na debeljoj kriški kruha i uklapa se u preporuke - **JEDITE SVE AKO ZNATE TO RADITI UMJERENO.**

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 zida, 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 posljedicu 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 po-
šao da nađem ovce koje se u to doba da-
na pritaje negdje u hladu. Na sebi sam
imao samo kratke hlače i opanke na bo-
sim nogama. Volio sam skakutati idući
nizbrdo, ponekad sa kamena na kamen.
Tako je bilo i tog dana, ali sa drugačijim is-
hodom. Naime, skačući sa noge na nogu
nisam vidio zmiju koja je ležala smotana
na suncu. Preskočio sam je i u tom mo-
mentu shvatio šta sam učinio. Okrenuo
sam se i vidio poveliku „zmijsku pitu“. I
ona je osjetila mene, podigla glavu i za-
siktala. Tek tada me je obuzeo strah, kre-
nuo sam naprijed i morao preskočiti po-
veliku smrekvu ne zaustavljajući se. Ne
sjećam se kad sam odagnao strah, ali je
srce htjelo da iskoči. Osjećao sam ogro-
mnu snagu i poželio da trčim dalje i da-
lje. Sutradan sam sa štapom u ruci i bo-
lje obučen i obuven pošao da se obraču-
nam sa zmijom, ako je nađem. Od zmije
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 dru-
gi pričao. Sjetio sam se priče da su u stra-
hu velike oči i dug korak. Mogla se čuti i

ovakva rečenica od čovjeka koji je imao
susret sa medvjedom: „Kad sam ga ugle-
dao korak mi je bio od tri metra, a srce si-
šlo u pete“. Izgleda da takve priče slikovi-
to opisuju ono što danas možemo i ob-
jasniti. U našem organizmu se odvijaju
gotovo munjevite reakcije. To su trenu-
tne reakcije na uznemirenje (strah) kad se
odvijaju brzi hemijski procesi. Ti munje-
viti signali stimulišu nadbubreg da pro-
izvodi adrenalin koji za sekundu ili dvi-
je izaziva ubrzan rad srca (lupa ko u ka-
ci), mijenja se i ritam disanja, zjenice se
šire, a mišići se „spremaju“. Glukoza iz de-
poa jetre i mišića naglo prelazi u krv kad
postajemo spremni na „korak od tri me-
tra“ ili da preskočimo onu svoju smrekvu.
Oporavak od toga traje duže nego do-
gađaj kad se uključuju mnoge žlijezde
i organi da bi ispravili „grešku“, jer svaku
nenormalnu situaciju možemo smatra-
ti nekom greškom u organizmu. Za smi-
renje te greške, a to je nenormalna količi-
na šećera u organizmu, velikim naporom
moraju se pobrinuti hipofiza, nadbu-
breg, jetra, pankreas. Da bi oni to uspje-
li moraju biti zdravi. Ako je samo neki od
ovih organa bolestan, trpi svaki dio orga-
nizma.

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 visok 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 Stajnera 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 kvvari 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 arterioskleroze u svakom razdoblju života, zaustavljajući lanac događaja u arterijama koji dovode do njihovog začepjenja, odnosno srčanog i moždanog udara.

O masnoćama i holesterolu ima svoje mišljenje i iskusni ljekar sa jedne vodeće svjetske zdravstvene ustanove na Kanjon ranču u SAD, dr Mark Hejmen, koji, između ostalog, navodi: „Da stvari budu još gore, javno vjerovanje u mitologiju koja okružuje dijetalne masti već godinama podržavaju ne-



ke od najmoćnijih korporacijskih tijela u ovoj zemlji: farmaceutske i prehrambene industrije. Podrška koju one pružaju nisko-masnim dijetama ne zasniva se na naučnim podacima, baš kao ni u medicinskoj industriji. Nesrećna istina leži u tome da postoji veliki broj dokaza da su ih one i predlagale kako bi promovisale ova neosnovana, nezdrava vjerovanja, zbog finansijske koristi.

Farmaceutske kompanije žele da povjeruju da je "loš" holesterol ili LDL (low-density-lipoprotein, lipoprotein niske gustine) najvažniji faktor za razvoj srčanih bolesti. Istina, međutim, jeste da odlučujući faktor predstavlja odnos vašeg ukupnog holesterola u odnosu na "dobar" holesterol ili HDL (high-den-

siti lipoprotein, lipoprotein visoke gustine).

Farmaceutska industrija promovira ovo neosnovano vjerovanje, ne zato što postoje naučni dokazi koji ga podržavaju, već zbog toga što vodeća grupa lijekova dostupna za liječenje visokog holesterola, statini, koji snižavaju LDL, spadaju među najprodavanije lijekove u istoriji.

Istina je da odnos između vašeg ukupnog holesterola i HDL-a skoro u potpunosti zavisi od tipa i količine ugljenih hidrata koje unosite, a ne od količine masti koju konzumirate“.

Navodim još jedno poznato istraživanje. Studija “Lavlje srce” (Lyon Heart Study) morala je biti privremeno zaustavljena jer su umrli ljudi koji su bili na dijeti s malo unosa masti, a koju je Američka asocijacija za bolesti srca preporučila. Druga grupa ljudi, koji su bili u zdravijoj mediteranskoj dijeti sa visokim unosom masti (uključujući maslinovo ulje, masline, orahe, lješnike, avokado i ribu), bili su dobro.

Nedavno istraživanje je otkrilo da je posljednjih deset godina zdravijeg načina života starije populacije (ljudi od

70 do 90 godina) uz unos više masti na bazi mediteranske ishrane, umjerenu fizičku aktivnost, nepušenje i umjereno konzumiranje alkohola, kod njih skoro za 70% smanjilo stopu smrtnosti od bilo kakvih oboljenja“.

U knjizi “Izborite se sa holesterolom” Dejvid L. Kac i Debra L. Gordon iznose neke činjenice o holesterolu. Pod naslovom “Holesterol, mit ili istina” kažu:

MIT Holesterol je sasvim loš,

ISTINA Svim sisarima holesterol je neophodan za preživljavanje.

MIT Visok holesterol je opasan.

ISTINA Nisu opasne sve vrste Holesterol - opasan je nepovoljan odnos između “dobrog” i “lošeg” holesterola zajedno s faktorima poput gojaznosti, nedostatka kretanja i porodične medicinske istorije.

MIT Ljudi koji dobiju srčani udar imaju povišen holesterol.

ISTINA Povišen holesterol jeste značajan faktor rizika za srčana oboljenja, ali su pojedine osobe s normalnim ili čak niskim nivoom holesterola takođe sklone srčanim oboljenjima i udarima.

MIT Morate da izbacite iz ishrane namirnice s holesterolom ako želite da snizite njegov nivo u krvi.

ISTINA Holesterol u namirnicama samo je djelić holesterola koji dopijeva u krv - mnogo veća količina proizvodi seu organizmu od zasićene masnoće iz hrane. U stvari, jetra proizvodi mnogo više holesterola nego što ga unesete hranom. Stoga izbacivanje namirnica s holesterolom ima veoma malo uticaja.

MIT Za održavanje zdravog nivoa holesterola trebalo bi izbjegavati jaja.

ISTINA Nekoliko istraživanja pokazalo je da jaje ili dva dnevno nemaju mnogo uticaja na holesterol u krvi kod ljudi s njegovim normalnim nivoom.

MIT Ako se pridržavamo nemasne ishrane i mnogo vježbamo, nivo holesterola će se spustiti.

ISTINA Genetski sastav određenih osoba ukazuje na to da promjene u načinu života, bez obzira na to koliko su rigorozne, nisu dovoljne da bi se holesterol spustio na bezbjedan nivo. Tim ljudima potrebni su kako lijekovi, tako i promjene načina života.

MIT Mladi ljudi nemaju visok holesterol.

ISTINA Istraživanja pokazuju da se već u arterijama starijih tinejdžera nagomilava plak. Ljekari obično dvadesetogodišnjake, u čijoj porodici postoji problem povišenog holesterola upućuju na analizu krvi.

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

*Devid 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 čestica od kojih su, u ovom slučaju, za nas važni elektroni.

Kad se pod određenim (uglavnom ne-normalnim) okolnostima pokidaju hemijske veze ostaju nesparesni elektroni. Kada jedan molekul, odnosno atom, ostane sa nesparesnim 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 na-

šem 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 efekat 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.

Danas su sve glasnjiji oni koji ne osuđuju holesterol za kardio-vaskularne probleme. Pročitavši knjigu prof. Valtera Hortenbaha (Walter Hortenbach), "Laž o holesterolu", otelo mi se pitanje: da li je ovo moguće? da li je moguće da farmaceutska industrija ima toliku moć? da li je moguće tako bezočno varanje čovjeka? Ovaj istaknuti stručnjak, između ostalog, kaže: „Holesterol je dragocjen, možda najdragocjeniji sastojak našeg tijela. U svakom obliku i količini holesterol služi održavanju zdravlja i nema nikakvog uticaja na razvitak arteroskleroze ili srčanog infarkta“. On dalje dodaje da je priča o štetnosti holesterola prevara vijeka, kao i to da je snižavanje holesterola često štetno, te da je češće obolijevanje od raka nakon snižavanja holesterola. Snižavanje holesterola nema praktične koristi, ističe ovaj stručnjak. Doktoru Valteru su mnogi stručnjaci dali podršku. I Majk Polan se slaže da povišen nivo holesterola nema uticaj na srčana oboljenja jer polovina

Ljudi sa povišenim holesterolom nemaju srčanih smetnji.

Profesor M. Apfelbaum iz Pariza, kojeg smatraju vodećim stručnjakom za ishranu u Francuskoj, podržava Hortenbaha i kaže: "Ko nema urođenu bolest holesterola ne treba se brinuti za nivo svojega holesterola, jer je svako snižavanje ukupnog holesterola štetno". Profesor dr D. Bergers iz Berlina staje na stranu onih koji brane holesterol i ogorčeno opisuje marketinško pogrešno vrednovanje nivoa holesterola u krvi jer ispada da ima 80% odraslog stanovništva kojima je potreban doživotni medicinski nadzor zbog ishrane. Dr G. Glaeske je na 12. svjetskom kongresu kardiologa u Berlinu 1994. godine izjavio da se statistički ne može utvrditi nikakvo smanjenje srčanih udara uzimanjem lijekova za snižavanje masnoća u krvi. I profesor J. Holtmeier iz Freiburga potvrđuje da holesterol nema nikakvog uticaja na razvitak arteroskleroze. On tvrdi da je nivo holesterola kod odraslih osoba 6,2 mmol (250 mg/ dl američko mjernje) u normalnim granicama. Sa ovakvim nivoom svaki naš pacijent

bi dobio recept da kupi neki od statina (sredstvo za snižavanje masnoća u krvi). Ovome se pridružuje i profesor M. Kaltenbah, kardiolog iz Frankfurta, kao i profesor T. B. Newman iz San Franciska koji tvrdi: "Korist od snižavanja holesterola je teoretski model koji praksa ne potvrđuje".

Helen Holingsvort se pridružuje onima koji se zalažu da se smiri strah od holesterola i kaže: "Kampanja histerične panike od holesterola razmahala se nedugo nakon Drugog svjetskog rata iz posve pogrešnih razloga, a prihvatili su je proizvođači i zdravstveni stručnjaci koji nisu pratili istraživanja, napuhavši je do opasnog kulta. Sigurno je da su neke masnoće pogubne, ali to su industrijski proizvedene masnoće poput margarina, homogenizovanog mlijeka, sojinog i kukuruznog ulja itd. Ukratko, sva ulja koja se naširoko reklamiraju opasna su, a dobra su ona poput kokosovog i maslinovog, te maslaca, koje velike kompanije blate. Međutim, ovo vrijedi samo ako su pravilno proizvedeni i pažljivo pohranjeni".

Poslije ovakvih tvrdnji uglednih imena koja su navedena i drugih koje nisam naveo, dobio sam odgovor na moje pitanje. Izgleda da je stvarno moguće da se ljudi bezočno varaju i truju. Hoćemo li priču sa holesterola preseliti na druge uzročnike oštećenja krvnih sudova, kao što su visok krvni pritisak, giht i šećerna bolest, pitaju se neki autori. A šta je sa mlijekom?

Izgleda da je priča sa mlijekom danas jako komplikovana. Ako se složimo da postoje dva mlijeka - mlijeko od krava koje su pasle travu i mlijeko od krava koje su jele soju i razne žitarice i još ponešto, onda nam odgovor može biti jednostavan i jasan. Zaključak bi mogao biti da nam nije svejedno koje ćemo mlijeko piti. Ako se ovom drugom mlijeku doda i industrijska obrada, kao što je homogenizacija gdje se narušava prirodna struktura, slobodno možemo vjerovati onima koji kažu da je to manje vrijedan proizvod. Oni koji piju prvo mlijeko navedeno u ovoj mojoj priči, riješili su mnogo šta. Pijući tako punomasno mlijeko riješili su prije svega problem manjka kvalitete i zdrave masnoće kakva je mli-

ječna u kojoj su omega 3 i omega 6 masne kiseline pravilno zastupljene. Konačno se razbija zabluda da bi trebalo piti obezmašćeno mlijeko zbog smanjenja kalorija. Mlijeko bez masnoće je najlošije mlijeko koje je ljudima na raspolaganju. Oduzimanjem masnoće industrija je tom proizvodu oduzela i važne vitamine A, D, E i K, koji se nalaze u mastima, jer su u njima topivi pa se na taj način i transportuju. I dr Nikolas Perikone naglašava da se današnjom ishranom manje unosi omega 3 masnih kiselina i navodi primjer mlijeka: "Komerrijalno uzgojena govedina i mliječni proizvodi više ne sadrže masne kiseline omega-3, kao što su nekad sadržavali. Kada su krave na ispaši i pasu travu (što je njihova prirodna hrana), njihovo mlijeko i meso sadrže znatan udio te važne hranljive materije. Umjesto toga, savremeno stočarstvo podrazumijeva prehranjivanje stoke kukuruzom i žitaricama koji su značajan izvor masnih kiselina omega 6 čime se remeti prirodna ravnoteža". Džin Karper iznosi pretpostavku istraživača dr Ketris Metlajn da mlijeko sadrži nepoznate antikancer-

ske supstance koje mogu da neutrališu prokancersko dejstvo mliječne masti. On pretpostavlja da su antikancerske supstance u mlijeku Ca, te vitamini B2, A, C i D, a možda je ključni sastojak nešto što još nije otkriveno.

