

ZANEMARENA NAČELA ZDRAVOG PSIHOFIZIČKOG ŽIVOTA



Sa posebnim
osvrtom na oporavak
iscrpljenih i malaksalih
posle korona virusa

ZANEMARENA NAČELA
ZDRAVOG PSIHOFIZIČKOG ŽIVOTA
U svetlu savremenih naučnih saznanja

Beograd, 2022.

Autor: Miloš Bogdanović, mishabogdanovic@gmail.com
+381-(0)64-15-15-092

Lektor: Marija Bogdanović

Recenzenti:

Dr Dragan Ivanov, specijalista interne medicine
Dr Miloš V. Bogdanović, specijalista preventivne medicine
Dr Darko Stanković, neuropsihijatar
Dr Stevan Dudić, specijalista pedijatrije
Dr Ljiljana Mićević, specijalista oftalmologije

Miloš Bogdanović

ZANEMARENA NAČELA ZDRAVOG PSIHOFIZIČKOG ŽIVOTA

*U svetlu savremenih naučnih saznanja, sa
posebnim osvrtom na oporavak iscrpljenih i
malaksalih posle korona virusa*

SADRŽAJ

Sadržaj	4
Značaj zdrave ishrane i zdravog života	5
Zdrava ishrana	6
Psihofizička aktivnost	13
Odmor	14
Sunčeva svetlost	18
Ispravna cirkulacija krvotoka kao preventiva protiv prehlade ...	19
Adekvatan odgovor imunog sistema na korona virus	20
Oporavak posle korone	30
Umerenost i pobeda nad poročnošću	38
Zrela reakcija na stres donosi psihofizički oporavak	44
Izvori	51

ZNAČAJ ZDRAVE ISHRANE I ZDRAVOG ŽIVOTA

Psihofizičko zdravlje je svakome od nas potrebno da bismo u što potpunijoj meri i što dužeg i kvalitetnijeg životnog veka bili u stanju da odgovaramo na potrebe života. U potrebe života spadaju ne samo naše sopstvene, već i potrebe drugih ljudi koji su u našoj sferi uticaja, pa i potrebe šire društvene zajednice. Čovek koji ne ispunjava smisao života da se stara za sebe i druge ljudе, vrlo brzo gubi smisao samog življenja i zato volju za život. Svako od nas može lako dospeti u to stanje ukoliko ne vodi računa o psihofizičkom zdravlju, jer nam psihofizičko zdravlje održava vitalnim sposobnosti kojima odgovaramo na potrebe života.

Ali, danas je pitanje zdravlja, kao i svako drugo pitanje koje nalazi u sferu lične odgovornosti, postalo pomalo nepristojno pitanje i zato neretko možemo čuti reakcije koje glase: „*Moja je stvar kako će da živim i da se hranim!*“

Tačno je da je to pre svega lična stvar kako će ko da živi i da se hrani. Ali onoga trenutka kada se zbog nemara prema sopstvenom zdravlju osoba razboli, padne u krevet i postane teret svojim bližnjima, a preko socijalne pomoći i široj društvenoj zajednici, to više neće biti samo njena lična stvar. Kako onome ko je nemaran prema sopstvenom zdravlju možemo uopšte poverovati da mu je na srcu dobro drugih ljudi? Zato, pre nego što nezdrave životne navike uzmu svoj danak kroz bolest, patnju i preranu smrt, podsetimo se na nekoliko osnovnih načela zdravlja koja stoje svakome na raspolaganju

sasvim besplatno i koja su izvori velikih zdravstvenih blagoslova.

Eskalacija savremenog hedonizma, kao pokušaj čoveka da žeđ duše zadovolji u neumerenim i nezdravim navikama, predstavlja dodatni problem inače zanemarenim principima zdrave ishrane i života. Zato postoji ne samo potreba za spolnjim obuzdavanjem na planu neumerenosti i zavisnosti od opijata, već i potreba za rasterećenjem od unutrašnjeg duhovnog nezadovoljenja koje se manifestuje kroz neumerenost i različite oblike opijanja.

Pojava savremenih virusnih epidemija kao što su HIV, SARS, ptičji i svinjski grip, ebola, a posebno trenutno aktuelni korona virus, koji rezultuje desetak puta većom smrtnošću od sezonskog gripa, zahtevaju od nas razvijanje ne samo snažnog imuniteta, već i adekvatnog imuniteta, o čemu će posebno biti reči.

ZDRAVA ISHRANA

Jedan od najvećih uzroka zdravstvenih problema jeste nezdrava ishrana.

Hrana treba da nam da materijal za gradivno tkivo za naš organizam i energiju za naše psihofizičke aktivnosti. Ali nezdrava i neumerena ishrana je u stanju da ošteti naš organizam i da nas iscrpi, i tako oduzme energiju za psihofizičke aktivnosti, a takođe i da znatno umanji naš imunitet.

Najzdravija hrana za čoveka jeste hrana biljnog porekla: voće, orašasti plodovi, semenke, žitarice i povrće. Mnogi misle da ishrana lišena namirnica životinjskog porekla neće biti dovoljno bogata proteinima (belančevinama), zaboravljujući da su životinje, čije meso jedu,

svoje proteine dobile iz biljne hrane. Dakle, oni koji uzimaju proteine iz mesne hrane, uzimaju proteine iz druge ruke. Zato, ako se osoba odrekne mesne ishrane, nije dobro da koristi pojам „zamene za meso“ u biljnoj hrani, jer je zapravo mesna hrana u istoriji bila zamena za biljne proteine kada ih je, zbog nedovoljne količine i raznovrsnosti biljnih vrsta, bilo potrebno nadoknaditi mesnom ishranom.

Najviše proteina ima u mahunarkama (pasulju, bobu, grašku, sočivu, soji), koštunjavom voću (orahu, bademu, lešniku), semenkama i raznim žitaricama (pšenici, ovsu, prosu, kukuruzu...). Mada su proteini gradivno tkivo za naš organizam, potreba našeg organizma za njima nije tako velika kako se to ranije mislilo. Dnevna potreba za proteinima iznosi svega 0,6 do 0,9 grama proteina po kilogramu težine, a za ugljenim hidratima 4 do 6 grama po kg težine. U svakom obroku bi proteini iz žitarica trebalo da budu uzeti zajedno sa proteinima iz orašastog voća i mahunarki da bi se međusobno nadopunjavao njihov sastav aminokiselina.

Prilikom iskorišćavanja proteina za izgradnju i regeneraciju ljudskog tkiva veoma je važno da nivo slobodnih radikala bude nizak, jer su oni glavni uzrok mutacija (oštećivanja DNK), pojave raka i prerenog starenja.

Slobodni radikali su snažni oksidanti, atomi, molekuli ili joni sa nesparenim elektronima, koji nastaju zbog unutrašnjih (stres, imuni sistem, zapaljenje, preveliko fizičko opterećenje, metabolizam) i spoljašnjih uzroka (duvanski dim, lekovi, način ishrane, terapijska i okolna zračenja). Slobodni radikali su u stanju oduzmu elektrone drugim molekulima i da na taj način promene njihovu strukturu i hemijske osobine.

Namirnice biljnog porekla sadrže u sebi antioksidante koji neutrališu slobodne radikale, dok njih gotovo da nema u namirnicama životinjskog porekla. Mesnom ishranom ne samo što je čovek lišen potrebnih antioksidanata, već unosi u organizam i masti životinjskog porekla, koje predstavljaju najnezdraviji način postepenog trovanja organizma. Pojedinci pravdaju konzumiranje mesa tvrdnjom da su danas i biljna i mesna ishrana zatrovane. Međutim, biljke se moraju prskati pesticidima više desetina puta jer ih kiša ispere, dok toksini u mastima životinja ostaju konzervirani. Sve one sastojke koje organizam nije uspeo da iskoristi za sopstvene potrebe, a nije uspeo ni da izbaci napolje kroz mokraću i znoj, on skladišti u svoje masne naslage. To je razlog zašto Sveti pismo zabranjuje upotrebu životinjskog sala za ishranu. Meso životinja koje jedu mrtve ostatke drugih životinja (svinjsko meso, meso svih vrsta riba koje nemaju krljušt i „morski plodovi“) u Svetom pismu je, zajedno sa životinjskim salom, proglašeno nečistim i zabranjeno za jelo. Svrha tih životinja je čišćenje tla od leševa, čije bi raspadanje zatrovalo sredinu raznim otrovima, a ne ljudska ishrana. Eksperimentalno je utvrđeno da pet sati posle konzumiranja svinjskog mesa krv pod mikroskopom otvara skup vidljivih fizičkih anomalija:

„Rezultati nedvosmisleno pokazuju da konzumiranje nemarinirane svinjetine ima prilično negativan efekat na krv. Pet sati nakon konzumiranja, ispitanici su pokazali izuzetno zgrušenu krv, sa (obilnim crvenim krvnim zrncima (RBC)) rouleaux (rulo) formacijama eritrocita (RBC), u obliku naslaganih kovanica, RBC aggregate i prisustvo faktora zgrušavanja, posebno fibrina, koji se vide u obliku belih končića u tamnom polju mikroskopa.”
(www.westonaprice.org/health-topics/how-does-pork-sausage-affect-the-blood)

Više naučnih istraživanja je dokumentovalo duži životni vek i manju zastupljenost različitih bolesti kod osoba koje ne jedu mesnu hranu i koje ne konzumiraju ni najmanju količinu alkohola.

No, čak i ako se hranimo zdravim namirnicama, možemo da ugrozimo svoje zdravlje ako hranu uzimamo u neumerenoj količini. Ishrana treba da bude prilagođena životnom dobu i dnevnim aktivnostima. Osoba u intenzivnom razvoju treba da se više hrani namirnicama koje su bogate proteinima, a osoba koja radi teške fizičke poslove treba da se više hrani hranom bogatom ugljenim hidratima i masnoćama biljnog porekla.

Osobi koja je oštetila nervni sistem, orašasti plodovi mogu drastično pomoći u njegovoj regeneraciji. Međutim, isti orašasti plodovi, zbog visoke zastupljenosti aminokiseline arginin, predstavljaju hranu za brzi razvoj virusne infekcije. Osobi sa virusnom infekcijom bi više odgovarala ishrana sa mahunarkama i pirinčem, zbog veće koncentracije aminokiseline lizina, koja ometa razvoj virusa.

Neadekvatna i neumerena ishrana, pri kojoj se konzumiraju proteini koji neće moći da se upgrade, i ugljeni hidrati i masti koji neće moći da se utroše, nepotrebno opterećuje i skraćuje vek unutrašnjih organa.

Radi ishrane proteinima u krajevima sa skromnom vegetacijom, neke populacije ljudi su genetski adaptirane da mogu kao odrasli ljudi da koriste mleko i mlečne proizvode. Ferment laktaza (koji razlaže mlečni šećer laktozu na šećere iskoristljive za ljudski organizam), kod njih ne prestaje da se luči sa završetkom dojenja, već ostaje celog života aktivan. Ostali, koji nemaju taj ferment, mogu imati problema sa mlečnom ishranom.

Ali i oni koji imaju taj ferment mogu da imaju problema zato što mleko i mlečne prerađevine svojom fermentacijom formiraju visok nivo neurotransmitera histamina, ključnog posrednika koji se oslobađa u kontaktu sa alergenom i na taj način učestvuje u simptomima alergijskih reakcija.

Mnoge osobe koje su patile zbog jakih alergijskih reakcija i stalnog curenja sluzi u nosu, grlu i sinusima, rešile su se svojih problema posle nekoliko sedmica apstinencije od mleka i mlečnih proizvoda. Sluz, koja se zatrovana virusima i bakterijama sliva niz dušnik u pluća, odgovorna je za mnoga zapaljenja pluća sa smrtnim ishodom.