Industrijsko mlijeko je lošije od onog koje daju krave sa paše, ali je još gore od toga što se vrši homogenizacija. Homogenizirano mlijeko je štetnije od pasterizovanog jer su masnoće razbijene na sitne mikroskopske dijelove koji omogućavaju faktoru oksidacije da kroz stjenku crijeva uđe u krv gdje intenzivno zamašćuje arterije, što je uzrok za visok krvni pritisak. Dr Kurt Oster i dr Ros iz Konektikata u SAD-u zagovaraju rezultate istraživanja prema kojem su pijenje i hranjenje homogenizovanim mlijekom nesigurnije od pušenja, te zahtijevaju da se na mlijeko stavi natpis jednak onome na kutiji cigareta: "To je igra sa smrću."

Internistkinja Lidija Gajski, u knjizi „Lijekovi ili priča o obmani“, slaže se da je priča o holesterolu prenaduvana od strane farmaceutske industrije. A na pitanje do kakvih saznanja je došla ispitujući učinak lijekova na krvožilni sis-

tem, odgovorila je veoma kratko: „Do zastrašujućih. To je balon od sapunice gdje je riječ o preparatima vrlo skromne ili upitne djelotvornosti. Najbolji dokaz za to su lijekovi za smanjivanje masnoće u krvi“.

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 iscjelju-

juće sile koje počinju da djeluju ukoliko im mi vjerujemo i ukoliko ih ne ometamo. Mi počinjemo da smetamo mudrim iscjeljujućim silama onda kada 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 kvalitetnog 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 ispi-

raju 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 efikasnu 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 kiselila 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, ia-

ko bolje peru, teže se ispiraju pa duže ostaju u koži. Nasuprot baznim, kiselasredstva daju koži živost, vraćaju joj sjaj i crvenilo, odnosno koža prima više krvi i ostaje mlađa na prirodni način. Umjesto sapuna i onih silnih pjenakoe 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.

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 homociste-

in uzrokuje kardiovaskularne probleme, 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 zbivanja.

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 (kiseline koje se isključivo unose hranom). Uz pomoć

vitamina folne kiseline, odvija se metabolizam homocisteina i održava na niskom nivou. Ako je nedostatak folne kiseline, 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 slabe metilacije, 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 pripravljeno 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 ni-

su 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 policama i biti zamijenjena 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
Instant 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
Čokolada 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-160c

Šlag gotov: E-471, E-4726, 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-4726, E-472c, 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-4726

Čips: E-621, E-635, E-471, E-150c

■ 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 predstavljajući 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 Biotehnoškog*

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 svježi, crveni i zreli. Svi su imali nove gene u svojoj DNK kako bi izgledali svježi. 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 bihemičar 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, nutricionalizma 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 etilen 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 anafilaktičke 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 kukuruзу, 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 ugradila, 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 priložima).

Priču o GM krompiru neće moći 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 glasiti: „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 moju globalnu podjelu odnosa 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 svojoj brazdu zaorava kukuruz genetski modifikovan, 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 dobio 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 bo-

lești pluća i uopšte veliki problemi sa imunim sistemom.

W *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 zajedničko samo jedno - jednako ne zna-

ju 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.

Prehrambeni aditivi, enzimi, arome i agensi za pospješivanje obrade, uključujući i sladilo aspartam (Nutra Sweet) i sirište himozin (labferment)

koji se koristi u proizvodnji tvrdih sireva.

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, kruh, 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 mit-ska predstavljanja. 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 šećeri 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.

Rafinirano 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.

Saharozu se ne rastvara u crijevima, kao što se to događa sa složenim uglje-

nim 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 Urlieh Štunc i Andreas Jop. Oni nas obav-

ještavaju da je bijelo brašno niz molekula šećera, ali bez slatkog ukusa, sa mnogo kalorija koje ničemu ne koriste. Industrijskom obradom zrna, odvaja se od bijelog brašna sve što je organizmu potrebno. Korisne materije ostaju u mekinjama (ljuska zrna) koje pojedu 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.

Pošto se pogoršava zdravlje ljudi i pored poboljšanja standarda, farmace-

utska industrija se razvija i nudi lijekove za sve probleme. Zarada postaje jedini motiv pronalazačenja suplemenata (zamjena za izvorne namirnice).

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

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

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 pražnjenje 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

ti 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 osteoporozi.

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 dje-

cu 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.

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

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.

Kad sam ja prvi put okusio čarobni bijeli kruh? 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 ogrev, 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 obuča se ručno izrađivala. Sve do pojave gumenih opona. Njihova pojava je bila „revolucionarna“ za selo, jer su oputaši (pleteni od svinjske kože i ovčije terkije) bili jedina obuća. Tu vrstu obuće 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 zalogaje. Negdje u to vrijeme u kuću je stiglo neko bijelo ili polubijelo brašno pod nazivom dvica. Saznali smo da postoji i nula, ali samo za kolače. Ta dvica je brzo potiskivala ječmeno brašno i ubrzo postala sama. Bio je to ukusni polubijeli kruh.

Ali da „obasjamo“ pšenicu današnjim svjetlom, što ćemo najbolje shvatiti ako nešto više kažemo o „američkom paradoksu“ (što se više nauke posvećuje brizi o hrani, Amerikanci su sve deblji i bolesniji).

„Američki paradoks“ će brzo postati slika (problem) čitave ljudske populacije, ali ljudi ove planete neće lako prihvatiti da pšenica donosi bolesti. Pa, zaboga, to je žitarica koja je hranila ljude vijekovima. I ne samo to, njen kruh je si-

nonim bogatstva, izobilja, pa čak i zakletve. U zla vremena mnogi su preživljavali danima ako su imali kruha, soli i vode. Nažalost, "kruh naš nasušni" gubi svoju izvornu ulogu jer se već često može čuti da se neko osjeća dobro zato što je prestao jesti proizvode od pšenice. Ako je to namirnica br. 1 u Americi, šta ćemo reći ljudima u nerazvijenom dijelu planete? Ko da im oduzme pšenicu? Ko da ih pošalje u masovno umiranje jer bi se to bez pšenice desilo? Dakle, postoje samo tri mogućnosti: umiranje od gladi zbog nedostatka hrane (pšenice), masovno obolijevanje zbog učinka savremene pšenice ili vraćanje izvornom

obliku koji donosi korist, a ne bolest. Izgleda da je ovo treće gotovo nemoguće u generalnom smislu zbog neporedivo manjeg prinosa izvornog obima pšenice, tako da će ovo biti moguće samo za odabrane, a nešto slično dešava se sa organskim proizvodima koji nisu svakom dostupni. I još nekoliko pitanja. Da li je moguć život bez pšenice? Postoje li ljudi koji žive bez pšenice? Kakav je život bez pšenice? Ovih nekoliko pitanja postavljam upravo vama, da bar na kratko razmišljate o tome. Da sebe zapitate kako biste živjeli ako bi vam doktor rekao da do kraja života morate živjeti bez pšenice.

Još o pšenici

Da bismo se trebali pomiriti sa činjenicom i povjerovati da je pšenica danas najrazorniji sastojak hrane, uvjerava nas dr Vilijam Dejvis koji, između ostalog, ističe: "Može djelovati apsurdno, čak nerodoljubivo, što srozavam jednu preosveštenu hranu do statusa sveopšte opasnosti po zdravlje. Ali uspeću da odbranim tvrdnju da je ta najpopularnija svjetska žitarica upravo najrazorni-

ji sastojak ishrane na svijetu. Među dokumentovanim specifičnim dejstvima pšenice na ljude, tu su i podsticanje apetita, izlaganje organizma moždano-aktivnim egzorfinima (parnjacima endorfina, proizvoda samog tijela), upadljivi skokovi šećera u krvi koji su okidač za cikluse naizmjenične sitosti i pojačane gladi, procesa starenja, upalni i pH efekti koji izjedaju hrskavicu i oštećuju

kosti, te aktivacija poremećenih reakcija imunosistema. Zbog konzumacije pšenice proističe jedna široka lepeza bolesti, od celijakije, razornog oboljenja koje se razvija usljed izlaganja probavnog trakta pšeničnom glutenu, pa do raznoraznih neuroloških poremećaja, dijabetesa, srčanih oboljenja, artritisa i još ponešto.”

Osim “pšeničnog stomaka”, stručnjaci uvode još jedan naziv – “pšenični mozak”. Ovaj naziv pokriva raznoliko ispoljavanje neurološkog djelovanja pšenice. Dakle, u igri su neglutenski efekti, zbog čega pšenicu osuđuju za iznenađujući efekat koji je jači i raznolikiji od drugih glutenskih žitarica (raž, ječam). Otuda i objašnjenje centara za dijagnostiku intolerancije na hranu, da se kod pšenice posmatraju dva efekta: djelovanje glutena i djelovanje pšenice u opštem smislu. “Pšenični mozak” je izraz novijeg datuma, a rezultat je istraživanja i potvrđivanja adiktivnog (zavisnost od psihoaktivnih supstanci) djelovanja pšenice. Veoma su rijetke osobe koje mogu odjednom prestati pušiti, piti alkohol, ali i jesti pšenični bijeli kruh. Ljudi koji su navikli jesti velike količine

pšeničnog kruha (bar tri puta po jednu četvrtinu vekne) odbijaju sve vrste drugog i svako nagovaranje da ga se odreknu i prihvate alternative za njih je medicinska prisila. A osjećati se bolesnim je svakom čovjeku teško. Ova pojava može se uporediti sa stavom kod ljudi koji ne vole čaj i odgovaraju da čaj piju samo kad su bolesni. I odgovor za pšenični kruh je često sličan: “I moj otac je odrastao na ovom hljebu”. Moj nije. On je odrastao jedući ječmeni, raženi i kukuruzni kruh. Moj rođak toliko uživa u ovom proizvodu da svaki dan kupuje veknu bijelog, isključivo svježeg, i nikad ne jede onaj od juče.

Adiktivna svojstva pšenice, ona koja stvaraju opsjednutost, mogu se spriječiti opijat-blokatorima. Ovo saznanje je stručnjacima potvrdilo da je za sve kriv egzorfin, proizvod koji nastaje razgradnjom glutena. Časopis “The New England Journal of Medicine” navodi 55 bolesti koje može izazvati konzumacija glutena. Među najznačajnijim ističe: sindrom iritabilnog crijeva, osteoporoza, upale crijeva, anemiju, hronični umor, reumatski artritis, multiplu sklerozu i druge autoimune bolesti, rak, an-

ksioznost, depresiju, šizofreniju, migrene, neuropatije itd. Strašno, zar ne!

Brojni stručnjaci ističu da veći broj ljudi pati od gluten osjetljivosti koja uzrokuje široku lepezu zdravstvenih poremećaja. Samo manji broj ima uznapredovanu celijakiju koja je i dijagnostički potvrđena.

Postavlja se jedno generalno pitanje: Zašto smo postali toliko osjetljivi na "glavnu životnu namirnicu"? Vjerujem da par vijekova prije nije bilo tako, a razlog ne leži samo u jednom faktoru. Saglasan sam sa tvrdnjama onih koji genetsko prilagođavanje na ovu žitaricu stavljaju na prvo mjesto, jer je današnja pšenica stvarana vijekovima. Stvarane su nove i nove sorte sa genetičkim promjenama za koje je "zaslužan" čovjek, a sve sa ciljem povećanja prinosa i kvaliteta za upotrebu u prehrambenoj industriji. Spominje se i podatak da američka pšenica sadrži više

glutena koji omogućuje sve kulinarske "bravure" sa bijelim brašnom.

Na opšte zadovoljstvo čovječanstva, može se primijetiti da se onaj dio savjesnih medicinskih i drugih stručnjaka probudio i drznuo da objavi prava naučna istraživanja i odapnu strijelu u oko nemanima kakve su farmaceutska i prehrambena industrija. Danas nam je na raspolaganju na stotine stranica upozorenja koja se mogu naći na policama knjižara, univerzitetskih biblioteka i na stranicama interneta. Ja ističem onu najoštriju koju je izrekao dr Vilijem Dejvis: "RECITE ZBOGOM PŠENICI". Ako to već ne učinite i spasite se, nema natrag, upozorava ovaj kardiolog iz Vajominga. Ko se vrati na ishranu sa puno pšenice, upozorava on, može očekivati bolove u zglobovima, astmu, gastrointestinalne (stomačne) tegobe, umor, promjene raspoloženja itd.

Proso

To je žitarica koja je vijekovima hrana čovječanstva. 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: požnjeveno u divljem stanju, moguće je da je hranilo čovječanstvo do otkrića pluga.

Walter Pedrotti

Kad je, i kako doneseno 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

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. Gvožđe, 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 bronhitis. 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 varenje, kao i borbu sa čirom na želucu. Pomaže obnavljanju crijevne flore, pa se preporučuje konzumiranje za vrijeme upotrebe antibiotika.



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 ohladio 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 zdjelom prirodne hrane započinjali su ra-



dni 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 takođe je bogat topivim i netopivim vlaknima. Topiva vlakna poma-

žu metabolizam masti, ugljenih hidrata i holesterola. Netopiva pomažu rad debelih crijeva. Vlakna ječma su pravi saveznik u borbi protiv ZPG-a. Siromašan je natrijomom, pa je pogodan u kardiološkim dijetama. On spada u prebiotike jer sadrži nesvarljive sastojke hrane koji povoljno djeluju u probavnom traktu stimulirajući 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.

Zob

Poznata je hiljadama godina kod Kineza i Rimljana. Danas se koristi mnogo u Rusiji i Irskoj, mnogo više nego kod nas. Kod nas je i ova cereali-



Čeka se pogača

ja zastupljena većinom u stočnoj hrani. Posjeduje veliku kalorijsku moć, te se preporučuje konzumiranje u hladnim vremenima i kod pojačanog rada. Ovo

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.

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 kolograma zobi, a natiče se konjima na glavu kako bi mogli jesti u svim prilikama i na svakom mjestu, govori o namjeni iste.

Pošto povoljno utiče kod impotencije, zastupljena 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

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 kruh	0,02 mg

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 sprječavajući 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 – glukanim 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.

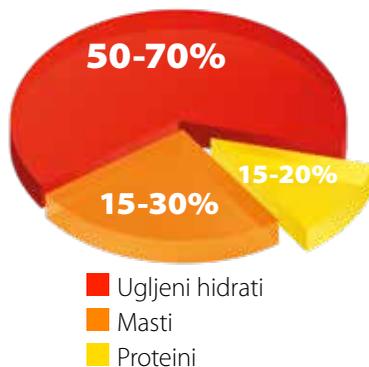
Narodni ljekari su preporučivali ugrijanu zob u lanenoj krpi za otklanjanje bolova u krstima. Pripovijedanje sjevernjaka govori da su Vikinzi imali široka ramena zbog velike i stalne konzumacije zobi. Ako je to tačno onda apelujem na majke da uvrste zobenu i ječmenu kašu u jelovnik svojih mališana.

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.

U većini slučajeva zob se svrstava u grupu namirnica koje sadrže gluten. Međutim, nutricionisti su podijeljeni jer postoji i objašnjenje da zob sadrži molekulu sličnu glutenu, zbog čega ne stvara probleme kao druge glutenske namirnice.



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 putova-

nja (tada je prenesen 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 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.

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 jela 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



Pura

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

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-kriptokoksantinu i karotenoidima.

Hemijska industrija je, takođe, umiješala svoje prste i ugrabila dio kolača od kukuruza. Od kukuruza se mnogo šta pravi počevši od alkohola, kozme-



Курӯза

tičkih 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.

Hrana koju danas jedemo hemijski je izmijenjena da bi se bolje prodavala i više upotrebljavala, a ne da bi koristila dobrom zdravlju. Postoje dva važna sastojka u većini pripremljene hrane koju jedete: kukuruz i soja. Ovo su namirnice sa velikom upotrebom bez kojih se stanovništvo ne bi moglo ishraniti. Koriste ih ljudi, a još više domaće životinje. Kukuruz i soja čine oko 70% kompletne smjese kojom se hrane životinje na farmama. Postavlja se pitanje: u čemu je onda problem? Problem je što su kukuruz i soja u industrijskom procesu pretvoreni u toksičnu hranu nepoznatu ljudskoj biologiji i pretvoreni u superšećere i supermasti, poznate kao **visokofruktozni kukuruzni sirup i hidrirano ulje od soje**. Čitajte naljepnice na proizvodima i vjerovatno ćete ove "uljeze" pronaći na listi sastojaka.

Ova dva vještački stvorena proizvoda odgovorna su za opasnosti koje donosi skoro sva brza i prerađena hrana. One se povezuju s "praznim kalorijama" - kalorijama koje ne sadrže vitamine, minerale, antioksidante, fitonutrijente, vlakna ili neophodne masti. Proizlazi da visokofruktozni kukuruzni sirup i hidrirano ulje od soje nemaju nikakvu hran-

ljivu vrijednost, a mogu se naći u skoro svakoj procesuiranoj i zamrznutoj hrani koju svakodnevno jedemo.

Visokofruktozni kukuruzni sirup danas se koristi za zaslađivanje skoro svega, uključujući i sokove. Prije 70-ih godina dvadesetog vijeka on se nije ni koristio. Do tog vremena bezalkoholna slatka pića zaslađivana su šećerom, a danas se ona zaslađuju visokofruktoznim kukuruznim sirupom. Ovi superšećeri brzo ulaze u krvotok i pokreću hormonske i hemijske promjene od kojih osjećate još veću glad. Naleti insulina pokreću lavinu koja poručuje vašem mozgu da jedete više, a masnim ćelijama da skladište više masti.

Zašto se fruktoza u visokofruktoznom kukuruznom sirupu razlikuje od one u običnom šećeru?

Varenje, apsorpcija i metabolisanje fruktoze znatno se razlikuju od istih tih procesa s običnim šećerom. Običan šećer, kao što znamo, kombinacija je glukoze i fruktoze i poznat je kao saharoza. Glukoza je osnovni šećer koji tijelo koristi za energiju i metabolizam – jedan od ključnih sastojaka svih ugljenih hidrata često čini i dio šećera koji se na-

lazi u mahunastom povrću i žitaricama, a sporo se apsorbuje.

Fruktoza takođe čini jedan od ključnih sastojaka i u prirodi se uglavnom nalazi u voću, a upakovana je zajedno s vlaknima i izobiljem zaštitnih hranljivih sastojaka. Međutim, fruktoza ne stimulira izlučivanje insulina i porast *leptina*, hormona koji proizvode masne ćelije i vašem mozgu poručuju da ste siti, što smanjuje apetit. Ovo nije nikakav problem kad fruktozu jedete u obliku kako je priroda napravila, to jest u voću. Kada jedete voće, količina fruktoze koju unesete znatno je niža od one u zaslađenim pićima, a metabolički efekti su drugačiji jer uvećan unos vlakana, vitamina, minerala, fitonutritienta i antioksidanata pogoduje sporom apsorbovanju i pospješuje metabolizam. Međutim, kada se fruktoza preradi u visokofruktozni kukuruzni sirup (VFKS), apsorbuje se mnogo brže od običnog šećera i bez ikakve pomoći prodire u ćelije. Nije joj potrebna pomoć insulina, kao što je to slučaj sa glukozom.

Interesantnu priču o fruktoznom sirupu ima i Ana Gifing pod naslovom "Bolje sprečiti nego lečiti", gdje o današnjem sirupu "MARIANI WINE-VIN

MARIANI", između ostalog, iznosi: "Ime Mariani se vezuje za izum pod naslovom 'coca wine', koji ga je nevjerojatno proslavio i obogatio.

Upravo je ovaj tonik inspirisao farmaceuta John Stith – Pemberton da 8. maja 1886. godine proizvede prvi oblik soka pod nazivom "coca-cola", koji je sadržavao ekstrakt lista biljke koke (kain) i ploda biljke koke.

Veliko protivljenje korišćenju alkoholnih pića ili prohibicija vodećih političara, kako u Atlanti u SAD tako i u drugim državama, dovelo je do pada popularnosti tonika "coca-wine", pa je postavljen temelj mogućnosti da se pojave i drugačiji proizvodi na tržištu.

Tokom prve godine proizvodnje, ovaj novi napitak se prodavao u prosjeku od devet do deset bočica dnevno.

S obzirom na to da je to bio sasvim mali uspjeh u odnosu na prodaju popularnog tonika "coca-wine", hemičar Pemberton je prodao svoju proizvodnju.

Nakon nekog vremena, gradonačelnik Atlante u SAD Asa Griggs Candler (1851-1929), poznati biznismen, otkupio je sva prava i osnovao poznatu kompaniju "Coca-cola".

Zabrana upotrebe "biljnih droga" je dovela do izbacivanja mnogih aktuelnih proizvoda sa tržišta, između ostalih i kokainskog "gela i kapi za bebe" koji su smanjivali bol bebama pri izbijanju zubića (popularnih 1885. godine), kao i sirupa "Mrs. Winslows" koji je umanjivao mnoge tegobe djeci, a koji je sadržavao morfijum, ili heroinskog balzama za pluća i kapi za grlo koji umiruje kašalj, proizvođača "Bayer", kao i mnogih drugih.

Droga kokain je u novom soku uskoro zamijenjena **fruktoznim sirupom**

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 suvoj klimi planinskih visoravni.

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

za koji je dokazano da još više i brže aktivira dopaminski centar zadovoljenja u mozgu, po imenu nukleus akumbens. Ali sada zadovoljenje mnogo kraće traje usljed zamora receptora.

Na ovaj način je zagarantovana upotreba sve veće količine napitka jer bi se ljudi veoma brzo navukli. Tako je osigurana primjena jednog narkotika umjesto drugog, sa olakšicom da je reklamiranje potpuno bezbjedno. Danas imamo mlade ljude koji popiju po dva do četiri litra slatkih gaziranih pića, sa razvijenom cirozom jetre".

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

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

Po nekim izvorima, saznajemo da potiče sa istoka (Turska, Avganistan) gdje raste u divljini. Raž, pored heljde, postaje sve popularnija namirnica kojoj nutricionisti poklanjaju veliku pažnju. Nekoliko razloga ide u prilog tom shvatanju:

- Sadrži manje glutena od pšenice.
- Ima visok sadržaj ukupnih vlakana koja pomažu održavanju normalnog nivoa holesterola i šećera u krvi.
- Vlakna hrane i održavaju crijevnu mikrofloru. Povećavaju osjetljivost na insulin i sprečavaju razvoj dijabetesa tipa 2. Zbog toga svaka ozbiljnija pekara ima i raženi hljeb za dijabetičare. Kad sam već kod pekara, da upozorim na sitne prevare. Naime, ako kupite "raženi hljeb" bez naznake koliko ima raženog brašna u tom hljebu, znajte da nema više od 30%. Nije korektno nazvati imenom neki proizvod po komponenti sa manjim učešćem.
- Vlakna raži smanjuju rizik od raka debelog crijeva, smanjuju tegobe od hemoroida.
- Učestvuju u kontroli izlučivanja žuči i stvaranja žučnih kamenaca.

Iako je raž donesena sa istoka, danas je najzastupljenija u sjevernoj Evropi odnosno Skandinaviji. Postoji široka lepeza vrsta kruha na bazi raži i raznih dodataka zbog kojih dobijaju i različita imena.

Nutricionisti ističu posebnu korist raži za žene, a naročito u reproduktivnoj fazi i u menopauzi. Otud možemo i povjerovati da je raž, uz ječam, heljdu i proso, snažla žene i osposobljavala ih da rađaju 7-10 djece, uz težak rad i siromašan život. Čini mi se da bi uz ovu tvrdnju mogla pristajati moja mala priča. Bilo je to jednog maja, prije 69 godina. Priču su mi nekoliko puta ponovili, pa sam je zapamtio. Tog dana majka je spremila ručak za ukućane i nekoliko radnika koji su radili na proširenju brvnare u kojoj sam rođen (slika brvnare je na naslovnoj strani ove knjige). Kako su rekli, tiho je sve postavila na sto i otišla u susjednu prostoriju. Prošlo je više vremena, a ona se nije pojavljivala pa je pala sumnja. Dok je neko zavirio u prostoriju čulo se moje aaa...aaa. Zovite Savku i Maru, neko je viknuo! I nije trebalo mnogo, komšinice su došle i odradile posao babice. Eto, i osmi porod moje majke protekao je "radno", kao usput. Kao da trudnoća i porod nisu glavni nego neki sasvim sporedni poslovi jedne žene na selu. Možda su, baš raženi i ječmeni kruh, uz ostalu prirodnu hranu i svakodnevni fizič-

ki rad (čitaj vježbanje) doprinijeli lakoći ovog posla.

Ipak je najkorisnije konzumirati cijelo ili djelimično prerađeno zrno raži. Jedno od jednostavnih jela na toj osnovi su ražene pahuljice sa acidofilnim mlijekom, što se posebno preporučuje za osobe koje imaju probavne probleme nastale zbog lošeg rada debelog crijeva. Raž za ovu sposobnost može "zahvaliti" posjedovanju fitoestrogena od kojih je lignan u centru pažnje. Fitoestrogeni su biljni elemen-

ti koji imaju sličnu strukturu estrogenima (ženski polni hormoni). Lignana ima najviše u sjemenu lana, a zatim u sjemenu bundeve, susamu, soji.

|| *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

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 za-

dnjih godina i na petrovačkoj visoravni. Heljda se vratila i njeni bijelorumeni 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.



Bijeli cvjetovi heljde šire se Petrovačkim poljem

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 popravlja 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 kesii.

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)

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

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, zečetine,
- janjetina, jaja
- mesne prerađevine
- ostale vrste mesa



Hrana i život



*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 spasavao 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
<i>Mast</i>	<i>0,5 g</i>
<i>Vit. C</i>	<i>26 mg</i>
<i>Vit. B1</i>	<i>0,2 mg</i>
<i>Vit. B2</i>	<i>0,6 mg</i>
<i>Folna kis.</i>	<i>0,3 mg</i>
<i>Željezo</i>	<i>2,8 mg</i>
<i>Kalijum</i>	<i>750 mg</i>

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 zamašćena 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 kruhom 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 probiotika 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 šljiva. 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

<i>Sušena kajsija</i>	1850 mg
<i>Soja</i>	1680 mg
<i>Grožđe</i>	746 mg
<i>Kompir</i>	421 mg
<i>Banana</i>	360 mg
<i>Dinja</i>	320 mg
<i>Brokula</i>	316 mg
<i>Grašak</i>	244 mg
<i>Paradajz</i>	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 svježe. 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 ta kođe su znali i takav odbacivali. Oni nisu znali da tu štetnost izaziva solanin, alkaloid koji je otrovan. Trovanja nije bilo jer se solanin nalazi neposredno

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 proklimalom 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 bismo se pokušali pjesnički izraziti onda bismo mogli reći: „Golema je žal debelih crijeva za grahom“.

Grah je najjeftiniji, najlakše dostupan i najbrže djelujući "lijek" protiv povišenog holesterola. Tako, bar prema dr Džejmsu Andersonu (James Anderson) s Medicinskog fakulteta u Kentakiju, hranjenje jednom šalicom kuhanog graha dnevno u načelu snižava "štetan" holesterol za 20% već za 3 sedmice.

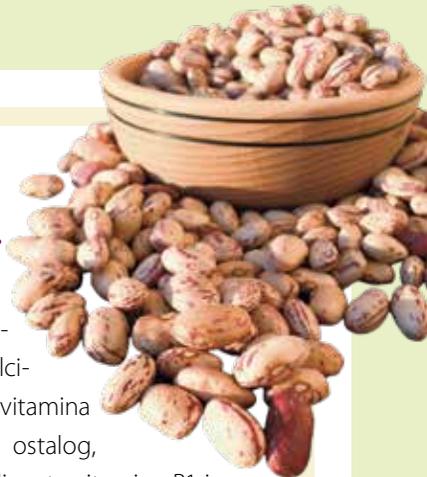
Zaista je neshvatljivo da se grah, kojeg mnogi nazivaju superhrana, toliko zapostavlja.

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 bjelančevina.

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



mirnica 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.

Bio je poznat izraz starijih ljudi na selu kada su opisivali šta kuća ima. Rekli bi: to je puna kuća. Ima svega. Analizirajući šta su jeli, zna se da su mislili da kuća (domaćinstvo) ima dovolj-

no graha, kupusa, kukuruza za puru, žita i mliječnih proizvoda. Još ako rodi voće i spremi se posjek (suvo meso), ne boj se zime! Tako je govorio moj djed. A u svjetskoj studiji u kojoj se poredio način ishrane u sedam zemalja, utvrđeno je da je unos dodatnih deset grama prehrambenih vlakana snizio dugoročni rizik od raka debelog crijeva za 33%. Deset grama se može naći u jednoj šalici graška, a šalica graha sadrži znatno više od deset grama vlakana. Ako se zna da se na selu jeo grah i dva do tri puta sedmično, eto zaključka šta je, između ostalog, čuvalo zdravlje tih ljudi.