Hrani u želucu treba do šest sati da se svari: voću od 16 minuta do oko 2 sata, povrću do 4 sata, mahunarkama i mesu do 6 sati. Dužina varenja je veća i organizam se više zamara ako je hrana u istom obroku raznovrsnija, ako je obrok obimniji i ako je hrana lošije sažvakana. S obzirom na to da za vreme varenja hranljivi sastojci bivaju postepeno apsorbovani, svako uzimanje hrane između obroka ne samo što je nepotrebno, već predstavlja ometanje već postojećeg procesa varenja. Tek uzeta hrana zahteva drugačiji tretman od one koja je već u dužem procesu varenja, pa samo jedan zalogaj između obroka može drastično da utiče na zadržavanje ostale hrane u želucu i samim tim da optereti organizam. Ne samo želucu, već i nervnom sistemu koji se veoma angažuje oko varenja hrane, treba dati odmor između obroka. Zato su dva obroka dnevno sasvim dovoljna, prvi najviše sat-dva posle buđenja, a drugi popodne ili predveče. Stari Grci su smatrali da je odlika varvara da jedu više od dva puta dnevno. Običaj da se konzumiraju tri obroka dnev-

no raširio se Evropom tek pojavom savremenog hedonizma, početkom XIX veka.

U toku istog obroka prvo treba uzeti hranu koja se brzo vari (voće), pa tek posle onu koja se vari duže i do nekoliko sati (povrće, mahunarke). Ako jedemo voće zajedno sa povrćem ili posle povrća, ono, dok „čeka” da se svari povrće, podleže fermentaciji i truljenju, stvarajući gasove, kiseline, pa čak i alkohol. Najbolje je jesti voće i žitarice za doručak, a povrće za ručak, jer jutarnji obrok treba da pruži organizmu energiju za rad i da što manje optereti organe za varenje, dok ručak (koji se duže vari) treba da nam da gradivne materije.

Žitarice bi trebalo da se konzumiraju sa celim zrnom, pa ako imamo na raspolaganju samo belo brašno i beli hleb, potrebno je nadoknaditi sastojke celog zrna svakodnevnim pravljenjem kaša (muslijama) od ovsenih, ječmenih i drugih pahuljica, natopljenih bolje sa sokom od voća nego sa jogurtom ili mlekom.

Posle ručka ili večere nije dobro imati ni intenzivnu psihičku ni fizičku aktivnost, niti leći u krevet. Svaka vanredna fizička i psihička aktivnost za vreme jela ili posle jela ometa varenje hrane, jer je i nervni sistem posebno angažovan oko procesa varenja. Obrok izaziva skok hormona radosti — serotonina i hormona uzbudjenja — dopamina, pa je prigodno održavati svečanu atmosferu za vreme jela, prožetu zahvalnošću.

Spavanje posle jela, dok se hrana još nije svarila, posebno je nezdravo, jer i organi za varenje tada prestaju sa radom. U slučaju složenijeg sastava uzete hrane, dolazi do njenog truljenja i delimične toksičnosti krvotoka, pa osoba može sutradan da oseća mamurluk kao posle opijanja alkoholom i da bude umornija nego pre leganja

u krevet. Neiskorišćeni šećeri i masti će tokom spavanja da se uskladište u masne naslage, i zato može doći do gojaznosti ukoliko se poslednji obrok uzima previše kasno. Prevelika količina šećera u krvi pred spavanje ometa lučenje hormona rasta tokom noći i zato ometa i sam rast i regeneraciju organizma. Zato poslednji obrok treba da bude što ranije. Ako se nije mogla izbeći kasna večera, onda je najbolje posle večere imati umerenu fizičku aktivnost, kroz, na primer, lagantu šetnju po svežem vazduhu.

Vodu treba piti do oko pola sata pre obroka, a ne za vreme obroka niti odmah posle, jer voda razblažuje koncentraciju kiseline i enzima koji vare hranu, pa varenje prestaje dok se suvišna voda ne izbací i ne podigne koncentracija kiseline i enzima na odgovarajući nivo. Isto tako, ukoliko se popije hladan napitak, prekida se varenje hrane dok se temperatura želuca ne podigne na 37 stepeni C, temperaturu na kojoj fermenti mogu najbolje da vare hranu. Voda za piće treba po mogućству da bude slabo-mineralna (meka voda), jer veća gustina minerala ometa rastvaranje i izbacivanje otrova iz organizma.



Slike Sare Smit (Sarah Smith), na kojima ona izgleda „desetak” godina mlađe posle 28 dana pijenja tri litre vode dnevno, obišle su ceo svet. Eksperimentalno je utvrđeno da osobe koje piju više vode lakše mogu da podnesu veću hladnoću i dugotrajan fizički napor. Ljudi u proseku piju manje vode nego što je neophodno,

što rezultuje nagomilavanjem otrova u organizmu, neispravnom cirkulacijom krvi i zato glavoboljama koje bi se moglo izbeći povećanim uzimanjem čiste vode (bez šećera). Savet: Onda kada između obroka osetite glad, umesto neke grickalice, uzmite čašu čiste vode, čime ćete i utoliti svoju lažnu potrebu za hranom i dodatno osvežiti organizam.

Nemar prema ovim jednostavnim zahtevima zdrave ishrane rezultuje nepotrebnim zamaranjem organizma, njegovim psihofizičkim iscrpljivanjem i preranim trošenjem, kao i oslabljenim imunitetom.

PSIHOFIZIČKA AKTIVNOST

Čovek je obdaren različitim sposobnostima koje mu pomažu da prepozna realne potrebe života i da na njih odgovori svojim raznoraznim talentima. Kao što alat koji se ne upotrebljava – zardja, tako i mišići koji se ne koriste – atrofiraju. One sposobnosti koje čovek slabo koristi, on ih vremenom gubi. Zato kondicija uma i tela treba svakodnevno da se održava.

Čovek koji je intenzivno intelektualno aktivan, a zanemaruje svoje fizičke aktivnosti, uskoro će početi da trpi i intelektualnu slabost i pad imuniteta. Ravnoteža tela i uma mora da postoji.

Brzo hodanje, plivanje, gimnastičke vežbe i sl, predstavljaju blagoslov za čovekov intelektualni rad. Pored svakodnevnih šetnji, fizički koristan rad, osim što služi potrebama života, povećava i samu psihofizičku kondiciju organizma.

U situaciji kada smo zbog opasnosti od širenja zaraza ograničeni boravkom u stanu, bez mogućnosti da izlazimo i da se šetamo, prvu pomoć u zameni za svakodnev-

nu fizičku aktivnost može da nam pruži naizmenično tuširanje hladnom i topлом vodom, jer pokreće cirkulaciju krvotoka isto kao i fizička aktivnost.

Fizičke vežbe i sportske aktivnosti mogu biti korisne, ako su umerene tako da održavaju kondiciju, a ne ako čoveka opterećuju rezultatima koji podrazumevaju nenumerenost i ako mu oduzimaju energiju i vreme koje bi trebalo da posveti odgovoru na važnije potrebe života.

ODMOR

Kao što trenutak za remont automobila nije onda kada on radi „punom parom”, isto tako i vreme za regeneraciju ljudskog organizma nije vreme naših intenzivnih psihofizičkih aktivnosti, već je to vreme našeg najdubljeg mirovanja tokom sna. Savremena naučna saznanja otkrivaju da se čovekov organizam regeneriše za vreme spavanja i zato nedostatak sna rezultuje atrofijom nervnog sistema i čitavog organizma. Samo jedna noć nedovoljnog spavanja može tako oslabiti imunitet da on popusti pred opasnim uticajem epidemije virusa.

Zašto se čovek regeneriše upravo za vreme sna?

Tokom dana, zbog izraženih psihofizičkih aktivnosti i varenja hrane, metabolički procesi rezultuju visokim nivoom slobodnih radikala. Kada bi hormon rasta imao izraženu aktivnost tokom dana, tada bi visok nivo slobodnih radikala izazvao priličan nivo oštećenja (mutacija) pri kopiranju DNK, jer je funkcija hormona rasta umnožavanje ćelija radi regeneracije организма i njegovog rasta.

Tokom dana hormon somatostatin smanjuje nivo hormona rasta i tako čuva organizam od mutacija koje bi nastale za vreme izraženog metabolizma. Ali, pred početak

spavanja organizam izluči hormon spavanja – melatonin, koji je blokator somatostatina, pa odblokiran hormon rasta počinje svoju regenerativnu funkciju organizma. Melatonin je takođe poznat kao jedan od najjačih antioksidanata, koji uništava slobodne radikale koji izazivaju mutacije pri kopiranju DNK. Melatonin daje komandu koštanoj srži da izbacuje matične ćelije u krvotok sa celokupnim DNK podacima da bi one pomogle u regeneraciji oštećenog tkiva. U kostima i zubima su matične ćelije u velikoj meri sačuvane od štetnog kosmičkog i radioaktivnog zračenja koje bi izazvalo mutaciju njihovog DNK. Kako krvno moždana barijera čuva krv mozga i od matičnih ćelija koje oslobađa koštana srž u ostalom delu organizma, u zubima se nalaze izvori matičnih ćelija za oporavak mozga, posebno u umnjacima i kutnjacima. Naučno je utvrđeno da je mala količina kantarijona potrebna da bi se ubrzao proces regeneracije mozga pod uticajem matičnih ćelija izlučenih najviše iz umnjaka i kutnjaka.

Takođe, melatonin pokreće proizvodnju enzima telomeraze koji dodaju telomere – „kape” na krajeve hromozoma pri njihovom umnožavanju. Skraćivanje hromozoma usled nedostatka telomera se smatra uzrokom starenja, jer je u svakom sledećem kopiranju hromozom kraći i tako sa manje DNK podataka ako nema telomera. Kod mnogih starih ljudi može se primetiti staračka mršavost i atrofija oko 3 do 6 godina pred smrt, koji su posledica nagomilanih mutacija i niskog nivoa telomerasa, a kao posledica prirodno niskog nivoa melatonina u poznim godinama.

Bez dovoljno dugog i dubokog sna nema oporavka organizma i zato mnoge osobe izgledaju starije i istrošenije nego što bi trebalo za svoje godine, jer nedovoljno

spavaju. Ljudi ne cene dovoljno značaj spavanja jer im deluje isuviše jednostavno i banalno shvatanje da nedostatak sna može da ugrozi njihovo zdravlje i psihofizičke sposobnosti, pa popuštaju trci života koja ih pritiska da kasno ležu a rano ustaju. Imućnije osobe troše ogromne svote novca za veštačke tretmane hormonom rasta ili hirurške intervencije da bi izgledale desetak godina mlađe, nesvesne da bi još veće rezultate mogle postići redovnim dovoljnim snom i jednim danom sedmično bez ikakve hrane.

Treba leći ranije, da se ne bi nastavkom budnog stanja omela prirodna proizvodnja melatonina i na taj način izgubila prednost povećane regeneracije tkiva. Da bi spavanje bilo dovoljno duboko i bez štetnih posledica truljenja nesvarene hrane, potrebno je leći u krevet praznog želuca. Takođe, važno je boraviti pred spavanje u sobi sa prigušenim svetlom i bez jakih uzbudjenja da bi se povećao nivo melatonina.

Himnična i klasična muzika, bez naglašenog ritma, ako se slušaju umereno, pred spavanje podiže nivo melatonina, a ujutru serotoninu.

Ljudi koji su bili na ivici duševnog rastrojstva zbog hroničnog napornog rada i neispavanosti, uspevali su da se psihički oporave i vidljivo osveže u izgledu posle oko tri sedmice uzimanja vitamina B6 (maksimalno 5 mg) koji podiže melatonin ili uzimanjem samog melatonina par sati pre spavanja. Time se postiže duži i dublji san, a samim tim i veće okrepljenje organizma. Miševi kojima je veštački dodavan melatonin su živeli oko 20% duže od ostalih miševa. Čaj od kantariona pokreće izbacivanje matičnih ćelija iz koštane srži u krvotok pa može biti koristan pred spavanje ali u maloj eksperimentom odre-

đenoj količini jer stimuliše budnost ili ga je još bolje užimati pre podne na prazan stomak sa odlaganjem obroka na sat, dva što će izazvati i dodatni skok hormona rasta i regeneraciju.