Bijeli luk

Nađeni su tragovi koji potvrđuju da se bijeli luk opotrebjavao 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.

Detaljnom 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 po-

daci 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 zruci - 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 naziv 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. Odrana 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 sirćetu, 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) koji 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. Ahojn 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.

Danas se ne postavlja pitanje da li bijeli luk pomaže ili ne. O njemu se zna mnogo, a svakim danom sve više. Iskustva potvrđuju naučna istraživanja o ovom čarobnom lijeku.

Pitanje je da li će neki ljekar (osim onih sa istoka) prihvatiti istinu, uvažiti alternativna medicinska sredstva i u terapijskoj preporuci, umjesto antibiotika, preporučiti sljedeću kombinaciju:

- origano ulje 3 puta po 3 kapi na dan
- tinktura bijelog luka, 15-25 kapi dva puta dnevno
- čaj od kleke (smrekve)
- čaj od šipka zbog C vitamina.

Da li će se ovo desiti za 10 godina kad će, po prognozi nekih stručnjaka, doći vrijeme bezuspješne upotrebe antibiotika? Da li će se u zvaničnu me-



Bježi gripo, idu mrkva i bijeli luk!

dicinu vratiti pažnja prema bijelom luku kakva je postojala još prije nekoliko hiljada godina?

Ipak se u pojedinim dijelovima naše planete, bijeli luk sve više i raznovrsnije upotrebljava i u naučnoj medicini. O tome Stiven H. Pjunar, u tekstu pod naslovom "Zašto botanički lijekovi obećavaju", kaže: "Rezultati istraživanja iz rezolucije koju je usvojila SZO, a prihvatile su je inovativne kompanije i naučnici u Evropi i Aziji, otkrili su da liječenje biljkama nije čudno nadriječkarstvo naših predaka, već da bilje sadrži jake antibakterijske osobine; u mnogim slučajevima imaju jednaku moć kao antibiotici, ili je ona jača. Uzimajući u obzir prirodu bakterija, nije nerazumno pretpostaviti da će novi antibiotici samo odložiti problem; bakterije će s vremenom postati otporne na njih. Zbog toga postoji ogromna nada u rješavanju problema biljnom medicinom jer biljke posjeduju mnogo složeniji hemijski sastav od antibiotika.

Dakle, kad je glavica ugruvana i slomljena, bijeli luk proizvodi jedinjenje alicin. Kad alin, amino kiselina ko-

ja sadrži sumpor i nema nikakav miris, dođe u kontakt sa alinis enzimom, stvara se alicin koji je glavni sastojak odgovoran za jak miris bijelog luka. Alicin, dialil disulfid, dialil trisulfid, ajoen (kombinacija alicina i dialil disulfid) i neka druga jedinjenja u bijelom luku pokazala su antibiotsko dejstvo. Ekstrakt iscijeđen iz bijelog luka (čak i njegovi individualni sastojci) imaju širok antibiotski spektar efektivan protiv gram negativnih i gram pozitivnih bakterija i većine najzaraznijih bakterija. Sok bijelog luka rastvoren kao dio u 1:125.000 sprečava razvoj bakterija. Kliničke studije, poput one iz 1984. koju su izveli Sing i Šukla, iznova pokazuju djelotvornost bijelog luka protiv lanaca bakterija izuzetno otpornih na antibiotike. Za razliku od drugih biljaka, bijeli luk ima direktan efekat na viruse. On je možda najpodrobnije testirana biljka na svijetu; in vitro, in vivo na ljudskim testiranjima pokazao je sposobnost uništavanja bakterija i virusnih infekcija".

A miris?

Jedina osobina koja utiče na značajno odricanje od upotrebe ove bilj-

ke je miris. O njemu se pričalo odavno što nam prenosi i Simo Vulinović Zlatan: "Budući da su Jevreji jako voljeli bijeli luk, Rimljani su ih posprdno nazivali 'smrdljivci' ('Iudaei faenentes'), u čemu se nazire jedan od prvih znakova antisemitizma. Doduše, rimski car Vespazijan (9-79) nije imao nikakvih predrasuda prema mirisu bijelog luka. Jednom prilikom, kad mu je jako neparfemisan mladić došao da zahvali za unapređenje, car je okrenuo glavu sa gađenjem i opozvao izvršenje naredbe o unapređenju, rekavši odsječno: 'Da miriše na bijeli luk, ne bi mi smetalo'. Ova duhovita Vespazijanova primjedba ostaje razumljiva kada se zna da je on najveći dio svog života proveo s rimskom vojskom, kojoj je bijeli luk postao simbol vojničkog života. Izgleda da je i Neron (37-68), prethodnik Vespazijanov, volio bijeli luk, jer se za njega kaže da je prvi napravio ajoli (aioli) sos s bijelim lukom.

Poznato je da su široke narodne mase (seljaci, radnici, mornari, vojnici i dr.) odavno prihvatile miris bijelog luka kao nešto sasvim prirodno, ali ari-

stokratija i uopšte viši krugovi, u svojoj težnji za rafiniranošću, perfekcijom, samodisciplinom i čistoćom, podržavali su blage mirise, postavivši miris ruže kao antipod mirisu bijelog luka. Istina, u posljednje vrijeme došlo je do promjene odnosa prema hrani uopšte, pa i prema bijelom luku. Srednja i viša klasa u mnogim zemljama postaju sve svjesnije potrebe za zdravom hranom, pa povratak prirodnom načinu života prati i prihvatanje prirodnih mirisa". Kad bi htjeli reći nešto kratko, a sveobuhvatno o bijelom luku, mogli bismo to učiniti ovako:

Upotreba: Antibakterijska, antivirusna, antiseptička, antiparazitska, antigljivična, hipotenzivna, ojačava imunitet, snižava kolesterol.

Djeluje protiv: Mikobakterium t., Staphylococcus aureus, shigella dysenteriae, Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa, Candida albicans, Sallmonela spp., Streptococcus spp., Commpylobacter spp.

Dakle, bijeli luk je hrana i lijek. Vratimo ga u ishranu i bićemo mnogo zdraviji.

Crveni luk



„Idi u bašču i iščupaj dvije glavice luka, trebaju mi za salatu“, naredila bi mi mati. Ako još nije bilo glavica onda bih 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.

Sirovi luk predstavlja najbolji lijek za podizanje nivoa korisnog HDL kolesterola, navodi Viktor Gurevič, kardiolog i profesor na Harvardskom medicinskom fakultetu. Pola glavice sirovog

luka povišuje HDL oko 30%. S obzirom na to da se luk pokazao djelotvornim, on ga preporučuje svim svojim pacijentima. Za razliku od bijelog luka gdje je mnogo toga poznato, u crvenom luku, tvrdi ovaj stručnjak, ne zna se šta je to djelotvorno.

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 antikancerogeno 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, adenozin - 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 kon-traverze.

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 osteoporozе. 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 mirno spavali. Danas se, izgleda, ne smi-

jemo 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 prekobrajnih 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.

Premenopausalne 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?

|| *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

Osudu bjelančevina mlijeka kao pomagaču razvoja raka nalazim u “Kineskoj studiji” Kolina Kempbela: “Poput paljenja i gašenja svjetla preki-dačem, mogli smo kontrolisati promociju raka jednostavnim mijenjanjem količine bjelančevina, bez obzira na početno izlaganje kancerogenoj materiji. Ali faktor koji potiče rak u ovom su slučaju bile bjelančevine kravljeg mlijeka. Mojim je kolegama bilo dovoljno teško prihvatiti ideju da bi bjelančevine mogle poticati rast raka, ali bjelančevine kravljeg mlijeka”?

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

O kiselom mlijeku Džon MekKin (John McKehn), sa klinike prirodne medicine u Bridžtonu, kaže: „Kad biste znali koliko je važno konzumirati 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“.

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 *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidus* i dr. *Acidophilus* 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 umotavala 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 bo-

gat ovim važnim mineralom. Korisno ga je jesti ujutro, jer probiotičke bakterije imaju veću šansu da učestvuju u varenju čitav dan.



Kiselomlijeko - na kraju ručka

Čitajući knjigu "Hrana - čudesni lijek" od Džin Karper, upada mi u oči njen prijedlog kako čovjek da se obezbijedi važnim mineralom kalijem. Ona, između ostalog, savjetuje da svakodnevno pojedemo četvrtinu dinje ili pola avokada, deset suvih marelica ili malu konzervu sardine. Moja majka i svi oni prije nje to nisu imali. Odakle su, onda, mogli dobiti dodatnih 400 mg kalijuma u hrani, koji, kako kaže Džin, opasnost od moždanog udara smanjuje za 40 posto. To se može naći u čaši kiselomlijeka ako se kombi-

nuje sa krompirom, što je bilo gotovo svakodnevni dodatak ručku, neka vrsta deserta. Pun tanjir kuvanog krompira preliven kiselomlijekom obezbjeđivao je potrebu za kalijumom.

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

I još malo o kiselomlijeku. Korisne bakterije kiselomlijeka ulaze u veliku skupinu bakterija pod nazivom crijevna flora. Ima ih nekoliko stotina vrsta. Kiselo mlijeko svojom kiselosti pomaže varenje, a debelom crijevu pomaže pražnjenje. Veoma je korisno u snižavanju holesterola, pa čak djelujući da onaj dobar (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, odnosno 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.

|| *Fermentisani mliječni proizvodi su namirnica sa najkorisnijim bakterijama koje se unose u probavni sistem čovjeka.*

Vjerovatno ste se često zapitali šta je to odbrambeni (imuni, imunološki) sistem? Od čega je sastavljen? Gdje

se nalazi? To nije jedna ćelija niti jedan organ, i ne nalazi se samo na jednom mjestu. Ali interesantno je naglašavanje samo jednog segmenta tog sistema od strane J. Fuhrman koji između ostalog iznosi: „Sedamdeset posto imunološkog sistema nalazi se u gastrointestinalnom traktu (želudac i crijeva), a mikroflora (bakterijska populacija) ovog trakta čini složen sistem koji je moguće posmatrati kao tjelesni organ. Stotine različitih vrsta ‘dobrih’ bakterija imaju veoma važnu ulogu u očuvanju našeg zdravlja.“

Poznato je da učestvuju u metabolizmu i stvaraju određene vitamine (vitamin A, vitamine grupe B i vitamin K). Često ćete pročitati da su to probiotičke bakterije ili jednostavno probiotici. Ovo je „najpravednija“ simbioza koju ja poznajem. Ovo druženje na obostrano zadovoljstvo traje od čovjekovog rađanja, tačnije od prvog udaha, pa do smrti. Mi živimo na račun njih, a one na račun nas. Radi svog zdravlja, moramo se brinuti sa velikom pažnjom o njima jer to isto one rade za nas. Moramo ih pravilno hraniti, neki bi rekli zdravo, hranom bogata

tom mikronutrijentima jer ćemo tako podsticati razvoj tih dobrih bakterija. A šta nam to one rade osim da učestvuju u probavi? Ovi naši dobrotvori izlučuju antibakterijske materije koje onemogućavaju bakterijama, uzročnicima bolesti, razmnožavanje u tijelu. Zar to nije najvažnije? Svakako da jeste. Eto na koji način probiotici učestvuju u složenom odbrambenom sistemu, što je samo jedan od elemenata. Da podsjetim i na riječ „probiotik“. Ona potiče od grčkog „pro bios“, što bi doslovno značilo „za život“. Ovaj naziv se koristi negdje od 1965. godine. Spominju ga Lili i Stilvel koji su opisali materije iz nekih mikroorganizama koje podstiču rast drugih organizama.

Drugi elementi ili druga vojska koja stoji u odbrani zdravlja našeg organizma nalazi se u krvi sa druge strane crijeva. To su oni elementi bijele krvne loze. Tu su negdje i imunoglobulini i još neki dijelovi odbrambenih snaga, ali za sve nema mjesta u maloj priči kakva je ova. Dakle, jedinice imunološkog sistema su locirane u organizmu i stalno kruže. Većina njih aktivira se na granicama gdje vrebaju najveće opa-

snosti, kako iznosi Alejandro Junger. On tvrdi da mnogo stanica nalazimo neposredno pod kožom i oko pluća, ali oko 80% njih je u crijevima, neposredno uz najprometniju granicu - crijevnu stijenku. Dakle, crijevno limfno tkivo čini najveći dio cijelog odbrambenog sistema. Sav svoj suživot sa dobrim, pa i onim zlim bakterijama, odvija se u velikoj mjeri bez naše volje. Ono malo koliko voljno utičemo može biti preko onog što jedemo, pijemo i ono malo vode koju upotrebljavamo u obavljanju lične higijene. Zbog toga većina stručnih imena poziva ljude da sa više volje i pažnje gaje dobre bakterije kako bi svoje mjesto u prirodi pravilno shvatili. Ovdje dođosmo do životnog kruga. Neki bi rekli: život je čudna priča. Mi živimo u prirodi, a priroda u nama. Ta kružnica se zavrti onog momenta kad novorođenče primi prve bakterije od svoje majke. Čitavog života nove bakterije ulaze u tijelo, borave i izlaze. Pa ponovo i ponovo. Sve se vrte u krug kao na zemlji, u vasioni, kao u vodi i svugdje.

Glavni naši prijatelji iz probavnog sistema su porodice Laktobacilus i

Bifidus. Prva porodica je uglavnom naseljena u tankom crijevu i njen predstavnik je *Laktobacillus acidophilus*. Druga porodica naseljava debelo crijevo i vaginu i glavni predstavnik te porodice je Bifidobakterijum bifidum. Među najblagotvornijim vrstama dobrih bakterija, kako navodi dr Alejandro Junger, su *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaris*, *Lactobacillus casei*, *Saccharomyces boulardi*, te *Bifidobacterium longum*. Tu se nalaze još neke bakterije koje nisu tako često nastanjene, ali pomažu prvim prilikom prolaza kroz probavni trakt. One prilikom prolaska pomažu proizvodnji mliječne kiseline. Poznavanje mikrokvaliteta dobrih bakterija u našem organizmu je značajno kako bi se mogli skoncentrisati kojem dijelu našeg tijela primarno pomažemo, odnosno gdje imamo smetnje - želudac, crijeva, vagina, kako bi mogli birati mliječno-kiselu proizvod sa traženim bakterijama. Podsjećamo vas da jogurt, kiselo mlijeko, acedofilno mlijeko imaju navedene bakterije u svom sadržaju. Takođe je dobro znati da se odrasli i djeca raz-

likuju po bogatstvu korisnih bakterija. Kod djece su najviše zastupljene Bifidobakterijum bifidus, *Laktobacillus bulgarikus* i *Streptokokus termofilus*, dok su kod odraslih najzastupljenije *Laktobacillus acidofilus*, *Laktobacillus casei* iz sira, *Laktobacillus bulgarikus*, *Streptokokus termofilus* i dr.

Redovnim unosom jogurta, kiselog mlijeka, acidofilnog mlijeka, kefir, mladog sira, kiselog kupusa i drugog ukiseljenog povrća, pomažemo razvoj korisnih bakterija koje nam čine, prema Holfordu, sljedeće:

- *Proizvode vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B12, biotin, A i K.*
- *Pomažu suzbijanju infekcije, a naročito se bore protiv salmonela, E koli, helikobaktera pilori i kandida.*
- *Jača imunitet jer pomaže razvoju imunih ćelija.*
- *Smanjuje broj loših bakterija.*
- *Oporavljaju probavni sistem jer fermentirajući šećere pomažu stvaranju butirične*

kiseline koja crijevnoj sluznici služi za oporavak.

- *Smanjuju upalu. Primjer za to je artritis.*

Međutim, ako kupite jogurt na kojem piše da su unutra mliječno-kiselinske kulture, bez imena, nećete mnogo saznati o koristi tog jogurta.

Sa posebnom pažnjom želim spomenuti jedno od zaslužnih imena za što mi i danas sa pažnjom prilazimo upotrebi mliječnih proizvoda. To je ruski naučnik o kome Džin Stoun kaže: „Prva osoba kojoj pripadaju zasluge za otkrivanje i razjašnjavanje korisnog dejstva suplemenata baziranih na bakterijama, bio je ruski naučnik Ilja Mečnjikov, dobitnik Nobelove nagrade 1908. godine. Smatrajući da proces starenja – postepeni gubitak sposobnosti naših ćelija da nađu adekvatnu zdravu zamjenu - izazivaju kolonije toksičnih bakterija u crijevima, Mečnjikov se fokusirao na to da pronade način da ih minimalizuje. Zaključivši da mliječna kiselina, koja se nalazi u kiselom mlijeku, usporava rast patogenih (štetnih) bakterija, Mečnjikov je svoju teoriju

sproveo u praksu, pijući svakodnevno čašu kiselog mlijeka. Ispostavilo se da kiselom mlijeko zaista ima blagotvorno dejstvo.“

Međutim, jedno je sigurno: Mečnjikov, kao i moj djed, te 1908. godine nisu pili mlijeko istog sastava kao danas. O kakvom je mlijeku riječ? Je li ono nekad bilo pravo, a danas nije? Da li danas ima pravog mlijeka? Ko je uništio pravo mlijeko? I još mnogo pitanja na koja kao da želi odgovoriti nutricionistica Anita Šupe, pa kaže: „Ne tako davno, prije modernih industrijskih metoda, ljudi su naraštajima koristili i djeca odrastala na domaćem svježem punomasnom mlijeku, prirodno žutom maslacu, svježim domaćim sirevima i vrhnju. Problem je u industrijskoj obradi mlijeka kako je to slučaj i sa velikim brojem drugih namirnica. Industrijska obrada uništava i ovu izvanrednu namirnicu i daje joj sasvim drugačija svojstva. Sirovo mlijeko, pod tim mislim na svježije nepasterizovano mlijeko, prirodna je i zdrava namirnica, kao i svi mliječni proizvodi pripremljeni od njega. Međutim, ključ za zdrave životinje i kvalitetno mlijeko je ispaša.

Iako nije pristalica upotrebe mlijeka zbog stvaranja viška sluzi u organizmu, naturolog Nazarov, autor mnogih knjiga o pravilnoj ishrani, ističe da je mlijeko najbolje koristiti u obliku neslanog sira ili kiselog mlijeka pripremljenog kod kuće. Ako su proizvodi napravljeni od neprerađenog mlijeka (bez pasterizacije i homogenizacije), onda kiselo mlijeko, jogurt, kefir i acidofilno mlijeko mogu pozitivno da utiču na crijevnu floru čovjeka.

Svakako su značajna istraživanja i prof. Duška Erliha sa Francuskog nacionalnog instituta za organska istraživanja. Ovog genetičara i probiotičara je zanimala uloga bakterija u organizmu od davnina, ali do sada je mnogo toga neotkriveno. Mnoštvo bakterijskih vrsta (više hiljada) u ljudskom tijelu ima masu veću od mozga. U tome se može skrivati neka velika tajna, istakao je Duško Erlih. Ovaj veoma popularan naučnik je sa svojim timom analizirao bakterijske genome na 292 odrasle osobe, od kojih je 169 debelih i 123 čovjeka uobičajene težine. Otkrili su da je četvrtina ispitanika imala manji broj, ali i nisku raznolikost bakteri-

ja u crijevima. **Te osobe imale su povećanu masnoću, a pokazale su otpornost na insulin.** Osobe sa malom raznovrsnošću crijevnih bakterija tokom vremena su nakupljale više tjelesne težine. I Džin Karper naglašava korist dobrih bakterija. Ona ističe da je za mnoge ljude sa probavnim smetnjama spas u jogurtu. Navodi da su ispitivanja dr Savajana pokazala da dvije bakterijske kulture, Streptokokus termofilus i naročito Laktobacilus bulgarikus, koje pretvaraju mlijeko u jogurt, progutaju veći dio mliječne laktoze za vrijeme fermentacije, a kad se nađu u crijevima pojedu veći dio preostale laktoze. Ovo saznanje je naročito važno za ljude koji pate od intolerancije na laktozu.

Acidofilno mlijeko, koje se stidljivo pojavljuje na policama trgovina, zavređuje više pažnje. Izvještaj iz ispitivanja na medicinskom centru Nova Engleska od strane istraživača Bari R. Goldin i Šervud L. Gorbač pokazuju veliku korist od acidofilnih bakterija. Utvrdili su razliku između djelovanja običnog i acidofilnog mlijeka. Naime, prema ovim autorima acidofilno mli-

jeko je za 40 do 80 procenata smanjilo određeno kancerogeno djelovanje u debelom crijevu. Ovo se može objasniti otkrićem još 1930. godine kada je prvi put izolovana bakterija iz roda lactobacillus koja može preživjeti prolazak kroz naš probavni trakt.

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

Već sam spomenuo da se probiotici nalaze u fermentisanoj hrani, među koju spada i kiseli kupus. Međutim, kao što industrijski jogurt nije jednako vrijedan kao kiselo mlijeko proizvedeno u domaćinstvu od mlijeka koje daje krave na paši, tako i industrijski ki-

seli kupus nije po vrijednosti jednak onom domaćem jer često ne sadrži probiotike zbog toga što se ne kiseli prirodnim postupkom.

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

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 blagodan. 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 ob-

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

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**.

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 %	MI.mast u suvoj	Садржај суве мат. %	Протеини %	Киселост СХ
<i>Metoda ispitivanja</i>	<i>Po Gerberu</i>	<i>Računski</i>	<i>Sušenje na 105 C</i>	<i>Po Kjeldahl.</i>	<i>Polimetr.</i>
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 pomiješa, onda se stavlja u drvene kačice, malo se više posoli i takva „odležava“ uz polagano cijedenje 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 baze 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 njevoj 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“. Baza pomješa pripremana na ovaj način dobijala je nagrade na lokalnoj izložbi.

Baza 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, karotinoide 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 baza pomješa.



Kačica puna baze pomješe

Uporedne vrijednosti base pomješe sa nekim mliječnim proizvodima.

Proizvod	Suva mat %	MI. mast %	MI.mast u suvoj mat. %	Bjelančevine %	Kiselost SH
<i>Metoda ispitivanja</i>	<i>Po Gerberu</i>	<i>Računski</i>	<i>Sušenje na 105 C</i>	<i>Po Kjeldahl.</i>	<i>Polimetr.</i>
<i>Basa pomješa</i>	40,00	20,00	50,00	15,00	35,00
<i>Tost sendvič</i>	47,00		45,00		
<i>Vajkrem ml. namaz</i>	40,00	32,48	75,00	2,88	
<i>ABC svj. krem sir</i>	30,00	22,00	70,00	6,40	
<i>Somborski sir</i>	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 Osječnicom, 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 uvršteno 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 laži. 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 (Ansel 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.

Mark Hejman navodi tri grupe masti: dobre, loše i ružne. Margarin svrsta-

va u treću, najgoru grupu, jer je to stvorio čovjek, a te masti uopšte ne mogu ispravno da se svare u organizmu. Ove masti prekidaju prirodne procese ćelija u tijelu. O mastima i njihovoj ulozi on dalje navodi: "Da li je određena mast zdrava ili nezdrava uglavnom zavisi od vrste informacije koju ta mast prenosi vašim genima. 'Dobre' masti prenose poruke o zdravlju i mršavljenju, 'loše' masti prenose nezdrave poruke koje doprinose gojenju.

Za prenošenje ovih raznovrsnih poruka, molekuli iz masnih ćelija vezuju se za specijalne receptore na nukleusu vaših ćelija koje se zovu PPAR*. One su nova klasa nuklearnih receptora suštinski važnih za kontrolisanje osjetljivosti insulina, masnih kiselina, sagorijevanje masti ili upala.

Različite vrste masti miješaju se s vašim PPAR receptorima na različite načine. S jedne strane imamo loše masti koje isključuju vaše gene za sagorijevanje masti, a samim tim otežavaju proces mršavljenja. S druge strane, kada ko-

ristite dobre masti, one se vezuju za iste PPAR receptore, ali aktiviraju gene koji vam ubrzavaju metabolizam, pomažu sagorijevanje masti i čine da postanete nešto osjetljiviji na insulin. Otpornost na insulin je stanje u kome razvijate otpornost na insulin i proizvodite prekomjerne količine insulina. To se događa jer jedete previše šećera ili loše ugljene hidrate, i predstavlja glavni uzročnik svih poznatih degenerativnih zdravstvenih oboljenja.

Na primjer, istraživanja pokazuju da se masti u ribljem ulju (dobre masti) vezuju za PPAR receptore, ubrzavaju sagorijevanje masti i poboljšavaju osjetljivost na insulin, dok trans-masti (stvarno loše masti) imaju potpuno suprotan efekat, blokiraju vam metabolizam i usporavaju njihovo sagorijevanje.

Hajdemo, dakle, da izvučemo pouku na osnovu svega gore navedenog: ako jedete prave masti, ubrzćete sposobnost organizma da brže sagorijeva masti; ako jedete pogrešne masti, aktiviraćete gene za gojenje i usporavanje metabolizma. Vrsta masti koju jedete značajnija je od količine masti koju u organizam unosite.

* Peroxisome proliferator activated receptor – peroksisom aktivirani receptor za proliferaciju. (Prim.prev.)

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-hidrogena koji se upotrebljava u procesu proizvodnje.

Čini mi se da bi bilo korisno čitaocu još više približiti taj industrijski proces u kojem se od ulja dobija margarin. Nutricionistica Anita Šupe je to lijepo objasnila: "Promjena masnih kiselina znači da se molekule masnoće prvo razbijaju, pa se ponovo spajaju po načelu slučajnosti uz pomoć natrijum metilata. Ovdje se ne stvaraju transmasnoće, ali masnoće koje nastaju potpuno se razlikuju od prirodnih masnoća i našem su organizmu neprepoznatljive. Kako masnoće sudjeluju u cijelom nizu važnih biohemijskih procesa u tijelu, tako ove izobličene masnoće izazivaju razne poremećaje i dovode do bolesti. Npr. stvrdnuto palmino ulje, čest sastojak u margarinima, može pridonijeti stvaranju tromboze (ugrušak u krvotoku).

Ovakvim prelaskom u čvrstu konzistenciju, ulja se užegnju i poprimaju neugodan miris, pa se ovo mazivo (budući

margarin) mora isprati parom. Uz pomoć kaustične sode i hemijskih sredstava za izbjeljivanje ovaj se proizvod izbjeljuje kako se ne bi vidjela njegova neprivlačna siva boja. Posljednji proces ispiranja i izbjeljivanja potpuno uništava i posljednje tragove vitamina i minerala, ako ih je uopšte ostalo nakon procesa stvrdnjavanja. Nakon svega nastaje jedna bezlična masa kojoj se još dodaju vještački ukus i boja putera".

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 iz-

bjegavati 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 saladni prelive. 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 dobrotu 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 pasterizaciju 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.

Pošto dječiji vrtići javno ističu i roditeljima predstavljaju sedmične jelovnike, imao sam priliku, jedan od njih, prelistati. Nisam se previše razočarao jer ima i pažnje, pa se rade i neka domaća i korisna jela (heljdini uštipci, palenta, voće) ali mi je jedan proizvod zapeo za oko i natjerao me da se naježim. Margarin! U

dječijem jelovniku ima margarin! Preda mnom se stvorila slika tih divnih malih stvorenja, kojih se usput rečeno iz godine u godinu sve manje rađa. Je li moguće da ih tako male već trujemo? Šta da činim, pitam sebe? Znam da je ovo što činim nedovoljno i ovih nekoliko stotina primjeraka ove knjige djelovaće na nekog, ali je to nedovoljno za promjenu kolektivne svijesti. Možda bi pismo vrtićima koristilo, ali sam dobio odgovor da se oni za to ne pitaju. Spominju komisiju, a sami se pitaju da li su članovi obrazovani i kompetentni. Zašto se ne formira neki nutricionistički odbor čije mišljenje bi se uvažavalo? NADAJMO SE DA MARGARINOM NE HRANE NAŠA NAJLJEPŠA I NAJDRAŽA BIĆA.

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, djetetama, 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 pričati da bi se zapamtilo i prenijelo 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 redati 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 nauka 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 zbnunjuju 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 kruh, 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 rječju 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 makrobiotičarima. O makrobiotičkoj ishrani Jadranka i Zlatko Pejić kažu:

„Organski uzgojene namirnice, što 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 opčinjen 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 zaspati jedino sa punim želucem.