Svako prejedanje, kao i preterano konzumiranje šećera kroz sokove i gazirane napitke, povećava nivo šećera (glukoze) u krvi i samim tim nivo slobodnih radikala. Organizam se sam čuva od štetnog efekta slobodnih radikala tako što pri višem nivou glukoze blokira proizvodnju hormona rasta, čime organizam biva liшен potrebnog odmora i regeneracije. Zato, jedan od načina na koji možemo da podignemo nivo hormona rasta i regeneraciju organizma jeste da jedan dan sedmično (noć-dan-noć) ne konzumiramo nikakvu hranu niti napitke osim čiste vode. Ne samo što ćemo time pružiti odmor svojim unutrašnjim organima i očistiti organizam od otrova, već ćemo sniženim nivoom glukoze u krvi izazvati skok hormona rasta i dubok oporavak organizma tokom poslednje noći naše sedmične dijete.

Naučno je utvrđeno da dijeta potpunog gladovanja od 24 sata podiže nivo hormona rasta 13 puta kod žena i 20 puta kod muškaraca. Naravno, treba imati na umu da podizanje hormona rasta u slučaju nezdrave ishrane i viška slobodnih radikala podiže nivo mutacija i verovatnoću nastanka kancera.

Dijeta potpunog gladovanja, čak i ako se primjenjuje samo 16 sati dnevno u takozvanoj “*intermittent fasting*” dijeti, kada se svi obroci jedu u roku od 8 sati, a u ostatku dana ni najmanja količina hrane niti slatkog napitka, značajno podiže imunitet, jer podiže nivo interferona koji su značajan faktor u imunološkoj odbrani.

SUNČEVA SVETLOST

Posle buđenja, poželjno je popiti jednu do dve čaše tople vode, što će ubrzati izbacivanje toksičnih supstanci iz organizma, ali ubrzati i samo razbuđivanje. Topla voda se brže apsorbuje, jer se ne zadržava dugo u želuču radi zagrevanja. A zatim treba telo izložiti sunčevoj svetlosti. Naime, u slučaju nedostatka sunčeve svetlosti organizam shvata da je zima i usporava metabolizam, pa čovek, iako se probudio, ostaje delimično pospan i bez dovoljne snage za rad. Kao što tama preko čula vida daje informaciju nervnom sistemu da podigne nivo melatonina, tako i jutarnja svetlost podiže nivo serotonina i razbuđuje čoveka za rad. Isti efekat proizvodi sunčeva svetlost koja pada na kožu, jer pokreće proizvodnju vitamina D3 koji smanjuje nivo melatonina, a podiže nivo serotonina. Vitamin D3 je jako važan za naš imuni sistem, zajedno sa vitaminom C. Ako smo dovoljno dugo spavali, tada, zbog dovoljno visokog nivoa melatonina i njegovog antioksidantnog delovanja, sunčeva svetlost neće biti opasnost za dobijanje raka, kao u slučaju neispavanosti. Utvrđeno je da melatonin i serotonin sinergički predstavljaju sredstvo za uništenje ćelija raka. Zato, sasvim suprotno uvreženom shvatanju, umereno prepodnevno sunčanje, ako smo dobro ispavani, može da nam pomogne u borbi protiv raka.

Nivo serotonina se podiže tuširanjem i masažom, što nas može uveče uspavati, jer se u mraku serotonin pretvara u melatonin, dok nas ujutru tuširanje i masaža mogu rasaniti, jer sunčeva svetlost i nastali vitamin D3 sprečavaju pretvaranje serotonina u melatonin. Sunčeva svetlost bi trebala da svakodnevno obasjava našu

spavaću sobu i posteljinu jer sunčeve UV zračenje jeste moćno sredstvo dezinfekcije.

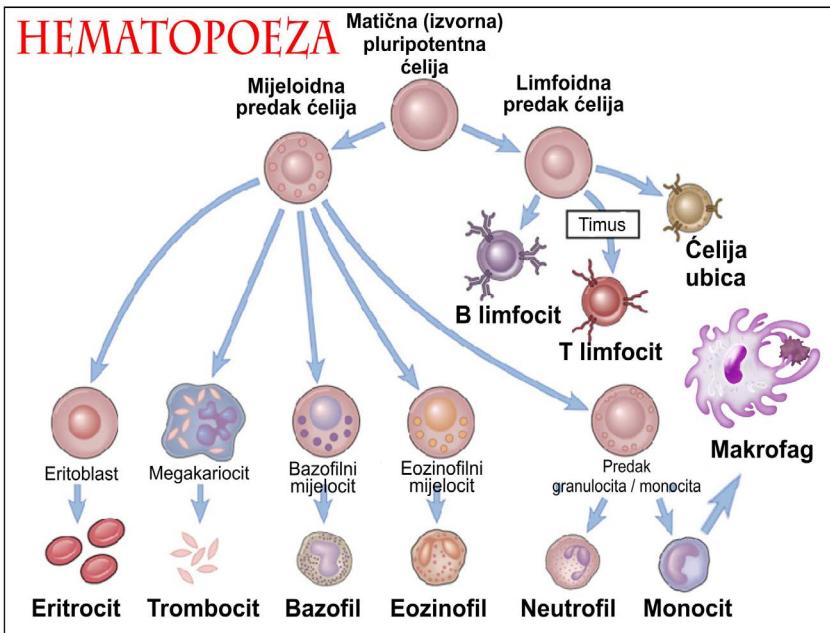
ISPRAVNA CIRKULACIJA KRVOTOKA KAO PREVENTIVA PROTIV PREHLADE

Prehlada najčešće nastaje kada na hlađenje našeg tela organizam reaguje povlačenjem krvi iz ekstremiteta i njegovim preusmeravanjem ka unutrašnjim organima i zatim snižavanjem sopstvene temperature tela, što izaziva pad imuniteta. Zrela reakcija nervnog sistema na hladnoću bi predstavljala podizanje metabolizma i preusmeravanje cirkulacije krvi u one delove tela koji najviše trpe zahlađenje. Ona se može razviti svakodnevnim tuširanjem hladnom i toplo vodom. U početku treba na kratko sa pauzama izlagati hladnoj vodi ekstremitete i lice, a zatim preći na ostatak tela, pa postepeno, dan za danom privikavati se na duže periode hladne vode. Najbolje je takve vežbe za cirkulaciju izvoditi praznog stomaka, ali onda kada smo se već dobro rasanili, inače možemo naškoditi svom srcu. Rezultat će biti da nas hladan vazduh promaje neće „zgrčiti“ od hladnoće, već će izazvati prijatno osveženje pokretanjem periferne cirkulacije. Kada tu zrelost razvijemo, možemo slobodno držati otvorene prozore u prostoriji u kojoj boravimo i tako održavati cirkulaciju svežeg vazduha, što predstavlja još jedan doprinos našem zdravlju. Naime, temperatura vazduha u sobi ne sme da bude pretopla, posebno u toku spavanja, jer ako je vazduh topao, pluća automatski dišu plitko. Ali samo telo treba za vreme spavanja da bude umereno utopljeno, jer se tada smanjuje njegova sopstvena metabolička aktivnost radi sopstvenog zagrevanja. Količina slobodnih radikala je srazmerna intenzitetu metabolizma, pa što organizam mora više sam sebe da zagreva, uto-

liko više mora da smanji nivo hormona rasta, da bi smanjio nivo mutacija. Nekada je radi hitnog podizanja imuniteta i sprečavanja daljeg toka bolesti neophodno vanredno podići temperaturu tela, a nekada je radi odmora i regeneracije organizma neophodno vanredno spustiti temperaturu tela. A u zavisnosti od potrebe to se može postići toplim ili hladnim kupkama. Dobro je tople ili hladne kupke uskladiti sa cirkadijalnim prirodnim ritmom, pa podizati temperaturu tela predveče i uveče, a smanjivati posle ponoći i ujutru. Boravak u toploj vodi ili u sauni, kojim podižemo temperaturu tela za nekoliko stepeni, rezultuje drastičnim podizanjem imuniteta organizma. Posebna je korisnost od infracrvenih sauna čiji grejači greju telo nižim frekvencijama infracrvenog zračenja, koje niti podiže prašinu uvezduhu, niti se zaustavlja na koži, jer prolazi i kroz vazduh i kožu do unutrašnjih organa gde se apsorbuje u samoj vodi u tkivima. Takvi grejači se mogu koristiti i bez saune. Oni izazivaju podizanje temperature tela i izbacivanje otrova znojenjem bez neprijatnog topotnog stresa koji osobe malaksale od bolesti često ne bi mogle da podnesu bez većeg rizika. Hlađenjem tela oko dva sada posle ponoći, smanjuje se imunitet, ali se postiže povećana proizvodnja leukocita i uopšte regeneracija organizma.

ADEKVATAN ODGOVOR IMUNOG SISTEMA NA KORONA VIRUS

Imunitet se može povećati desetak puta podizanjem temperature organizma samo za dva stepena, utopljanjem toplim pokrivačima ili boravkom u toploj vodi. Takođe se može podići i konzumiranjem ječmenog slada (malteksa) koji svojim sastavom jako podiže prolaktin i tim rad imunog sistema.



Osobe koje prirodno ili poremećajem imaju viši nivo prolaktina, imaju toliko podignut imunitet da im se on često obrušava na sopstveno tkivo kroz sklonost ka autoimunim bolestima. Dakle, nije dovoljno samo podići imunitet, već on mora biti adekvatan. Od čega to zavisi?

Leukociti (bela krvna zrnca) se razlikuju između sebe po tome da li organizam čuvaju od bakterija, virusa, raka, parazita, alergena, gljiva ili uginulih ćelija. Svaka vrsta leukocita vodi poreklo od zajedničkog prekursora, a organizam određuje u kojoj količini će se prekursor pretvoriti u određenu vrstu leukocita.

Međutim, naša nezrela reakcija na stres može da omene adekvatan odgovor imunog sistema na bolest, pa se tada zajednički prekursor leukocita može pretvoriti najviše u onu vrstu leukocita koja nije odgovor na našu realnu potrebu. Na primer, strah i osećanje kriveće će

ga usmeriti ka formiranju eozinofila koji se bore protiv alergena i parazita, a ne protiv virusa i bakterija. I tako, uprkos tome što je imunitet podignut, on može biti pogrešno usmeren. Čovek će tada lako reagovati alergijom na supstance koje uopšte nisu za njega opasne, dok će zato imati slabu reakciju imunog sistema na ćelije raka ili na virusе, zato što se zajednički prekursor leukocita najviše transformisao u onu vrstu leukocita koja mu tada nije toliko potrebna.

Pojedine biljke sadrže sastojke koji mogu da preusmere pretvaranje prekursora u željenom smeru, pa će tako uzimanje čaja od bele imele (*Viscum album*) podići nivo limfocita koji se bore protiv virusa i raka, kao i neutrofila koji se bore protiv bakterija, a na račun formiranja eozinofila koji organizam čuvaju od parazita i alergena. I umesto da organizam reaguje preosetljivo na alergene, on će, zahvaljujući beloj imeli, da se uspešnije bori protiv raka, virusa i bakterija. Poznato je da leukociti koriste slobodne radikale kao odbrambeni mehanizam u borbi protiv raznih mikroorganizama, zbog njihove citotoksičnosti. Eozinofili se bore protiv alergena i parazita oksidativnim supstancama kao što je vodonik peroksid, pa je njihovu nepotrebnu količinu svakako poželjno smanjiti.

Neadekvatan imuni odgovor organizma može, u izuzetno retkim slučajevima, izazvati anafilaktički šok i smrt, prilikom uboda stršljena ili uzimanja vakcine, i to je jedini opravdan razlog zašto bi vakcine trebalo užimati po sopstvenoj savesti, na svoju ličnu odgovornost.

Epidemija korona virusa otkrila je veliki problem sa čovekovom prirodnom imunom reakcijom na taj virus. Statistika je pokazala da 85% pacijenata, od 1099 primljenih na kliničko lečenje u Vuhanu do 29. januara

2020. zbog infekcije korona virusom, ima limfopeniju. Limfopenija predstavlja snižen odgovor limfocita (koji se bore protiv virusa), a preterano povećan broj neutrofila (koji su zaduženi za borbu protiv bakterija), što je potpuno neadekvatno jer je reč o virusnoj, a ne bakterijskoj infekciji. Druga istraživanja su ukazala na „citokinsku oluju” kao uzrok većine smrtnih slučajeva zbog korona virusa, što je pokazalo potrebu da se smanji koncentracija citokina (IL-1 β , IL-6, TNF- α). Treće istraživanje je pokazalo da nedostaju i korisni leukociti protiv virusa - monociti, jer se njihov prekursor pretvara u neutrofile.

Dakle, korona virus u sebi sadrži strukturu koja obmanjuje imuni sistem organizma i navodi ga na neadekvatnu imunu reakciju, karakterističnu za bakterijsku a ne virusnu infekciju, zbog čega imuni sistem slabije biva usmeren na borbu protiv virusa, a više na borbu protiv inficiranog tkiva, oštećujući tom prilikom i zdravo tkivo.

Rezultat neadekvatnog imunog odgovora organizma jeste akutni respiratorni distres sindrom (ARDS) kod 5% inficiranih, koji zatim često rezultuje smrtnim ishodom, kada se bolesnik uguši zbog plućnog sekreta i razgradnje plućnog tkiva. Najveća smrtnost prouzrokovana korona virusom je posledica zapaljenja pluća zbog preterane zapaljenske reakcije imunog sistema, koji se tada obrušava i na zdravo tkivo pluća, dok proizvedena sluz ometa samo disanje. Kineski lekari koji su radili autopsiju preminulih od korona virusa tvrde da su zaticali pluća pretvorena u sluz. Zato treba biti veoma oprezan u pogledu omiljenih ekstrakta biljaka koje se koriste protiv virusa, jer neki mogu, poput ljute paprike, da oslabi imunitet protiv virusa, a da podignu imuni odgovor protiv sopstvenog organizma i da podupru smrt citokon-

skom olujom, jer paprika smanjuje limfocite, a podiže neutrofile. Još više je prevaran efekat đumbira, za koji je iskustvo pokazalo da obara temperaturu, ali zapravo, radi se o naglom obaranju imuniteta, a ne o naglom ozdravljenju organizma. Đumbir bi trebalo koristiti u trenucima rizika od nastanka citokinske oluje.

Popularne biljke astragalus i ehinacea, čiji su sastojci zaista korisni za opšte podizanje imuniteta, mogu da pogoršaju borbu organizma protiv korona virusa, onda kada se osoba već razbolela, zato što pored limfocita, podižu i broj neutrofila, kao i citokina odgovornih za citokinsku oluju. Astragalus, belu imelu i ehinaceu treba koristiti dok smo zdravi jer aktiviraju funkciju timusa i razvoj imuniteta tipičnog za decu, koji se odnosi upravo na sposobnost limfocita da se izbore sa virusima i rakom. Zato su deca prirodno imunija na virusе, do puberteta kada pod uticajem polnih hormona kreće postepena degradacija timusa.

Šta uzimati onda kada smo se već razboleli od virusa korone?

Više naučnih istraživanja je pokazalo da čaj od zove (*Sambucus nigra*) ili ekstrakt od zove — Sambukol dovodi upravo do željenog povećanja limfocita, što povećava mogućnost preživljavanja inficiranih korona virusom ako se zova koristi u prvoj fazi oboljenja, dakle, u prvih sedam dana pre nego korona preusmeri imunitet organizma protiv samog ljudskog organizma

Utvrđeno je da zova podiže interferone koji sprečavaju umnožavanje virusa (IFN- β), ali i citokine koji su značajni za borbu organizma protiv bakterija (IL-1 β , IL-6, IL-8, TNF- α). Isti ti citokini mogu biti smrtonosno opasni u izazivanju citokinske oluje od korona virusa.

Za vreme epidemije gripa B/Panama 1993. godine, uzimanje čaja od zove je pomoglo da izlečenje od gripa u 93.3% slučajeva bude završeno posle samo dva dana, za razliku od kontrolne grupe koja je uzimala placebo umesto zove, gde je izlečeno 91.7% ljudi posle najmanje šest dana. Međutim, kako zova podiže koncentraciju citokina koji su odlučujući za nastanak citokinske oluje koja uništava pluća i druge unutrašnje organe, trebalo bi odmah obustaviti njenu upotrebu kada dođe do upale bilo kog unutrašnjeg organa. Najčešće oko osmog dana posle prvih simptoma kovida-19 dolazi do preusmeravanja imuniteta protiv sopstvenog organizma i naglog skoka upalnih citokina. Tada bi trebalo početi sa intenzivnom upotrebom ekstrakta biljaka koji smanjuju neutrofile i citokine koji su odgovorni za citokinsku oluju (IL-6, TNF- α , IL-1 β). Takve efekte imaju imaju eugenol, linalol, karvakrol, timol, cineol, kariofilen i tilirozid.

Eugenol povećava proizvodnju limfocita koji se bore protiv virusa, a smanjuje proizvodnju neutrofila koji se bore protiv bakterija ali i koji napadaju sopstveno zaraženo tkivo i koji mogu biti smrtonosni u svom prevelikom oslobođanju prilikom citokinske oluje. Eugenol smanjuje upalne cikotine IL-6, TNF- α i IL-1 β , ali smanjuje i protivupalne citokine IL-10 i IL-4. Sam eugenol direktno ubija bakterije i viruse. Nalazi se u karanfiliću, cimetu, pimentu, kurkumi, origanu, timijanu, bosiljku, majoranu, itd.

Linalol, isto kao eugenol, povećava proizvodnju limfocita koji se bore protiv virusa, a smanjuje proizvodnju neutrofila koji se bore protiv bakterija. Linalol, isto kao eugenol, direktno ubija bakterije i viruse. Nalazi se u lavandi, bosiljku i citrusnom voću. Nuspojava je smanje-

nje testosterona i kortizola, a podizanje estrogena što je sve zajedno korisno za dodatno podizanje imuniteta za vreme bolesti.

Za razliku od eugenola i linalola, karvakrol, timol, cineol, kariofilen i tilirozid smanjuju i proizvodnju limfocita i neutrofila, i tako smanjuju upalu i kaban efekat citokinske oluje.

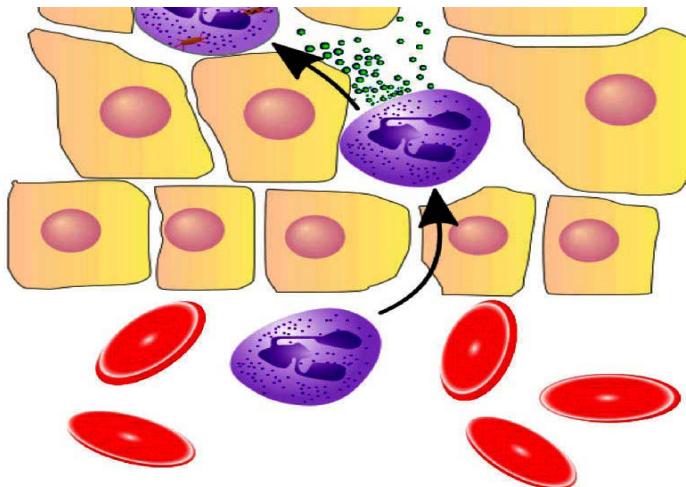
Karvakrol, koji podiže antiupalni citokin IL-10, a smanjuje upalne citokine IL-6, TNF- α i IL-1 β , najviše se nalazi u divljem origanu, timijanu, majčinoj dušici, vrijesku (rtanskom čaju), lavandi, majoranu, itd. Nuspojava mu je povećanje testosterona i insulina.

Timol, koji ima iste imune efekte kao karvakrol, najviše se nalazi u timijanu, majčinoj dušici, vrijesku, divljem origanu, ali i crnom kimu. Treba biti oprezan sa crnim kimom ili kuminom (*nigella sativa*) jer, uprkos antiupalnom delovanju, sadrži timokinin koji skraćuje telomere (skraćuje život) i izaziva ćelijsku apoptozu (smrt), pa ga treba koristiti samo lokalno protiv raka i bradavica.

Cineol, takođe smanjuje imunitet i upalu, a nalazi se najviše u eukaliptusu, žalfiji, smilju, ruzmarinu i lovoru.

Kariofilen smanjuje limfocite i neutrofile, podiže antiupalni citokin IL-10, a smanjuje upalne citokine IL-6, TNF- α i IL-1 β , nalazi se u karanfiliću, ruzmarinu, matičnjaku, smilju, konoplji, itd. Nuspojava mu je da podiže testosteron kod žena.

Iste imune efekte ima tilirozid koji se nalazi u cvetu i listu od lipe, šipku (posebno semenkama), jagodi i malini. Takođe, protivupalno delovanje pokazuju ekstrakti biljaka aronije, kurkume, đumbira i slatkog korena.



Slika predstavlja neutrofile kako pronalaze inficirane ćelije i uništavaju ih citokinima. Ali preveliki broj neutrofila oslobađa preveliku količinu citokina koji uništavaju i zdrave ćelije. Sastoći belog luka i sremuša ometaju sposobnost neutrofila da se izduže i provuku između ćelija. Na taj način oni smanjuju njihovo upalno dejstvo i time čuvaju zdrave ćelije od smrti.

Slatki koren (*Glycyrrhiza glabra*) je izuzetno koristan za smanjenje svake upale, a posebno upale pluća, ali zbog štetnih nuspojava treba ga koristiti samo za vreme trajanja upale (inhalacijom za vreme citokinske oluje i postkovid upalnih simptoma). Iako ima antibakterične i antivirusne efekte u direktnom kontaktu sa bakterijama i virusima, on smanjuje opšti imunitet samog organizma, posebno protiv bakterijskih infekcija.

Protivupalno delovanje, koje posebno snižava IL-6 i TNF- α , imaju i soja i njene prerađevine, kao i sirće sa čijim blagim rastvorom bi se moglo praviti obloge protiv upale i temperature i inače sprečiti pojave plikova prilikom opeketina.

Kako korona virus počinje da napada prvo gornje disajne puteve, treba sprečiti slivanje zarazne sluzi u pluća smanjenjem sadržaja histamina u ishrani. Histamini

pospešuju curenje sluzi, i zato treba izbaciti iz upotrebe namirnice bogate histaminima kao što su mlečni proizvodi i ukiseljeno povrće. U prirodne antihistaminike spadaju i biljke koje sadrže karvakrol i tilirozid.

Iako je dobro podići imunitet utopljavanjem organizma u prvim danima kovida-19, preterano visoka temperatura može izazvati preteranu upalnu reakciju, i kobno iscrpsti organizam, pa zato, u kritičnom trenutku, najčešće od sedmog ili osmog dana bolesti treba snižavati temperaturu hladnom kupkom, posebno ako je osoba već dobila teško zapaljenje pluća.

Podložnost smrti od korona virusa starijih osoba je objašnjava niskim nivoom interferona, koji su važni za borbu organizma protiv virusa, a koji najveći pad nivoa postižu posle pedesete godine ljudskog života. Utvrđeno je da konzumiranje samo 2 grama belog luka podiže za 2 sata oko pet puta nivo alfa interferona (IFN- α). Beli luk pokazuje i antiupalne efekte.

Uzimanje cinka smanjuje smrtnost od korona virusa. Oko 50% osoba obolelih od virusnih bradavica izgubilo je sve bradavice tokom dva meseca oralnog uzimanjem cink sulfata (10 mg/kg do maksimalne doze od 600 mg/dan).

Vitamin B3 i vitamin C bi trebalo uzimati preventivno jer podižu interferone, a posebno kada počne kašalj, jer je eksperimentalno dokazano da oba vitamina imaju regenerativni efekat na oštećena pluća.

Oštećenje pluća usled korona virusa rezultuje hipoksijom — smanjenjem kiseonika u krvi, i često oštećenjem samog srca zbog nedostatka kiseonika, čak i ako osoba uspe da prezivi. Rešenje bi moglo biti u uzimanju beta blokatora propranolola, koji smanjuje potrebu mišića srca, ali i čitavog organizma za kiseonikom, što rasterećuje miši-

će srca i omogućava organizmu da preživi sa umanjenim radom pluća. U jednom eksperimentu dve grupe od po osam pasa imale su na raspolaganju vazduh sa samo 9% kiseonika. U grupi pasa bez propranolola, polovina pasa je uginula u roku od 40 minuta, dok grupa pasa koja je bila pod uticajem propranolola nije imala nijednu uginulu jedinku. Propranolol je pokazao i mnoge antiupalne i antivirusne efekte, posebno prilikom njegovog konzumiranja za vreme gripa, ali ga zbog mogućih štetnih nuspojava kod osoba sa niskim pritiskom i sa jakom astmom, treba koristiti pod nadzorom lekara. Sličan efekat propranololu postiže se usporavanjem metabolizma postepenim hlađenjem organizma upotrebot hladne kupke.