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 kise-log mlijeka, žitarica, neprskanog voća i povrća, predstavlja ogromnu razliku od ishrane današnjeg čovjeka koji se neispravno hrani.

“Aj' malo pileće supice”, govorila mi je mati, “pa će ti se kašalj smiriti”. Bilo je to u zimskim danima, obično za vrijeme raspusta, kad su sanke i skije bile osnovno sredstvo. Gotovo cijeli dan uzbrdo i nizbrdo, a na ručak nismo ni pomišljali. Tek bismo se predveče, umorni, promrzli, sa crvenim nosevi-ma, vraćali kući. Bez obzira na vunene rukavice i čarape u opancima, prsti su bili “tuđi”.

Upravo tada bi uslijedio nagovor da najprije pojedem vrelu, bukvalno vrelu supu, jer je, govorila bi mati, što vrelija to korisnija. Nos bi porumenio, a mati bi rekla: “Eto vidiš kako je do-bra, sad ćeš se ti zagrijati. De, de, da dospem, pa ako ne možeš jesti ti se

bar napari”. O koristi supe mnogi svjedoče i u sadašnje vrijeme, iako je, bar po pričanju prijatelja, sasvim rijetko na kućnom jelovniku. O pilećoj supi piše i Džin Stoun: “Pileća supa je postala sa-stavni dio ljudske ishrane otkad je pi-lića i supe. U drevnom Egiptu su je je-li protiv prehlade, a od antike pa do srednjeg vijeka smatrana je moćnim lijekom. Persijski ljekar Avicena iz de-setog vijeka, bio je zagovornik pi-leće supe, kao i jevrejski ljekar Mojsije Majmonides iz dvanaestog vijeka, koji je pileću supu preporučivao za liječe-nje hemoroida, zatvora i lepre. Pileća supa je s vremenom dobila naziv ‘je-vrejski penicillin’.”

Ljekari i majke su redovno prepo-ručivali pileću supu, uprkos nedostat-ku naučnih dokaza o njoj efikasno-sti, koji su tek nedavno počeli da se pojavljuju. Naučnici s medicinskog fa-kulteta Univerziteta u Nebraski otkri-li su da mješavina vitamina i hranlji-vih materija u pilećoj supi ima protiv-zapaljenski efekat, jer usporava porast neutrofila, vrste bijelih krvnih zrnaca. Što manje neutrofila, manje simptoma prehlade.

Slično tome, specijalista za plućne bolesti sa medicinskog fakulteta na UCLA, Irvin Ciment, smarta da pileća supa sadrži ljekovite agense koji liče na one koji se nalaze u savremenim lijekovima. Na primjer, amino-kiselina koja se oslobađa iz pileta tokom kuvanja po hemijskom sastavu odgovara lijeku acetilcisteinu, koji se prepisuje za bronhitis i ostale respiratorne bolesti.

Dakle, meso može poslužiti da se napravi veoma korisno jelo kakvo je i pileća supa. Makar se meso iz supe ne pojede, korist od supe je višestruka.

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.

“Njam, njam!” - čuo bi se veseli dječiji glas. Ne treba mnogo da se vidi i zaključi kako halapljivo jedu viršle.

Zbog čega? Šta to u njima ima ukusno? Glutaminati (E620-625). To je nemilosrdni poboljšivač ukusa i apetita. Moj djed nije jeo viršle, a ja tek kao srednjoškolac. Današnje dječije radosti sa viršlama nisam imao.

Naučne studije dokazuju da vegetarijanci konzumiraju istu količinu ili više kalorija od njihovih mesojedskih pandana, ali su ipak vitkiji. To pokazuje i “Kineska studija” koja je rađena na ruralnim Kinezima koji unose više kalorija po kilogramu tjelesne težine od Amerikanaca.

Glutaminat možemo naći u mesnim prerađevinama, nekim sladoledima, konzerviranoj hrani, začinima, kockama za supu, sojinom umaku, kečapu, izolatima sojinih bjelančevina, koncentratu proteina surutke, slatkim ekstraktima i još u mnogo čemu. Ova komponenta toliko vrijedi u prehrambenoj industriji da se kaže kako uz pomoć glutaminata bjelančevine poprimaju “mesni” ukus, čak i kad u proizvodu uopšte nema mesa.

Davno sam naučio da imamo šest ukusa: slatko, slano, ljuto, gorko, kiselost i trpkost. A da li znate šta je to sed-

mi ukus? Nisam ni ja znao, a sad želim moje saznanje prenijeti i vama. To je kineska izmišljotina, sedmi ukus kojeg Kinezi zovu UMAMI. Jela sa tim ukusom spremaju u većim količinama i gotovo su stvorili jedan pokret koji se širi svijetom, to je hrana slano-slatkastog ukusa, koja se proizvodi u kineskim restoranima. Mogu oni miješati razne ukuse ali kad dominantnu ulogu ima glutaminat, onda je sve moćnije jer je sve ukusno.

Čitamo o sindromu "kineskog restorana" zbog kojeg su posljedice već zabilježene. Javlja se migrena, moždane smetnje, opstruktivne smetnje pluća, promjena raspoloženja, od dječije hiperaktivnosti do apatije kod odraslih, i još ponešto.

Glutaminati su soli glutaminske kiseline. A kad je sve počelo u gastronomiji, može se saznati iz raznih tekstova, među kojima je i ovaj objavljen na sajtu WWW.prečicom.do.zdravlja, autora dr Franje Plavšića, koji ne osuđuje mnogo glutamate, ali teži umjerenosti u količini. On, između ostalog, ističe: "Zapravo je priča počela 1907. godine kada je japanski naučnik Kikunae Ikeda

otkrio da je jedna alga značajan proizvođač glutaminske kiseline, te je iste te godine započela komercijalna proizvodnja. Kasnije je pronađena bakterija *Corynebacterium glutamicus*, kao puno bolji industrijski proizvođač glutaminske kiseline i ona se danas uglavnom proizvodi fermentacijom tih mikroorganizama. Zbog vrlo dobrog novog okusa (umami), kako je nazvan sedmi ukus, njezina upotreba se silno proširila u kineskoj i japanskoj kuhinji. Kao začim je najednom postala dio tradicionalnih kuhinja tih zemalja, a onda se postupno proširila u druge dijelove svijeta. Mnogi ljudi smatraju kako glutamati obogaćuju njihova jela ili dodatke jelima. Evropljani su nju i njezine soli označili brojevima E620-E625 i tako je postala službeno priznati dodatak jelima. Međutim, zadnje desetljeće su je počeli uvrštavati u opasne aditive, i brojni "stručnjaci" za "E brojeve" počeli su na svojim web stranicama oštro napadati ovaj aditiv i tražiti da se zabrani upotreba. Taj trend su slijedili i naši stručnjaci i pridobili na svoju stranu znatan broj neprijatelja glutamata, pa ma u kojem obliku oni dolazili.

Sumnja u glutamate je počela radovima o neurotoksičnosti na pokusnim životinjama, ali primjenjivane su doze bile izrazito visoke (2-4g/kg tjelesne težine ili više od 150 g kod odrasle jedinke dnevno), a bilo je logično očekivati da će tako potrebni neurotransmiter biti opasni u vrlo visokim dozama. Uzmimo samo kao primjer neophodno potreban vitamin D3 koji je kod viših doza vrlo jak otrov. Definitivno, sigurno je da je kod vrlo visokih doza izazivao neprolazna oštećenja moždanih ćelija, a onda su se počeli javljati radovi o štetnim učincima glutamata i kod nižih koncentracija”.

Bez obzira na podijeljena mišljenja, brojniji su oni koji ovaj proizvod osuđuju za izazivanje problema u ljudskom organizmu. Zbog toga je bojkot od strane svjesnih potrošača sve veći i pojedini proizvođači namirnica u kojima je bio ugrađen glutaminat odlučuju se na proizvodnju bez njega, što vidno naglašavaju na ambalaži na kojoj se može naći oznaka NO MSG (monosodijum glutamate). Oni koji su se odlučili da i dalje u proizvodima za-

državaju glutamate, pribjegli su vješitini skrivanja, odnosno davanja drugih imena kako bi ublažili stvari. Oni koji se više bave ovim pitanjem upozoravaju nas da obratimo pažnju na sljedeće nazive kroz koje se krije glutaminat : glutaminska kiselina, želatina, kalcijum kazeinat, teksturni protein, monopotassium glutamol, sodium kaseinat, ekstrakt kvasca, autolizirani kvasac, hidrolizirani protein, hidrolizirani kukuruzni gluten, natrijum glutamat.

Već sam naveo da ishrana naših predaka nije obilovala mesom. Doista, imali su dovoljno mlijeka i jaja kao osnovne dvije namirnice uz sve ono što je dobiveno iz bilja. Uz to, trebalo bi navesti hranu za vrijeme posta i posnih dana u sedmici. Da podsjetim, pravoslavni post se sastoji od biljne hrane, uz dozvolu da se od mesa može jesti samo riba. Postoje dva posta: božićni post od 42 dana i uskršnji post od 35 dana. Uz to se dodaju po 2 dana svake sedmice (srijeda i petak), što iznosi 159 dana u godini. Da ponovim, od 365 dana moji preci bili su bez životinjskih bjelanjčevina i masti 159 da-

na. Zar to nije svojevrsno čišćenje organizma?

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

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

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.

Idok iz daljine do mene dopire prekrasan glas Olivere 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 markar to bilo i pomoću arome i raznih poboljšivača ukusa, prodaće se više i zadržati će 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-



Masirače

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 eko-

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

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



Restoran „Čardaklije“

ji 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), slagana 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 oslušuju 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 kom-

binaciji 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 prehrambenim 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.

Jelovnik monahinje
Anstasije Rašić

Jelovnik

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 cikoriје

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 radostan 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 „nadrhljaju“ 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 zbnunili naša čula.

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 kinezi. 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 prepozna 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 gastronomiju 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 ne-

go 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 teletćom čorbom, a nastavili smo sa teletćom glavom u škembetu i vodeničarskom mučkalicom 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 preporuka 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 će-

mo, liječeći srce, oslabiti kosti i pomoći napredovanju osteoporoze. Ishrana sa ravnomjernim unosom različitih namirnica 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.



Hrononutricija i Hronopatologija

Mliječni proizvodi su izvrsne namirnice koje se uklapaju u pravila hrononutricije

Jednu od definicija hrononutricije, koja mi se čini dosta razumljiva, daje Ana Gifing, stručnjak kojoj je ova oblast specijalnost. „Hrononutricija je grana medicine koja se bavi dijetetikom i individualnim režimom ishrane prema zakonitostima prirodnih ritmova lučenja hormona i enzima u našem organizmu“.

Prije svega, ovo ne možemo shvatiti kao jedino i isključivo pravilo ishrane i zakonitosti ponašanja našeg organizma. Ali, svakako, to možemo prihvatiti kao okvir zakonitosti koje su stvorili principi da se u dnevnom ritmu dešavaju i ponavljaju metabolički procesi bez uticaja naše volje.

Hormoni i enzimi se izlučuju po određenom dnevnom ritmu i morali bismo to poštovati ako sami sebi želimo dobro. Oni utiču na metabolizam, odnosno na varenje i iskorištavanje svega onog što pojedemo i popijemo. Priroda se o svemu pobrinula jer je ona i odredila te principe. Ako danas poredimo preporuke hro-

nonutricije i načina ishrane od samo 50 godina unazad naći ćemo da upravo moderna hrononutricija crpi pravila iz prošlosti.

Polazeći od osnovnog principa da su čovjeku preporučljiva tri obroka, sa kojima zadovoljava sve svoje potrebe u količini i raznolikosti obroka, vidi se da se hrononutricija snažno oslanja na prošlost, jer su naši preci upravo na 3 obroka zasnivali svoj dnevni hranidbeni ritam.

Drugo pravilo da se dnevni obroci podijele na grupe namirnica u skladu sa ritmom lučenja hormona i enzima, takođe nalazimo u ritmu današnje ishrane. Za to je najbolji primjer ishrana na selu koje se sjećam iz mog djetinjstva. Prisjećam se doručka ljudi koji su radili teške fizičke poslove, kao što su moj otac, djed, a vjerovatno i njihovi preci. Uklapao se u pravila hrononutricije.

Jednog dana poveo me otac u šumu da dovučemo nešto za ogrjev. Bio sam mali, tek pošao u školu i od me-

ne nije bilo velike koristi. Otac, ja, konj dorat i pas garov, išli smo polako krivudavim stazama tražeći nešto. Otac je s vremena na vrijeme pogledao u nebo kao da je provjeravao da li će kiša. Očito nije bilo to jer je bilo vedro i samo bi se poneki zračak probio kroz gusto granje jelike koja mi se činila visoka. Kao da je dodirivala nebo. Radoznalost nije mogla dugo trajati i ja sam upitao šta tražimo. Sušiku, odgovorio je otac. Sušiku jer je ona najbolja za loženje, a lugar to odobrava. Trebalo je vremena dok smo našli jednu. Eno je, rekao je otac i pokazao prstom na jednu suhu smrčču. Uslijedila je „procedura“ kako da se sve pripremi, zakači za kuke i povjeri doratu da odvuče do točila koje je bilo upravo iznad moje kuće. Prije kretanja otac je upitao jesam li gladan jer je vrijeme da se nešto prezalogaji. Bio sam gladan i jedva sam čekao da otac izvadi iz torbe hranu koju nam je majka spremila. Bilo je to nešto što nisam volio i možda to kod kuće ne bih ni pojeo. Kasnije sam saznao da je to bila standardna hrana seljaka za doručak bez obzira gdje radili: u šumi, na livadi ili na nji-

vi. Obrok je činila debela bijela slanina i basa, uglavnom posna, koja je po-teško išla niz grlo. Bio sam gladan kao nikad jer su, vjerovatno, poodmaklo vrijeme od ustajanja i penjanje uzbrdicom učinili svoje. Slaninu je otac isjeckao oštrom sjekirom koja je mirisala na smolu, a basu smo iz limenog lončića vadili treščicom koja je napravljena od čiste i mirisne čamovine. Za salatu je, kao i obično, bio bijeli luk ukoliko ne bi našli crijemuše jer je bilo proljeće. Čini mi se da sam i danas u uvjerenju kako se nikad bolje nisam najeo i kako ta slanina nikad nije bila ukusnija. Ječmeni hljeb je, naravno, bio u jelovniku, a malo smo ostavili za garova uz dobro sastruganu kožu od slanine. Otac je mislio i na najvažnijeg. Dorat je dobio punu zobnicu zobi. U povratku smo išli nizbrdo sa obnovljenom energijom tako da je sve išlo kao „po loju“.