U slučaju nakupljanja sluzi u plućima, nekada može biti od velike pomoći cvet biljke lobelije koji izaziva snažno grčevito iskašljavanje. Kako je za koristan efekat potrebna samo malo manja količina od toksične količine, trebalo bi postepeno povećavati dozu tinkture od cveća na svakih dvadesetak minuta, dok se ne pojavi jako iskašljavanje. Ako su tincture od lobelije preslabe koncentracije, direktno konzumiranje cveta treba uraditi sa velikim oprezom. U nekim slučajevima takvo iskašljavanje je u stanju da očisti pluća od otpadaka koji, ako se ne izbace, jesu izvor višegodišnjeg hroničnog kašla.

Dok za vreme bolesti traje period odsustva volje za hranom, treba je slabo konzumirati, jer hipoglikemija (nedostatak šećera u krvi) izaziva skok prolaktina i interferona, čime se imunitet drastično podiže, dok u momentima gladi, treba jesti jednostavnu i energetski jaku hranu koja se lako vari, najbolje kombinaciju ulja (maslinovog) i crnog hleba; ili nefermentisanog (bez histamina) putera i meda.

Naravno, sve ove faktore podizanja adekvatnog imuniteta je iluzorno sprovoditi, a istovremeno kršiti principe umerene i zdrave ishrane, dovoljnog unošenja čiste vode, dovoljnog sna, neophodne fizičke aktivnosti i zrele reakcije na stres. No, ni sve te mere nisu sigurna garancija da će osoba preživeti korona virus ili kakvo drugo oboljenje, ali je svako odgovoran da uradi sve što do njega stoji.

OPORAVAK POSLE KORONE

Ako je ishrana za vreme infekcije virusom bila adekvatna, ona je morala da podrazumeva manju količinu proteina, jer visoka temperatura pokreće lučenje somatostatina koji blokira lučenje hormona rasta. Time je ugradnja aminokiselina i regeneracija tkiva drastično smanjena u vreme gripe. Naime, imuni sistem se protiv virusa, bakterija, parazita i alergena bori agresivnim supstancama koje spadaju u slobodne radikale. Da one ne bi oštetile DNK u kopiranju i dale pogrešne informacije pri regeneraciji i formiranju ljudskih proteina od aminokiselina iz uzete hrane, somatostatin blokira hormon rasta. Zato za vreme bolesti osoba gubi apetit, a unos jake proteinske hrane samo nepotrebno zamara organizam.

Ishrana se za vreme povišene temperature treba ograničiti na puke izvore energije za život i imuni sistem, na najjednostavniju hranu, koja najmanje zamara organizam procesom varenja, na sinergičku kombinaciju ugljenih hidrata (na primer, kaše od ovsu, proса ili ječma) i po mogućству biljnih masti (na primer, maslina i maslinovog ulja).

Proteini od jezgrastog voća (orah, badem, lešnik) koji su bili posebno štetni u vreme virusne infekcije zbog visoke koncentracije aminokiseline arginina, koja hrani

viruse u reprodukciji, postaju posle bolesti neophodni u svakodnevnoj ishrani radi oporavka organizma, posebno radi oporavka nervnog sistema. Eksperimenti sa pacovima kojima su davani snažni otrovi protiv nervnog sistema, pokazali su visok procenat oporavka i smanjenu smrtnost kod pacova koji su konzumirali običan orah.

Kako je organizam posle bolesti još uvek zatrovan slobodnim radikalima, razne terapije čišćenja organizma čajevima, masažom i vodenim kupkama mogu biti veoma korisne.

Uzimanje alfa-lipoinske kiseline kao snažnog antioksidanta koji neutrališe slobodne radikale pokazalo se korisno i za oporavak protiv nervnih oštećenja koja su izazvala gubitak sposobnosti prepoznavanja mirisa, kao i protiv zbunjenosti, delirijuma i halucinacija izazvanih od strane pojedinih antibiotika koji se uzimaju da spreče upalu pluća za vreme infekcije korona virusom. Jedno istraživanje je pokazalo da uzimanje alfa-lipoinske kiseline za vreme infekcije korona virusom donosi dva puta manju smrtnost u odnosu na prosek onih koji je ne koriste. Alfa-lipoinsku kiselinu je najbolje uzimati pred spavanje da bi neutralisala i slobodne radikale i višak šećera u krvi koji je prepreka lučenju hormona rasta.

Apigenin je flavonoid koji se nalazi najviše u peršunu, a odlikuje ga snažno antioksidantno delovanje, oporavak mozga, kao i uništenje apoptozom ćelija raka kože nastalih ultraljubičastim zračenjem kao i raka štitne žlezde.

Posle preležane bolesti, organizmu ne treba samo oporavak od virusa i antibiotika, već i od oštećenja koje je imuni sistem izazvao zdravim ćelijama organizma.

Pandemija španskog gripa od 1918. do 1920. bila je kod mnoštva onih koji su je preležali propraćena sa simp-

tomima letargije, smanjene fizičke aktivnosti, demencijom, poremećajima raspoloženja, kao i simptomima depresije, neuropatije, neurastenije i neurodegenerativnih bolesti, pre svega Parkinsonove bolesti i meningitisa. Kod mnogih se javio gubitak volje za životom što je rezultovao naglim povećanjem broja samoubistava u prvih nekoliko godina posle rata, sa maksimumom 1921. godine. Statistike su pokazale da su mentalnim posledicama posebno bile pogodjene osobe rođene između 1888. i 1924. godine. Mnogi su se posle gripa osećali pospano i bezvoljno, nemoćni da budu motivisani ičim što ih može ispuniti. Jedan deo njih je mogao da nastavi život samo uz neophodnu negu životareći u svom "virtuelnom svetu", "zamrznut u vremenu", a to oboljenje je nazvano pojmom - Letargični encefalitis.

Simptomi bolesti su se poklapali sa simptomima Parkinsonove bolesti koju odlikuje stradanje dopaminerških neurona koji proizvode dopamin. Kako je dopamin neophodan neurotransmiter, njegov nedostatak rezultuje nedostatkom volje i koncentracije, slabošću mišića, kao i čitavim skupom već pomenutih psihičkih problema koji su godinama pratili osobe koje su prelezale španski grip, a koje možemo da prepoznamo i kod određenog procenta onih koji su danas prelezali infekciju koronavirusom.

Utvrđeno je da stradanje dopaminskih neurona kao plod virusne infekcije ima dva uzroka. Prvi je direktno stradanje nervnih ćelija od strane samih virusa, za koje je u slučaju kovida-19 utvrđeno da se lako prebacuju iz nosa u mozak i šire putanjom dopaminerških neurona:

„Mehanizmi oslobođanja dopamina u centralnom nervnom sistemu mogu igrati glavnu ulogu u unosu

i razmnožavanju koronavirusa.“ (Muad M. Khalefah, Determining the relationship between SARS-CoV-2 infection, dopamine, and COVID-19 complications, 2020)

Drugi uzrok stradanja je posledica samog imunog sistema čiji citokini se obrušavaju i uništavaju same dopaminergičke neurone. Naime, visok dopamin ometava imunitet, snižavajući i prolaktin i samu proizvodnju potrebnih citokina, koje čelije imunog sistema luče za borbu protiv virusa, pa se organizam bori da održi imunitet za vreme bolesti smanjenjem čelija koje proizvode dopamin.

“Uz to, dopamin u određenim koncentracijama može inhibirati limfocitnu funkciju. Priliv dopamina uzrokuje daljnje smanjenje i urođenog i adaptivnog imuniteta što pomaže povećanju virusnog opterećenja.” (Muad M. Khalefah, Determining the relationship between SARS-CoV-2 infection, dopamine, and COVID-19 complications, 2020)

Za vreme bolesti, citokini prirodno izazivaju snažnu emociju tuge, koja je adekvatna ozbiljnosti čovekovog zdravstvenog stanja. Veštačka terapija citokinima koji uništavaju viruse i čelije raka, a koji se nazivaju interferonima, rezultuje tako snažnom emocijom tuge, da određen procenat osoba, svojom nezrelom reakcijom na emociju tuge, dospeva u stanje depresije i pokazuje povećanu sklonost ka samoubistvu. Bolovi mišića i kostiju za vreme gripe i povišene temperature nastaju upravo zbog izražene proizvodnje interferona od strane samog organizma. Centar za zadovoljstvo u mozgu je posebno napadnut pod uticajem interferona:

"Podaci sugeriju da citokini, oslobođeni tokom upalnog odgovora, ciljaju subkortikalne strukture, uključujući bazalne ganglike, kao i funkciju dopamina, akutno indukuju promene u ponašanju koje podržavaju borbu protiv infekcije i zarastanje rana. Međutim, čini se da hronična upala i izloženost inflamatornim citokinima dovode do trajnih promena u bazalnim ganglijima i funkciji dopamina što se odražava anhedonijom, umorom i usporavanjem psihomotorike. Štaviše, opisani su smanjeni nervni odgovori na hedonsku nagradu, smanjeni metaboliti dopamina u cerebrospinalnoj tečnosti i povećan presinaptički unos dopamina i smanjeni promet. To mnoštvo promena u bazalnim ganglijima i funkciji dopamina sugeruje fundamentalne efekte inflamatorskih citokina na sintezu dopamina, pakovanje, oslobođanje i / ili ponovno uzimanje, što može sabotirati i zaobići efikasnost trenutnih pristupa lečenju. ... Bazalne ganglike ključne su subkortikalne strukture koje regulišu motivaciju i motoričku aktivnost, a dopamin igra bitnu modulacionu ulogu u funkciji bazalnih ganglija. Efekat upalnih citokina na bazalne ganglike dopamina može biti posebno važan za depresiju i umor, kao i psihomotorne smetnje i razvoj neurodegenerativnih poremećaja. ... Postoji ogromna literatura o ljudima i laboratorijskim životinjama koja opisuje duboke efekte upale i oslobođanje inflamatornih citokina na mozak i ponašanje. Kod ljudi su inflamatori citokini umešani u razvoj poremećaja u ponašanju, uključujući depresiju i umor, kako kod medicinski bolesnih, tako i kod medicinski zdravih osoba. Na primer, brojna istraživanja su prijavila povišene citokine i druge markere upale kod depresivnih, ali inače zdravih osoba, a pacijenti izloženi povećanom zapaljenju tokom

hroničnih bolesti imaju znatno veće stope depresije i umora u odnosu na opštu populaciju. Dokazi da inflamatorni citokini mogu uzrokovati promene u ponašanju postoje u brojnim izveštajima o neuropsihijatrijskim simptomima izazvanim hroničnom primenom inflamatornog citokina, interferona IFN-alfa, koji se koristi za lečenje određenih karcinoma i virusnih infekcija. Zapravo, IFN-alfa stvara niz poremećaja u ponašanju, od kojih su mnogi u skladu sa smanjenjem dopaminske funkcije bazalnih ganglija, uključujući anhedoniju, umor i usporavanje psihomotorike.” (Jennifer C. Felger and Andrew H. Miller, Cytokine Effects on the Basal Ganglia and Dopamine Function: the Subcortical Source of Inflammatory Malaise)

Ako naš pokretački motiv nije potreba da se odgovori na realne potrebe života, već na potrebe našeg velikog Ega za satisfakcijom, tada nam nizak nivo dopamina i oštećenje nervnog centra za nagradu oduzimaju snagu da rešavamo izazove života jer nam umanjuju očekivan doživljaj nagrade. Ali ta naša bezvoljnost i letargičnost može biti prilika da možda prvi put u životu sazrimo u odgovorne i zrele ličnosti, kojima nagrada nije cilj već nam je cij da odgovorimo na realne potrebe života. Zrela osoba ono što čini, čini iz ljubavi, iz sreće i ispunjenja koje već ima u sebi, a ne radi sreće kojom će nahraniti nezasite hirove svoga velikog Ja. Nagrada koju ona dobija kao rezultat svog napora je samo nagrada, a ne pokretački motiv. Može biti da nismo ni svesni da naši svakodnevni postupci nisu plod našeg htjenja već velikog Ja koje vlada našom ličnošću, pa je u tom slučaju iskušenje bezvoljnosti jedinstvena prilika da iznedrimo slobodnu ličnost i da odgovornost za svoj život preuzmemos u svoje ruke.

Tek godine 1969. primena agonista dopamina (L-dopa) pokazala je mogućnost da određen broj ljudi probudi iz njihovog letargičnog sna i da ih vrati u normalan život. Oporavak samih dopaminergičkih neurona je moguć pod uticajem čaja od iđirota (*Acorus calamus*) koji se zbog svog regenerativnog efekta po nervni sistem koristi i kod obolelih od Parkinsonove bolesti.

Oporavak organizma posle korone je veoma važan. Dešava se da vrhunski sportisti ili vredni radnici odmah posle korone nastave svoje treninge ili svoje poslove sa brzim fatalnim ishodom, jer posledice korone često zahtevaju višemesečni ili čak višegodišnji oporavak. Štetne posledice korone ne odnose se samo na izumrle dopaminergičke neurone već na čitav spektar oštećenja nastalih što zbog samog virusa, što zbog same neadekvatne reakcije imunog odgovora na virus korone. Koji biljni ekstrakti mogu poboljšati prirodni proces regeneracije i oporavka organizma?

Biljke kao što su astragalus, bela imela i ehinacea, svojim sastojcima podižu aktivnost timusa, koji ne dovodi samo do regeneracije imunog sistema već i do regeneracije krvnih sudova, unutrašnjih organa i nervnog sistema. Osobe sa prirodno visokim nivoom polnih hormona i ranim početkom puberteta često prirodno imaju slabu razvojnu ulogu timusa u vreme školskog doba ("spazmični tip" po N. Pende) pa zato i povećanu potrebu za oporavkom putem povećane timusne aktivnosti.

Astragalus podiže i nivo hormona rasta. Kvercetin koji se nalazi u citrusima, jabuci, zelenom lisnatom povrću, brokoliju, crvenom i crnom luku (najviše u ljusci) i crvenom grožđu, takođe podiže hormon rasta i tako pokreće regenerativne procese u organizmu. Alantoin koji se nalazi u gavezu i bokvici takođe ima širok spektar re-

generativnih aktivnosti, od regeneracije kože, mišića i kostiju, do regeneracije nervnog sistema. Gavez se zbog svojih štetnih sastojaka sme koristiti samo za obloge, jer oralna upotreba duže od mesec dana može da rezultuje smrtonosnim oštećenjem jetre. Peptid TB-500 bi možda mogao podupreti zakržljalu ulogu timusa, a peptid BPC-157 regenerisati dopamineričke neurone.

Ishrana za vreme regeneracije organizma treba da bude bogata proteinima (orah, lešnik, badem, sočivo, grašak, pasulj), a da bi ih iscrpljen organizam mogao lakše razgraditi na potrebne aminokiseline, može im se umereno dodati prah od papaje, jer sadrži enzime koji su bliski enzimima koje luči pankreas.

Suplement NMN (Nicotinamide mononucleotide) bi mogao da pomogne i oporavak i svakodnevni život osoba koje su oslabljene postkovid sindromom ili na bilo koji drugi način, posebno ako su u godinama.

Naučno je utvrđeno da popodnevni odmor, od 14 do 16 sati, drastično smanjuje nivo kortizola i upalnog citokina IL-6. Ali ako je osoba upravo ručala, ne bi trebala da spava duže od pola sata, i ne odmah posle obroka, već kasnije, tek posle umerene šetnje posle obroka.

Za vreme upotrebe sastojaka biljaka koje pokreću regeneraciju organizma potrebno je izbegavati sva sredstva koja podižu imunitet (i samim tim leukocite i citokine). Takođe, za vreme oporavka tada treba uzimati i veću količinu antioksidanata kao i vitamina B1, B6 i B12, C i D, da bi se smanjila mogućnost nastanka mutacija i raka.

Snižavanje temperature tela hladnom kupkom, dugotrajan san, dovoljna količina popijene vode tokom dana, adekvatna ishrana i druge korisne mere treba u tom periodu regeneracije najozbiljnije primenjivati.

Ženske osobe mogu iskoristiti vreme ženskog ciklusa za sve ove savete za regeneraciju jer je tada nivo hormona rasta kod njih izuzetno povišen.

UMERENOST I POBEDA NAD POROČNOŠĆU

Neumerenost se može manifestovati u vidu nezdrave ishrane, ali i u vidu preteranog vođenja računa o ishrani i zdravlju. Uzrok neumerenosti je loša motivacija kojom pristupamo ishrani i zdravlju. Mi treba da vodimo računa o zdravlju iz ljubavi prema zdravlju (da bismo svojim sposobnostima uspešno odgovarali na potrebe života), a ne iz straha od bolesti ili opterećenosti sobom i svojim izgledom. Ako smo opterećeni zdravljem, mi ćemo naglašavati nebitne pojedinosti, a zanemarivati bitne i tako opet ugroziti svoje zdravlje nemudrim načinom sprovođenja ispravnih zdravstvenih saveta. Neumereno konzumiranje propranolola, belog luka, pa čak i obične vode, već je proizvelo smrtne slučajeve.

Uzrok neumerenosti koja nas navodi na pogrešne postupke jeste u našem unutrašnjem duhovnom nezadovoljenju. Ono nas navodi da budemo opterećeni bilo uživanjem u hrani i zato nemarni prema zdravlju, bilo samim vođenjem računa o zdravlju. Žeđ duše se mora zadovoljiti na pravom izvoru, inače će nas nezadovoljstvo duha stalno opterećivati pokušajima da zadovoljenje nađemo u onome što radimo, i to će nas činiti neumerenima.

Neke osobe su zavisne od slatkiša i šećera na psihološkoj osnovi, jer povećanom količinom glukoze u krvi proizvode stalno visok nivo hormona sreće – serotoninu i na taj način se bore protiv neprijatnih osećanja. To je izraz nezrelosti, jer osećanja treba da budu adekvatna stvarnosti da bi organizam proizvodio hormone koji će mu dati one sposobnosti koje su odgovor na

realne potrebe života. Naša osećanja su uvek odgovor na neku stvarnost, bilo spoljašnju, bilo unutrašnju – duhovnu. Ako nas muče anksioznost, psihička napetost ili depresija, nije rešenje da emotivnim i čulnim senzacijama ugušujemo svest o unutrašnjem problemu, već da ga rešavamo na duhovnom planu.

Ako svoja iskušenja ne pobedujemo, nečista savest ostaje na nama i može da nas optereti raznim strahovima i fobijama, jer podsvesno znamo šta smo zaslužili. Može nas spopasti i strah od zavere, kada hipoteza o tuđoj zloj nameri donosi neverovatnu satisfakciju za našu sopstvenu nečistu savest. Ako smo nemarni prema sopstvenim nezdravim navikama, možemo pokazati strah da neko drugi hoće da nas otruje. Ako nas snalaze pandemije kao prokletstvo zbog opšteraširenih greha, mi se onda bavimo specifičnim gresima neke manjine na koju prebacujemo odgovornost zbog nesreće koja dolazi na čitavo čovečanstvo.

Čovek nikada ne može ostvariti viši cilj od onoga koji je sam sebi zacrtao, više ideale od onih kojima se bavi njegov um. Dok će se prosvećen um baviti prizorima koji su iznad njega samog i koji ga oplemenjuju tako što ga čine svesnim potrebe za sopstvenom reformom, dotle će osoba dekadentnog karaktera da se bavi onim što je lošije od nje same, da bi tako tešila svoju nečistu savest da ima gorih od nje. Umesto da zavaravamo svoju savest baveći se tuđim zlim namerama, bilo bi bolje da bar jedan dan sedmično posvetimo suočavanju sa sopstvenim problemima, preispitivanju i duhovnoj borbi, najbolje za vreme sedmičnog dana za dijetu, što bi taj dan pretvorio u dan posta. Suočavanje sa sobom nije priyatno, ali donosi velika rasterećenja. Za vreme posta (bez ikakve hrane), zbog odsustva ugljenih hidrata, smanjuje se nivo

dopamina, što automatski podiže prolaktin, hormon brižnosti, koji podiže imunitet. Pad dopamina otrežnjava um za analitičko razmišljanje i sopstveno preispitivanje. Međutim, mi smo skloni upravo suprotnim mehanizmima. Još su drevni Jevreji zapazili sklonost čoveka da se opija uživanjima i varljivom bezbrižnošću onda kada bi trebalo da se suoči sa svojom odgovornošću:

„I zva vas Gospod nad vojskama u onaj dan da plačete i ride ... A gle, radost i veselje, ubijaju goveda, kolju ovce, jedu meso i piju vino govoreći: Jedimo i pijmo, jer ćemo sutra umreti.” (Isajja 22,13) „Očistite ruke, grešnici, popravite srca svoja, nepostojani. Budite žalosni i plačite i jaučite: smeh vaš neka se pretvori u plač, i radost u žalost. Ponizite se pred Gospodom, i podignuće vas.” (Jakov 4,8-14)

Da bismo ugušili svest o svom unutrašnjem problemu, mi izazivamo snažan skok dopamina raznim izvorima uzbudjenja (zabavnom muzikom, video igricama, ...), što blokira prednji korteks i odgovornu funkciju razuma i savesti. Takođe, izazivamo i euforiju tako što slatkim napicima, slatkišima i prejedanjem podižemo nivo glukoze u krvi, što pored dopamina podiže i nivo hormona sreće – serotoninu. Međutim, previsok nivo glukoze u krvi ima više štetnih nuspojava. Pored toga što smanjuje imunitet (onesposobljava leukocite), i što umanjuje sposobnost organizma da sam proizvodi energiju topljenjem sopstvenih masnih naslaga, previsok nivo glukoze opterećuje pankreas da intenzivno proizvodi insulin koji glukozu pretvara u masne naslage.

Vrlo visok nivo hormona radosti tokom radnih aktivnosti čini čoveka isuviše bezbrižnim, površnim i nemarnim u radu. Zato slatkiše treba ostaviti za prazničnu atmosferu. Najbolje je da jedan dan sedmično posvetimo

odmoru od prethodnih radnih aktivnosti, kada se, na primer, možemo šetati prirodom i razmišljati o uzvišenim pojmovima, što će prirodno proizvesti viši nivo serotonina i dopamina, i tako pospešiti psihofizički odmor organizma. No, i zdrava životna zadovoljstva mogu postati objekat naše zloupotrebe ako njima pokušavamo da zadovoljimo žeđ duše. Jedenje ukusne hrane treba da bude povod za izražavanje našeg unutrašnjeg ispunjenja (kroz zahvalnost), a ne da u njemu tražimo svoje ispunjenje (što je uzrok proždrljivosti).

BESMISAO HEDONIZMA



Zapazimo da osećanja sreće, ma kako da su snažna i uzvišena, nikada ne mogu da nas zadovolje, već mogu samo da uguše svest o našoj unutrašnjoj duhovnoj ispravnosti. Nije isto osećati sreću i biti srećan.