Zašto ja ovo ispričah? Da li da vas uvjerim ili sebe podsjetim da je to jedan primjer ishrane po pravilima hrononutricije koja nam je danas dosta daleko. Prehrambena industrija je na putu da nam uništi sva čula, što će nas izbaciti iz prirodnog ponašanja. Ako

se to desi, a nije tako daleko, nećemo moći ispuniti osnovno pravilo da slušamo svoj organizam dok odlučujemo šta ćemo pojesti. Ipak je to podsjecanje da sam tada ostvario jedno od pravila da mi dan počne sa masnom hranom. To hrononutricija upravo preporučuje. Nikad nisam čuo da na selu neko predlaže voćni obrok. A danas nutricionistica Gifing kaže: „Klinički je dokazano da je voće pogrešan izbor za jutro. Niti je nama voće potrebno ujutro, niti imamo fiziološku mogućnost da ga iskoristimo na pravi način“. Čitalac koji je u jednom časopisu pročitao da ljekar predlaže da se dan počne sa bananom, biće zbunjen. Ma nije to ništa u odnosu šta sve čovjeka zbunjuje svaki dan.

Hrononutricija je relativno mlada grana nutricionizma. Tek od osamdesetih godina prošlog vijeka. Literatura spominje kao osnivača dr Alena Delaboa (Alain Delabos) iz Francuske. Iako mlada, ona nas snažno vraća na prirodne tokove i zakonitosti ishrane i očuvanja zdravlja čovjeka. Što god više proučavam ishranu prošlosti, nalazim simpatije za ovu granu nutricao-

nizma ili bar za njene osnovne postulate. Pridružujući se upućujem poziv čitaocu da se trgne i počne otimati iz kandži prehrambene industrije. Ako je kasno za tebe, dragi čitaooče, onda misli na svoju djecu! Tome nas uči prošlost. O opomeni prošlosti dr Ana Gifing kaže: „Čovjek je u davna vremena posjedovao prirodnu sposobnost da tačno zna koja mu hrana odgovara, pa je izbjegavao onu potencijalno opasnu po zdravlje. Ponudom velikog broja namirnica i veoma raznolike hrane, ova sposobnost se danas praktično izgubila. Mi često imamo osjećaj da neku hranu volimo ili ne volimo, a to je samo ostatak davne moći koju su naši preci imali. Naime, od ranog djetinjstva mi smo započeli put u skraćenje svog životnog vijeka opterećujući tijela brojnim grickalicama, slatkijima, brzo hranom, hranom punom konzervansa. Sve ovo dovodi do uspavanosti naših prirodnih mehanizama i vrlo brzo prestajemo prepoznavati namirnice koje treba da izbjegavamo“. Ovo je prognoza o ljudskoj budućnosti u koju bi mogli povjerovati. Ja vjerujem da je ovo sudbina modernog čovjeka. A šta

je sa onima koji žive tu oko nas? Evo jedne priče: Nije to bilo tako davno, tek prije nekoliko godina. Zadesio sam se na ručku kod rođaka, i to onom slavskom, u proljeće. Sunčan dan, stolovi prepuni hrane i pića poredanih ispod sjene suncobrana, a u sve to uklapa se travnati tepih sa svojim bojama i mirisom proljetnog cvijeća. Atmosfera, kao i obično na slavi, vesela sa puno priče, šala i nazdravljanja i uvijek počinje sa tradicionalnom željom „gdje ove godine tu i dogodine, živjeli“! I uvijek u takvim prilikama ima svega, a centralno mjesto je pečenje, i to duplo da se ne promaši, praseće i jagnjeće. Malo priče, više zalogaja i vrijeme polako prolazi. U jednom momentu osjetio sam da mi nešto gurka nogu. Bio je to mali bijeli kućni ljubimac. Sa tužnim pogledom ličio je na onog mog garova iz djetinjstva, samo u mini izdanju. Isti pogled, ista molba za zalogajem. Dijelio sam hranu u djetinjstvu, pa mi i sad ruka poseže da pokažem humanost, a i izbor je veći. Odvojio sam veći komad masnoće sa rebarca i bacio mu. Vremena je prošlo toliko koliko čovjek uspije dva puta trepnuti i

meso je nestalo. Moj gest nije ostao nezapažen i ubrzo je uslijedilo pitanje psećeg dušebrižnika: “Šta to uradi, jadan ne bio, pa znaš i sam da on to ne smije jesti?! Gotov je. Proliv je siguran. Zar baš ti kao veterinar da to uradiš?” U meni su se počeli svađati nekadašnji dječak i sadašnji veterinar. Kako sam ja bio sretan kad sam na ustavke Sv. Jovana mogao počastiti mog garova sa koščicama, a bilo je mesa. A sad, šta uradih, jadan ne bio, kako mi reče rođaka? Odgovor, kakav-takav, može mi dati upravo veterinar koji se u momentu zaboravio i postao onaj dječak koji ne zna šta je čovjek, kao najsebičnije biće na planeti, stvorio. Proizveo je kućnog paćenika i nazvao ga kućni ljubimac koji mu služi za zadovoljenje neke svoje, nazovimo, želje da nekom pomaže. Stvorio je degenerike da bi se o njima brinuo, jer oni, kao takvi, ne mogu više sami preživljavati u prirodi. Čak ni slaninu ne smiju jesti. Smijem li biti drzak, dragi čitaocē, pa da kažem da će ljudi i takvi kućni ljubimci biti sve više slični po načinu života. I jedni i drugi nešto će smjeti jesti, a nešto neće. Sunca će imati dva puta po po-

la sata dnevno i to kad ih neko izvede napolje, a o svemu će se brinuti savremena prehrambena industrija, jer što ne bude originalno zapakovano neće ni kućni ljubimci smjeti jesti. Dakle, kao što je ovaj mali kućni psić postao neprirodan i ovisan o čovjeku koji određuje njegovu sudbinu radi ličnog i sasvim sebičnog zadovoljavanja te neprirodne zajednice, tako će i čovjek više ovisiti o nekom drugom, a naročito u mladosti. Osim što se čovjek sve više udaljava od prirodnog načina ishrane, on se udaljava od prirodnog ritma života uopšte. Kad ovo kažem, mislim u prvom redu na poremećeni ritam spavanja kod sve većeg broja ljudi, naročito mlade populacije. Naime, susrećem sve više mladih ljudi koji mjenjaju dan za noć i obratno. Dakle, jedan dio dana, i to onog što pripada suncu, a ne mjesecu, nalaze se u stanju sna, a ne u dnevnoj aktivnosti. Ovu pojavu izučava hronopatologija. To je grana medicine koja izučava bolesna stanja nastala usljed promjene ritma spavanja i budnosti. Ova pojava često nastaje voljom čovjeka, odnosno načina života, kao što su dugotrajni noćni rad bi-

lo da je fizičkog ili intelektualnog karaktera, kao i noćni život mladih, što je karakteristika današnjice. Bez obzira na to koji je razlog, u organizmu se dešavaju promjene. Promjene su naročito izražene kod „noćnih ljudi“ kod kojih je sasvim drugačiji ritam lučenja hormona i neurotransmitera koji su odgovorni za ove pojave. Vrsta i količina hrane pojedene za vrijeme kasne večere, snažno utiče na ovu pojavu. Nekad nije bilo tako. Noć je bila za spavanje, a dan za rad i ona tri obroka kojima se obezbjeđivala energija. Čini mi se da su u to vrijeme pravila hrononutricije, u dobroj mjeri, bila ispunjena:

Doručak: Slanina, basa i krompir, jaja, žitarice.

Ručak: Smjenjivala su se proteinska i ugljikohidratna hraniva.

Večera: Lagana i nikad nije bila kasna. Preovladavao je mliječni program i voće.

A kako se mlijeko i mliječni proizvodi uklapaju u pravila hrononutricije? Čini se veoma dobro. Dan može počinjati i završavati sa mlijekom i mliječnim proizvodima. Ujutro je masni program bogat energijom, nosi-

oci ovog su sir, basa, skorup ili samo slatko mlijeko sa proizvodima od žitarica (kuruza, pura, pogača od integralnog brašna); večera je bila toplo slatko mlijeko (varenika) koje je obezbjeđivalo dubok i miran san. Ana Gifing indirektno optužuje savremenu medicinu jer zabranjuje unos masnoća životinjskog porijekla zbog opasnosti od povišenog holesterola. Ona kaže: „Masnoće koje ujutro unosimo putem hrane će uzrokovati da se sinteza endogenog holesterola (uglavnom LDL) smanji na minimum. Ovakav dijetetski pristup snižava vrijednost holesterola u krvi i takođe rizika za nastanak bolesti srca i krvih sudova“.

A već spomenuti hrononutricionista Delabo kaže: „Doručak će značiti biti mastan, jer ujutro treba jesti masno. Ali pazite, ne treba jesti bilo koje masti. Trebalo bi dati prednost zasićenim mastima, od kojih je moguć dio sadržan u veoma masnim sirevima. Ovaj najvažniji obrok potreban je za izgradnju zidova ćelija, koje se sastoje uglavnom od masti. On će omogućiti da se izbjegne iznenadni umor krajem prijepodneva.

A o slatkim stvarima za doručak on dodaje: „Zaboraviti na šećer dok doručkujete. Šećer je neprijatelj ako se unosi za doručak, jer je brzo pogonsko gorivo. Ako ga jedemo u trenutku kada su organizmu uglavnom potrebni masti i proteini, to će pokazati dva procesa štetna za dobar početak dana:

1. Veoma jaku sekreciju insulina, koja će ponekad začuđujuće oboriti visinu šećera u krvi i izazvati više-manje osjećaj jake slabosti, to jest iznenadni umor krajem prijepodneva.

2. Potpunu blokadu procesa metabolizacije (sagorijevanja) masti i proteina; usljed te blokade javlja se ista žestoka potreba za jelom kao da ste preskočili doručak.

A ko o čemu, „baka o uštipcima“. Tako i francuz Delabo o francuskim sirevima. Nije on znao da su naša basa, mladi sirac i kajmak dovoljno masni i uvjeren sam korisniji od starih francuskih sireva koji su pogodni za užitak. I dalje ostajem pri tvrdnji da je mladi sir (do 3 dana star) za zdravlje, a stari, fermentisani za užitak uz vino i francuski

konjak. Sigurno je da dijetetska ishrana, osim one koja je uvedena iz medicinskih razloga kao kratkotrajno rješenje, pogoršava metaboličke procese. Najfrapantniji primjer, navodi Delabo, je onaj o dijetama bez imalo masti da bi se smanjila hiperholesterolemija (povećan holesterol) i što se više uporno borite, holesterol raste ili ostaje isti. Uvođenje statina (lijek za smanjenje holesterola u krvi) je neminovno.

Dolazimo do, vrlo krute i pojednostavljene, medicine kojoj je farmaceutska industrija savjetnik. Doktori će reći da prestanete jesti slaninu i propisati vam lijek. Nakon kontrole vaš holesterol će biti u granicama traženog okvi-

ra i vi ćete zaključiti da do kraja života, ako želite biti zdravi, nećete jesti slaninu. Pogrešno! Holesterol je „dobar“ zbog jakog učinka lijeka (statina), ali ne zaboravite kontrolisati vašu jetru. I zato nas Delabo još jednom podsjeća kako se ispravno hraniti i očuvati zdravlje organizma:

„Trebalo bi jesti pravu hranu u pravo vrijeme i u pravim količinama:

- *masti ujutru*
- *čvrsta hrana u podne*
- *lagana hrana popodne, slatko*
- *bez večere ili lagana večera uveče*

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 rješanjem. 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 Šumaher 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 opterećenje, 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 jedna 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.

A danas, tri godine nakon prestanka konzumacije pšenice, izjavljujem “svečano kao regrut na zakletvi”, da sam zadovoljan postignutim i da svijet gledam kao nekad, sa više optimizma i volje. Rupurut (lijek protiv žgaravice) i dalje stoji “postojano” negdje

tamo u maloj kućnoj apoteci kao spomenik nemilim vremenima kada mi je žgaravica prekidala san. Zime prolaze, a gripe ne dolaze. I neka se samo tako nastavi. Meni je ostalo da se jednom do dva puta mjesečno počastim pravom domaćom pitom ili uštipcima. Ali ipak ostaje još nešto! Ostaje očaravajući miris koji se širi iz pekare, a meni se nešto skupi u želucu, kao pušaću u apstinenciji kad ga pomiluje dim tuđe cigarete. A tek kad se peče pita u kući, onda valja bježati ili biti junak, pa izdržati. Nisam vjerovao ni sam sebi da će se teški "pitaroš", kakav sam bio ja, moći udaljiti od pšenice. Ipak je pobijedila volja jer nisam htio dozvoliti da zadovoljstvo jedenja čarobne pite pobijedi zadovoljstvo osjećati se zdrav. Ako mi vjerujete, probajte! Ako ne vjerujete, opet probajte!

Za svoje odluke čovjek često traži potvrde i potpore kod nekog drugog. Tako sam i ja uhvatio sebe kako mi dr Vilijem Dejvis pomaže da istrajam. On kaže: "Staza kojom sam se otisnuo na ovaj bezpšenični put prosv-

jetljenja ni slučajno nije pravolinijska. Ako ćemo iskreno, bilo je to ševrdanje lijevo-desno i gore-dolje, dok sam se borio da se pomirim sa činjenicom da je preda mnom, po svoj prilici, jedna od najvećih nutruicionističkih zabluda u međunarodnim razmjerama. Povelik broj ljudi odigrao je bitnu ulogu pomažući mi da shvatim problematiku i prenesem ovu ključnu poruku široj publici".

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

*Uticaaj 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 an-



tioksidanata 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.

Odrekните 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!
Priyatno.*



Prilozi.....