Zašto imamo utisak kao da sreća stalno „beži“ od nas, bez obzira koliko smo ostvarili svoje snove? Ne samo zato što osećanje sreće nije u stanju da nas zadovolji, već i zato što se sam naš organizam bori protiv naše zloupotrebe osećanja! Naime, kada stalnim pobuđivanjem osećanja užitka preterano podignemo nivo hormona

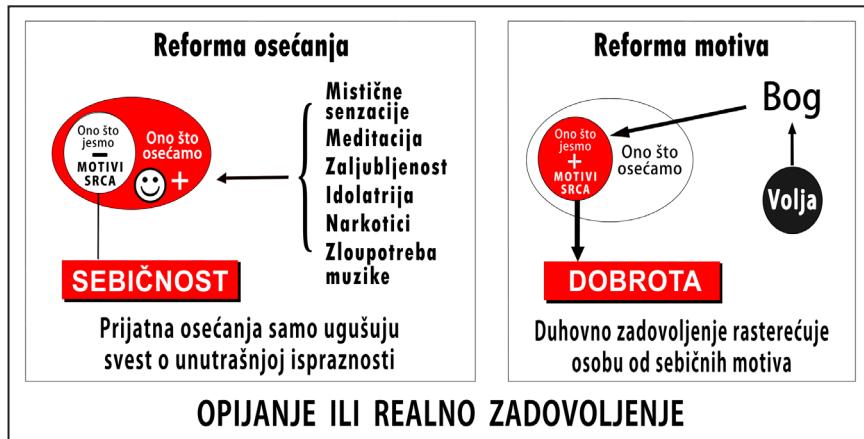
dopamina, tada sam dopamin izaziva apoptozu – programiranu smrt neurona koji ga proizvode, jer se tako organizam automatskom regulacijom brani od nefunkcionalnog stalno visokog nivoa uzbudjenja.

Ljudi koji marihanom i drugim narkoticima izazovu skok dopamina, prvo tim skokom izazovu blokadu prednjeg korteksa, što čini da postanu bezbrižni za sve i površni u upotrebi razuma. A zatim, kada im procesom apoptoze prilično izumru dopaminski neuroni, oni gube koncentraciju i imaju jaku potrebu da ponovnim opijanjem podignu dopamin, ali sada bar na prosečan nivo, neophodan za normalno funkcionisanje mozga. Nesposobnost da ostvare isto uzbudjenje i isti nivo koncentracije navodi ih, zatim, na još neumereniju potrebu za opijanjem. Na kraju, zbog nedostatka dopamina i zbog osujećenja svoje potrebe, padaju u duboku depresiju i osećaju se sasvim istrošeno. Isti je mehanizam i svakog drugog opijanja koje podiže dopamin, na primer, opijanja muzikom, duvanom, marihanom, video igricama i pornografijom, za koje je utvrđeno da izazivaju ozbiljna oštećenja dopaminskih neurona.

Oporavak dopaminskih neurona uništenih raznim oblicima opijanja može se postići kurom od višednevног uzimanja čaja od iđirota (*Acorus calamus*). Zbog drugih štetnih nuspojava, upotrebu čaja treba uskoro završiti. Previsok nivo dopamina predstavlja put u šizofreniju, a prenizak iskušenje za depresiju.

Smanjena sposobnost osećanja prirodno navodi čoveka da hrli ka još jačim stimulativima, i to je, pored unutrašnjeg nezadovoljstva duha, glavni uzrok čovekove neumerenosti. Kada neko takvim osobama pruži savet „*Uživaj u malim stvarima!*“ naravno da to tada deluje groteskno, jer ako oni više nisu u stanju ni najjačim

izvorima užitka da se zadovolje, kako bi mogli u malim? Oni koji uživaju u malim stvarima na putu su da uskoro postanu nezadovoljni malim stvarima i da potraže satisfakciju u još većim. Smisao života nije uživanje, već ljubav (služenje drugima), a to je davanje sreće, a ne traženje sreće. Ko hoće da uživa u traženju sreće mora sebe da onesreći u duhu, da postane u biti duboko nezadovoljan, da bi imao motiv da sreću traži. Istinski (duhovno) zadovoljena osoba ne traži sreću, već je daje.



Neki usmeravaju svoje nezadovoljstvo ka sferi duhovnosti i onda se opijaju pobožnim osećanjima, međutim, oni su samo zamenili jedan objekat svoje opterećenosti drugim koji se, zapravo, zove – idolatrija.

Međutim, pravo duhovno zadovoljenje rezultuje promenom naših suštinskih pokretačkih motiva, a ne osećanja. Samo onda kada smo istinski zadovoljeni, tada nećemo imati iskušenje da se opijamo osećanjima i da budemo opterećeni stalnim traženjem satisfakcije u onome što radimo. Tada ćemo jesti ukusnu hranu ne iz proždrljivosti, već sa zahvalnošću; i tada ćemo voditi računa o zdravlju ne iz opterećenosti, već iz ljubavi.

Nećemo doživeti stres ako treba da se lišimo ukusne a nezdrave hrane, jer nećemo biti robovi hedonizma.

ZRELA REAKCIJA NA STRES DONOSI PSIHOFIZIČKI OPORAVAK

Mnogobrojna istraživanja su pokazala da dugotrajni doživljaj stresa dovodi do mnoštva psihosomatskih poremećaja u organizmu. Autoimune bolesti, alergije, problemi sa digestivnim traktom, srčana oboljenja, gojaznost, oslabljen imunitet, hormonalni poremećaji i potreba čoveka za štetnim porocima, često nastaju kao posledice dugotrajnog stresa. No, najčešće takva auto-destruktivna reakcija organizma nije posledica realnih dugotrajnih stresnih okolnosti, već naše nezrele reakcije na stres, koja rezultuje transformacijom naše ličnosti i zadržavanjem stresne reakcije i kada je izvor stresa otklonjen. Mi se često žalimo na okolnosti da su one krive za naš stres, jer nam izazivaju neprijatna osećanja koja ne možemo da podnesemo. Međutim, nema ničeg lošeg u tome da imamo osećanja adekvatna stvarnosti. Prirodno je da u opasnosti osećamo strah. Osećanje straha podiže nivo hormona kortizola koji izaziva razgradnju mišićnog tkiva i imunog sistema (limfocita i leukocita) kako bismo imali dovoljno glukoze u krvi i tako energije za bežanje.

Kada smo svedoci nepravde, adekvatno stvarnosti je da osećamo gnev. Osećanje gneva izaziva skok testosterona koji rezultuje izgradnjom mišićne mase da bismo mogli da se borimo. Kada smo svedoci nevolje i gubitka prirodno je da osećamo tugu. Tuga smanjuje testosteron, a izaziva skok hormona brižnosti – prolaktina,

	Umna predstava o stvarnosti	Dobrota, pravda, dobitak, saznanje	Opasnost	Nepravda	Gubitak
Sfera spoljnih uticaja (Potrebe života)	Emocije	Radost	Strah	Gnev	Tuga
Sfera ljudske prirode (Sposobnosti)	Hormoni	Pregnenolon, serotonin, dopamin	Kortizol	Testosteron	Prolaktin
Sfera lične odgovornosti (Smisao sposobnosti)	Poduprte sposobnosti	Kreativnost	Bežanje od opasnosti	Borba protiv nepravde	Staranje za unesrećene ljude
Sfera posledica nesazrele ličnosti	Zrela reakcija na stres	Zahvalnost	Hrabrost	Krotost	Bržnost
	Nezrela reakcija na stres	Sebičnost	Kukavičluk	Mržnja	Briga
	Iracionalno ponašanje	Opterećenost potrebom za užitkom	Ravnodušnost prema nepravdi	Provociranje sukoba	Bezrazložna zabrinutost
	Destruktivne posledice	Oštećenje mozga	Gubitak imuniteta	Atrofija unutrašnjih organa	Gubitak seksualnih sposobnosti

da bismo se posvetili potrebama ugroženih. Prirodno je da osećamo radost kada smo svedoci dobrog, lepog i pravednog. Osećanje radosti podiže razne hormone radosti: emocija ljubavi podiže serotonin, čulno uzbudjenje i divljenje – dopamin, itd, koji svi zajedno, u umerenoj meri, potpomažu okrepljenje i regeneraciju organizma. Problem stresa nije u osećanjima koje osećamo, već u našim motivima kojima odgovaramo na stresnu situaciju.

Stres je test naših stvarnih unutrašnjih motiva ali i test našeg izbora jer predstavlja priliku da svoje motive reformišemo. Ako u opasnosti dozvolimo da nama ovlada strah kao motiv ponašanja, tada on ostaje kao motiv koji nas navodi na kukavičluk, sumnjičavost i strah, i onda kada više ne postoji objektivni razlozi za strah. Ako kao žrtve nepravde dozvolimo da nama ovlada gnevljivost, mi ćemo iz gnevljivosti biti skloni da tumačimo tuđe postupke kao nepravedne i da tako izmišljamo povode za sukob sa drugima, i kada objek-

tivni razlozi za takve naše reakcije više ne postoje. Ako smo kao žrtve gubitka pali u depresivno stanje, mi ćemo biti skloni da stvarnost tumačimo na depresivan način i onda kada razlozi za tugu više ne postoje. Ako smo za vreme nevolje počeli da se brinemo, mi ćemo nastaviti da se brinemo i kada razlozi za brigu više ne postoje.

Ako na stres reagujemo nezrelo, mi doživljavamo takvu transformaciju sopstvene ličnosti da zadržavamo stresnu reakciju organizma i kada je stresna situacija otklonjena. Tada nastavljamo da tumačimo stvarnost na stresan način, kako bismo imali povoda i izgovora za svoju sumnjičavost, svadljivost i depresivno kukanje nad situacijom. Tada se izvori straha, gneva i tuge počnu nalaziti u nama samima, u našim pokretačkim motivima, nezavisno od objektivne stvarnosti, izazivajući preteran nivo hormona koji oštećuju naš organizam. Stalan strah, visokim nivoom kortizola, razgrađuje naš imuni sistem i izaziva gojaznost, jer višak neutrošene glukoze u krvi pretvara u masne naslage. Kortizol se može sniziti udisanjem eteričnog ulja lavande, bosiljka, žalfije ili divljeg origana. Stalan gnev podiže testosteron koji razgrađuje unutrašnje organe da bi od njihovih aminokiselina pravio mišićno tkivo, pa je u tom smislu tačno kada se za čoveka ispunjenog mržnjom kaže da sam sebe jede. Stalna tuga, preterano podignutim nivoom prolaktina, preterano aktivira određene elemente imunog sistema i tako provočira pojavu autoimunih bolesti. Dok stalna emocija tuge podiže citokin IL-18 (zadužen za ćelije ubice i čitav sistem imune reakcije), osećanje ugroženosti podiže citokin IL-6 (citokin upale).

Ne samo što nas naša nezrela reakcija na neprijatna osećanja čini destruktivnima, već to čine i naše nezrele

reakcije na prijatna osećanja. Ako smo izvore prijatnih osećanja zloupotrebljavali kroz pokušaj da se njima zadovoljimo, u nama se javlja stalna zavisnost od izvora prijatnih osećanja bez kojih sada više ne možemo. Stalno izazivanje uzbudjenja podiže dopamin, koji blokira prednji korteks i osobu čini neodgovornom i nemarnom. Visok dopamin, takođe, obara prolaktin i imunitet:

“Uz to, dopamin u određenim koncentracijama može inhibirati limfocitnu funkciju. Priliv dopamina uzrokuje daljnje smanjenje i urođenog i adaptivnog imuniteta što pomaže povećanju virusnog opterećenja.” (Muad M. Khalefah, Determining the relationship between SARS-CoV-2 infection, dopamine, and COVID-19 complications, 2020)

Osujećenje čovekove sebične potrebe za užitkom jeste glavni izvor depresije savremenog čoveka. Što više od života tražimo, više ćemo se u život razočarati. Ispravan smisao je da životu pružamo, da budemo svetlost svetu, a ne da od života pokušavamo nešto da „ućarimo”.

Tajna zrele reakcije na stres jeste u plemenitim motivima kojima treba da odgovaramo na stresnu situaciju. Mi treba da osećamo radost zbog onoga što je lepo i dobro, ali ne da prema izvoru dobra postanemo sebični, već da mu budemo zahvalni. Mi treba da osećamo strah u opasnosti, ali ne treba da budemo kukavice već treba da budemo hrabri. Treba da osećamo gnev zbog nepravde, ali ne da ka izvoru nepravde odgovaramo mržnjom već krotošću. Treba da osećamo tugu zbog gubitka, ali ne da padnemo u depresiju već da sačuvamo spokojstvo i mir.