1. Tabela prikaz nutritivnih vrijednosti namirnica

(Svi podaci u tabelama su preneseni 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. Tabela 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
Mahunе	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 namirnice 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	Vitamins				
	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

Vitamini					
Vrsta voća	A	E	B1	B2	Biotin
<i>Grah</i>	56	0,13	0,08	0,12	7
<i>Mahunе</i>	105	0,26	0,30	0,16	5,3
<i>Zelena salata</i>	244	0,60	0,06	0,08	0,11
<i>Paradajz</i>	114	0,81	0,06	0,04	4
<i>Krompir (pečeni)</i>	1	0,10	0,10	0,05	0,04
<i>Kupus</i>	12	1,70	0,05	0,04	3
<i>Mrkva</i>	1700	0,47	0,07	0,05	5
<i>Luk</i>	1	0,07	0,03	0,02	3,5

Sadržaj vitamina - meso

Vrsta mesa	A	E	B1	B2	Biotin
<i>Goveđe - but</i>	10	0,54	0,09	0,17	2,93
<i>Teleće - file</i>		0,01	0,15	0,30	
<i>Svinjsko</i>	311	0,12	0,80	0,19	4,58
<i>Pileće</i>	39	0,66	0,08	0,16	2
<i>Ovčije</i>		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

<i>Svinjetina mesnata</i>	8.0	170	27	316	1:21	1:3	1:39
<i>Jaja, kokošija*</i>	55	215	12	140	1:4	1:0,2	1:25
<i>Krompir</i>	10	58	23	568	1:6	1:2	1:56
<i>Kupus**</i>	48	31	16	185	1:0,7	1:0,3	1:4
<i>Krastavci*</i>	23	42	14	141	1:1,8	1:0,6	1:6
<i>Paradajz</i>	14	26	20	290	1:1,8	1:1,4	1:20
<i>Jabuke</i>	16	11	9	248	1:0,7	1:0,6	1:15
<i>Celer *</i>	63	27	33	393	1:0,4	1:0,5	1:6
<i>Šargarepa **</i>	51	55	38	200	1:1	1:0,7	1:4
<i>Orasi *</i>	124	564	198	664	1:4	1:1	1:5
<i>Pasulj *</i>	150	541	103	1100	1:3,6	1:0,7	1:7
<i>Cvekla **</i>	37	43	43	288	1:1	1:1	1:7
<i>Lješnik ***</i>	170	229	172	717	1:1,3	1:1	1:4
<i>Praziluk **</i>	31	58	14	175	1:1,8	1:0,4	1:5
<i>Salata *</i>	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 (bundeve)	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
Oslić	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

<i>Svinjski but</i>	3,5	50	108
<i>Slanina sa leđa-sirova</i>	82,5	60	802
<i>Teleća jetra</i>	4,1	360	124
<i>Jagnjeća jetra</i>	4	300	133
<i>Perad jetra</i>	4,7	550	136
<i>Mozak teleći</i>	7,6	2000	111
<i>Mozak jagnjeći</i>	9,1	2200	128
<i>Bijelo meso - perad</i>	1-9	20-50	
<i>Krofne</i>	11,8	125	334
<i>Pita od jabuka</i>	9	18	210
<i>Pita sa sirom</i>	13	65	260
<i>Bademi</i>	54	0	599
<i>Kikiriki prženi</i>	49	0	586
<i>Kokosovo brašno</i>	62	0	606
<i>Lješnjaci</i>	61	0	643
<i>Orah</i>	62	0	666
<i>Sjemenke bundeve</i>	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														
Vrste žitarica	Minerali (na 100 g)						Vitamini							
	Fe (mg)	Zn (mg)	Se (mg)	Mg (g)	K (g)	Ca (g)	P (g)	A (ij)	E (mg)	Niacin (mg)	Kalorije	Bj. %	M. %	U. h. %
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	0,05-0,1	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	Kruh	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			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 štitarste 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 drвета 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 proizvodi, 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			
E 622	Kalijev 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 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

Izduvnih gasova automobila, autobusa, vozova i aviona

Razređivača, 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 restorativni materijal (nikl), amalgamske plombe (živa)

Vode iz česme: olovo, kadmijum i plutonijum

Izloženost zagađenju ekstremno niske frekvencije od:

Mikrotalasnih retni

Mobilnih telefona

Električne ćebadi

Električnih budilnika i satova sa radijima

Duška 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 rafinisane hrane



4. 10 minerala u našem organizmu

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, kopriava, 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. Agoston A. (2004): Dijeta južne obale. Čarobna knjiga - Beograd.
2. Ajzak M., Ajzak Marija (2009): Hranom do sreće. Beli put - Beograd.
3. Banamini Izabela (2007): Kalorije recepti za celu porodicu. Evro- Giunti - Beograd.
4. Bjuner S. H. (2011): Biljni antibiotici: ID ID ESOTHERIA - Beograd.
5. Boban Pejić, J., Pejić, Z. (2010): Hrana za život. Planetopija - Zagreb.
6. Čapel, P., Endrjuz, D. (2005): Homeopatija. Isotheria - Beograd.
7. Čobić, V. (2010): Kuvajte srećno živite večno. Dilema - Beograd.
8. Debola A. (2010): Hrono ishrana na francuski način. Vulkan - Beograd.
9. Džefri, S. (2008): Seme uništenja. Envelope.
10. Džervis, D. K. (1994): Tajne zelenih riznica prirode I. Ginis Ju - Beograd.
11. Ehret A. Ljekovita hrana bez sluzavosti.
12. Elmadfa, I., Muskat, E. i sar.: E- brojevi. Mozaik knjiga - Zagreb.
13. Gaćeša, D. (2010): Najveće blago prirode. Grafomark - Laktaši.
14. Gaćeša, D., Gaćeša, D. (2010): Riješimo problem povišenog holesterola uz pomoć prirode. Grafomark - Laktaši.
15. Gifing Ana (2017): Bolje sprečiti nego lečiti. Ringier Axel Springer-Beograd.
16. Gifing Ana (2015): Porcija zdravlja. Finesa - Beograd.
17. Gostouški, R. P. (2004): Dijeta. Grafid - Beograd.
18. Grbeša Darko, (2004): Metode procjene i tablice hemijskog sastava i hranjive vrijednosti krepkih krmiva. Hrvatsko agronomsko društvo - Zagreb.
19. Grubač Ružica (1988): Hranom do sreće. Gardoš- Zemun, NIO "Univerzitetska riječ" - Nikšić.
20. Hajden, Z., Brand, G. (1989): Zdrava hrana - zdravo srce. Dečje novine - Gornji Milanovac.
21. Hambl, Dž.: Čudesni mineralni dodatak 21. vijeka- MMS. Isotheria - Beograd.
22. Hejmon M. (2008): Ultrametabolizam. Sezam book - Zrenjanin.
23. Hessemann- Kosaris Anita (2005): Prehrana u skladu sa krvnom grupom. Mozaik knjiga - Zagreb.
24. Holford, P. (2011): Kako poboljšati probavu. Mozaik knjiga - Zagreb.
25. Holford, P. (2011): Sprečite i pobedite rak. Mono i Manjana - Beograd.
26. Holford, P. (2011): Tajne potpuno zdravih ljudi. Mozaik knjiga - Zagreb.
27. Ihan, A. (2009): Imunološki sistem i otpornost. Mladinska knjiga - Beograd.
28. Jovanović Olga: Lečenje lekovitim biljem i još ponešto. Portenon - Beograd.
29. Kalbom, Č., Kalbom, Dž. i sar. (2007): Potpuno očišćenje od raka. Leocommerce - Beograd.
30. Karper Džin (1994): Hrana - čudesni lijek. Leo- Commerce (2012) - Rijeka.

31. Karper, Dž. (1999): Čudesni lekovi prirode. Narodna knjiga - Beograd.
32. Karper, Dž. (2008): Hrana. Sezam Book - Zrenjanin.
33. Kažinić Kreho Lejla (2009): Prehrana 21. stoljeća. Profil knjiga - Zagreb.
34. Kembel K., Kembel T.: Kineska studija.
35. L. Kac, D., Gordon L. Debra (2010): Izborite se sa holesterolom. Mladinska knjiga - Beograd.
36. Latinović R. (2014): Mlijeko, istine i laži. Grafid - Banja Luka.
37. Latinović, R. (2010): Petrovačka basa i sirac. Grafid - Banja Luka.
38. Lorraine Clissold (2010): Zašto kinezi ne broje kalorije. Mozaik knjiga - Zagreb.
39. Malahov, G. P. (2007): Ishrana i hrana. Prometej - Beograd.
40. Manohar, M.: Lečenje na prirodan način. Ajuverda. Knjigotisak.
41. Manuela Grčević i sar. (2011): Kokoške jaje kao funkcionalna namirnica. Krmiva, br. 2.
42. Matić M. (2015): Hrana koja ubija, hrana koja liječi. Agencija Matić - Beograd.
43. Mihajlović, B. (2007): Vino, rakija i sirće u narodnoj medicini. Partenon- Beograd.
44. Miler, D. (2009): Prirodna medicina. Metaphysica - Beograd.
45. Mindel, E. (2003): Vitaminska biblija. Familet - Beograd.
46. Mortimor Denis (2012): Ilustrovani vodič za lečenje hranom. Data Status - Beograd
47. Mratinić, E. (2002): Zdrava hrana iz prirode. Neven - Zemun.
48. Nazarov, G. (2004) : Korak po korak ka zdravom životu. NIP "Zdrav Život"- Zemun.
49. Niši, K. (2004): Sistem prirodnog podmlađivanja. Momir Ubiparip - Beograd.
50. Niši, K. (2004): Zlatna pravila zdravlja. Momir Ubiparip - Beograd.
51. Niši, K. (2005): Makrobiotika. Aruna - Beograd.
52. Niši, K. (2007): Čime se to hrane ``besmrtni``. Aruna - Beograd.
53. Oppermann Andrea, (2006): Čarolija tikvica i bundeva. Mozaik knjiga - Zagreb.
54. Pauling, L. (2008): Živeti duže i osećati se bolje uz pomoć vitamina. Esoteria - Beograd.
55. Pedroti, V. (2001): Jednostavni čajevi za bolji život. Evro-Giunti – Beograd.
56. Pedroti, V. (2007): Cerealije. Evro-Giunti - Beograd.
57. Pelagić V (2016): Lekovito bilje i narodni čajevi. Leo commerce - Beograd.
58. Perikone, N. (2009): Hrana za večnu mladost. Profil knjiga - Beograd.
59. Petrović Ž. (2013): Mediteranske najzdravije namirnice svijeta. Udruga zdravi grad - Split.
60. Pigozzi, P. (2001): Hrana liječi. Trsat - Zagreb.
61. Polan, M. (2011): U odbranu hrane. Čarobna knjiga - Beograd.

62. Pospisil, E. (2006): Kolesterol. Mozaik knjiga - Zagreb.
63. Prirodna medicina, Živković Maja (2007): Kombinacije u ishrani. Evro-Đunti - Beograd.
64. Prometej, Šehić (2011): Enciklopedija čišćenja čovečijeg organizma. Prometej - Beograd.
65. Satilaro, E., Monte, T. (1989): Živeti zdravo. Rad - Beograd.
66. Seehusen Henning (2009): Začinsko bilje. Mozaik knjiga - Zagreb.
67. Sinjakov, A. (2001): Stimulatori života. Draganić - Beograd.
68. Stojanović, L., Katić Vera (2004): Higijena mleka. Veterinarska komora Srbije - Beograd.
69. Stojiljković, S. (2008): Mršavljenje i detoksikacija na zdraviji način. Goja - Beograd.
70. Stoun Džin (2011): Tajne vječito zdravih ljudi. Alnari - Beograd
71. Strajnić Lana (2015): Hronologija hrana uspjeha. Agora - Novi Sad.
72. Šibalić Milica (1989): Superhrana. Šibalić, M., Šibalić, S., Šibalić, A. – Beograd.
73. Štrunc, U., Jop, A. (2008): Minerali. Mladinska knjiga - Beograd.
74. Štrunc, U., Jop, A. (2008): Vitaminska revolucija. Mladinska knjiga - Beograd.
75. Tomažinčič, J. (1985): Čajevi i savjeti. Tomažinčič, J. - Ljubljana.
76. Treben Marija (2008): Stres naš svagdašnji. V. B. Z. – Zagreb.
77. Tucakov, J. (2009): Lečenje biljem - organa za disanje. Zapis - Zemun.
78. Ullman Marcela: Prirodna ljekarna. Mozaik knjiga.
79. Unger, U. (1996): Vitamini. Mozaik knjiga - Zagreb.
80. Vanjkević, S. K. (2003): Lečenje aromatičnim biljem. S. K. Vanjkević.
81. Vanjkević, S. K. (2002): Lečenje belim lukom. S. K. Vanjkević - Beograd.
82. Vanjkević, S. K. (2002): Krompir. Vanjkević S. K. – Beograd.
83. Vanjkević, S. K. (2002): Lečenje žitaricama. S. K. Vanjkević - Beograd.
84. Veladžić, M., Čaklović, F. i sar. (2008): Genetski modificirani organizmi. Univerzitet u Sarajevu - Sarajevo.
85. Veljković, B., Blažević, A. (2005): Lečenje koprivom. Metaphysica - Beograd.
86. Virapen, J. (2010): Nuspojava: smrt. Omega Lan - Zagreb.
87. Volk, P.: Načela zdravog života. Hipokrat.
88. Vučetić, J., Gojgić- Cvijović Gordana i sar. (2002): Vitamini molekuli zdravlja. Velarta - Beograd.
89. Vulinović, S. (2004): Bijeli luk hrana i lijek. Partenon - Beograd.
90. Zarai Rika.: Moja prirodna medicina.
91. Žunić, D. (2001): Lekovitost voća i voćnih sokova. Neven - Zemun.
92. Žunić, D. (2002): Vina i rakije sa lekovitim biljem. Neven - Zemun.

Izdavač:
Grafid d.o.o.
Banja Luka

Za izdavača:
Srđan Ivanković

Priprema za štampu i štampa:
Grafid d.o.o.
Banja Luka

Za štampariju:
Branislav Ivanković

Tiraž: 500

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна и универзитетска библиотека
Републике Српске, Бања Лука

613.2
641.5

ЛАТИНОВИЋ, Рајко, 1948-
Život i hrana mojih predaka / Rajko Latinović ; [fotografije
Nikolina Toljaga]. - 3. izmijenjeno izd. - Banja Luka : Grafid,
2018 (Banja Luka : Grafid). - 271 str. : ilustr. u bojama ; 21 cm

Tiraž 500. - Bibliografija: str. 268-271.

ISBN 978-99976-25-99-1

COBISS.RS-ID 7161368