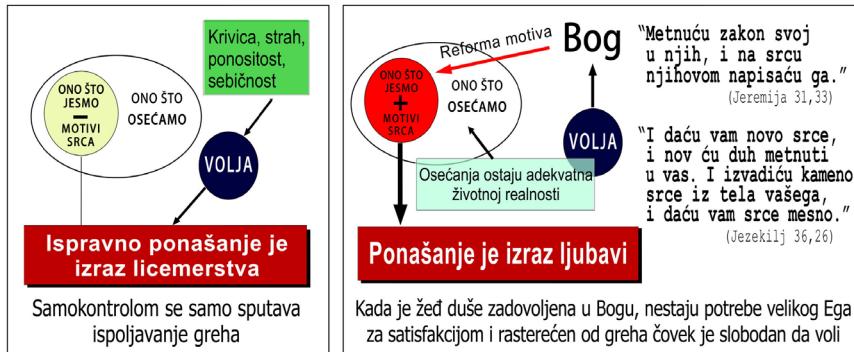
Dakle, ista stresna situacija u kojoj smo nezrelom reakcijom na stres sebe upropastili, može da nas izgradi ako na stres reagujemo zrelo, uzvišenim i plemenitim motivima.

Um	Osećanja	Loši ili dobri motivi
DOBITAK SAZNANJE PRAVDA	→ Radost →	Sebičnost ili zahvalnost
OPASNOST	→ Strah →	Kukavičluk ili hrabrost
NEPRAVDA	→ Gnev →	Gnevljivost ili krotost
GUBITAK	→ Tuga →	Depresija (briga) ili mir (brižnost)

Međutim, kada smo već doživeli negativnu transformaciju ličnosti (svojom nezrelom reakcijom na stres), mi najčešće pokušavamo samo da licemerno sputamo ispoljavanje loših motiva (sebičnosti, sumnjičavosti, mržnje i brige), umesto da radimo na pozitivnoj transformaciji svoje ličnosti koja će rezultovati promenom naših loših motiva u plemenite motive (nesebičnosti, hrabrosti, krotosti i brižnosti).

Nama uglavnom smetaju samo simptomi nezrele reakcije na stres (neprijatna osećanja, sukob sa drugim ljudima), a ne sami loši motivi (sebičnost, sumnjičavost, mržnja i depresija) u koje smo pali nezrelom reakcijom na stres. Samokontrolom možemo spolja da se ispravno ponašamo, dok loši motivi nastavljaju da vrše svoj kobni učinak u prekomernoj proizvodnji hormona koji nisu odgovor na realne potrebe života. Takođe, loši motivi izazivaju psihosomatske zdravstvene probleme bilo da ih sputavamo u ispoljavanju (visok pritisak, čir na želucu...), bilo da ih otvoreno izražavamo (grč srčane arterije...).

Rešenje nije niti u potiskivanju, niti u ispoljavanju loših motiva, već u njihovoј reformi. Ta reforma je rezultat pozitivne transformacije ličnosti, koju bi pedagozi nazvali pojmom odrastanja ličnosti, a religiozne osobe iskustvom duhovnog nanovorođenja.



Odrastanje ličnosti predstavlja stavljanje naših sposobnosti u pravilnu funkciju, da svojim emocijama, čulima i umnim sposobnostima odgovaramo na realne potrebe života, a ne da ih zloupotrebljavamo radi satisfakcije. Za razliku od biljaka i životinja koje genetski reguluju ispravno na stresnu situaciju, mi ljudi smo ličnosti sa slobodom izbora da sami određujemo smisao naših sposobnosti, da li ćemo ih zloupotrebljavati radi satisfakcije ili ćemo njima odgovarati na realne potrebe života; da li ćemo na stres reagovati nezrelo ili zrelo. Zato mi možemo jedni druge da cenimo za plemenite postupke, onda kada znamo da oni nisu plod naše determinisanosti pod uticajem gena i okruženja, već plod našeg ličnog izbora u trenucima životnih iskušenja.

No, ako probamo da dobrotu i plemenitost potražimo u sebi, u svom srcu, kako ćemo se razočarati. U sebi nećemo naći snagu prave ljubavi, niti za zrelu reakciju na stres, niti za vođenje računa o zdravlju i životu.

Potrebno je da pogled podignemo iznad sebe. Neophodno nam je duhovno iskustvo, jer čovek je i duhovno, a ne samo fizičko i duševno biće. U suštinskom smislu mi smo svi religiozni, jer svi se mi „molimo“ nekome ili nečemu, jer u nekome ili nečemu tražimo zadovoljenje žeđi

sopstvene duše. Mi nesvesno pridajemo natprirodne božanske moći izvorima našeg užitka kada umišljamo da oni mogu da nas zadovolje. Ali, kao što smo primetili, doživljaji užitka nikoga ne mogu da zadovolje, već mogu samo da uguše svest o našem unutrašnjem problemu. Zato treba razumno da ispitujemo da li naš objekat uzdanja zaista može da nas zadovolji, ili samo izaziva opijajuća osećanja kojima ugušujemo svest o svom unutrašnjem problemu i kojima izazivamo pristrasnu dobrotu koja će nestati čim stres svakodnevnog života pokvari naša osećanja.

Stresna situacija tu može veoma da nam pomogne, jer u njoj naše realno duhovno stanje dolazi do izražaja, pa kako ga postajemo svesni, možemo i da ga reformišemo. Kada su naše duhovne potrebe zadovoljene, tada nam više ništa nije iskušenje koje ne možemo da pobedimo.

Tada prijatni doživljaji gube ulogu izvora naše satisfakcije i dobijaju ulogu povoda za izražavanje sreće koju već imamo u svojoj biti. Tada na prijatne doživljaje prirodno odgovaramo zahvalnošću, a na neprijatne adekvatnim i razumnim motivima. Vođenje računa o zdravlju tada nam neće biti teret, već radost. Ukus koji je ranije bio izopačen, počeće da uživa u jednostavnoj i zdravoj hrani.

Naša brižnost za zdravlje će nam doneti psihički i fizički preporod, dok će naš rasterećen duh svojim sposobnostima postati blagoslov i drugima oko nas.

IZVORI

Dugovečnost vegetarijanaca:

"Lower rates of cancer and all cause mortality in an Adventist cohort compared with a US Census population" <https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cncr.32571>

Svinjsko meso oštećuje eritrocite pet sati posle konzumiranja:

How Does Pork Sausage Affect the Blood?

<https://www.westonaprice.org/health-topics/food-features/how-does-pork-sausage-affect-the-blood/>

Domaći orah regeneriše mozak:

Javad Mohajer Ansari, *Pre-treatment effects of walnut kernel (juglans regia) on brain edema, neuronal death and neurological scores in male rat after traumatic brain injury*, 2016.

https://www.japsonline.com/admin/php/uploads/2020_pdf.pdf

Arginin pospešuje umnožavanje virusa dok lizin blokira:

Griffith RS, DeLong DC, Nelson JD, *Relation of arginine-lysine antagonism to herpes simplex growth in tissue culture.*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6262023>

Lista namirnica sa visokim i niskim nivoom histamina:

<https://www.histamineintolerance.org.uk/about/the-food-diary/the-food-list/>

Pad nivoa alfa interferona (IFN- α) sa godinama:

Abb J, Abb H, Deinhardt F, *Age-related decline of human interferon alpha and interferon gamma production:*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6326901>

Povećanje pet puta alfa interferona (IFN- α) posle uzimanja 2 grama belog luka:

Bhattacharyya M, *Systemic production of IFN-alpha by garlic (Allium sativum) in humans:*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17523869>

Limfopenija (smanjen broj limfocita) kod infekcije korona virusom COVID-19:

Huang C, Wang Y, Li X, et al. *Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China.* Lancet (London, England). 2020;395(10223):497-506.

[https://www.journalofinfection.com/article/S0163-4453\(20\)30110-9/fulltext](https://www.journalofinfection.com/article/S0163-4453(20)30110-9/fulltext)

Elementi preterane imune reakcije (citokinske oluje) kod infekcije korona virusom COVID-19:

Puja Mehta, *COVID-19: consider cytokine storm syndromes and immuno-suppression*

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30628-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30628-0/fulltext)

Ubrzano ozdravljenje od gripe uz pomoć zove (*Sambucus nigra*) za vreme epidemije Panama B gripe:

Zichria Zakay-Rones, *Inhibition of Several Strains of Influenza Virus in Vitro and Reduction of Symptoms by an Elderberry Extract (*Sambucus nigra L.*) during an Outbreak of Influenza B Panama, 1995:*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9395631>

Bijke zova i astragalus podižu nivo beta interferona (IFN- β) koji je značajan za borbu imunog sistema protiv virusa:

*Astragalus Root and Elderberry Fruit Extracts Enhance the IFN- β Stimulatory Effects of *Lactobacillus acidophilus* in Murine-Derived Dendritic Cells:*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3484152/>

Upalni i antiupalni efekti zove (*Sambucus nigra*):

Barak V, Birkenfeld S, Halperin T, Kalickman I, *The effect of herbal remedies on the production of human inflammatory and anti-inflammatory cytokines*, 2002:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12455180>

Antiupalni efekti zove (*Sambucus nigra*) protiv neutrofila:

*Committee on Herbal Medicinal Products, Assessment report on *Sambucus nigra*:*

<https://www.fitoterapia.net/archivos/201807/wc500251098.pdf>

Antiupalni efekat kurkume (*Curcuma longa*):

Jurenka JS, *Anti-inflammatory properties of curcumin, a major constituent of Curcuma longa: a review of preclinical and clinical research*, 2009.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19594223>

Upotreba kurkume kod infekcije COVID-19 smanjuje najštetnije upalne citokine (IL-1 β , IL-6, TNF- α):

Kai Larson, *SignPath Pharma to Focus on Coronavirus Disease (COVID-19) by Developing Treatment for Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS)*:

<https://www.bloomberg.com/press-releases/2020-03-17/signpath-pharma-to-focus-on-coronavirus-disease-covid-19-by-developing-treatment-for-acute-respiratory-distress-syndrome-ards>

Antiupalni efekti crnog kima (*Nigella sativa*) protiv neutrofila:

Rachid Kacem, Chapter 97 - *Effects of Nigella (*Nigella sativa L.*) Seed Extract on Human Neutrophil Elastase Activity*:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123756886100970>

Antiupalni efekti slatkog korena (*Glycyrrhiza glabra*):

Anti-Inflammatory activities of licorice extract and its active compounds, glycyrrhetic acid, liquiritin and liquiritigenin, in BV2 cells and mice liver:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26205049>

Štetne nuspojave upotrebe slatkog korena (*Glycyrrhiza glabra*):

<https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/licorice>

Antiupalni efekti karvakrola (sastojka divljeg origana, timijana i vriješke) protiv citokina:

Anti-inflammatory effects of carvacrol: Evidence for a key role of interleukin-10:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0014299912009715>

Antihistaminski efekti karvakrola:

Fernanda Carolina Fachini-Queiroz, Effects of Thymol and Carvacrol, *Constituents of Thymus vulgaris L. Essential Oil, on the Inflammatory Response:*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3418667/>

Karvakrol iz divljeg origana smanjuje kortizol kod svinja u vreme njihovog stresa prilikom transporta:

Yi Zou, *Effects of dietary oregano essential oil and vitamin E supplementation on meat quality, stress response and intestinal morphology in pigs following transport stress:*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5326938/>

Osećanje tuge podiže citokin IL-18:

Acute experimental changes in mood state regulate immune function in relation to central opioid neurotransmission: A model of human CNS-peripheral inflammatory interaction:

https://www.researchgate.net/publication/281068381_Acute_experimental_changes_in_mood_state_regulate_immune_function_in_relation_to_central opioid_neurotransmission_A_model_of_human_CNS-peripheral_inflammatory_interaction

Osećanje ugroženosti podiže citokin IL-6:

Anger Is Associated with Increased IL-6 Stress Reactivity in Women, But Only Among Those Low in Social Support:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4406249/>

Propranolol omogućio preživljavanje pasa sa samo 9% kiseonika u vazduhu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3663438>

Melatonin produžava miševima životni vek 20%:

Maestroni GJM, Conti A, Pierpaoli W. (Instituto Cantonale di Patologia, Locarno, Switzerland), *Pineal melatonin, its fundamental immunoregulatory role in aging and cancer.* 1988.

Viši nivo glukoze u krvi znači viši nivo slobodnih radikala:

"Study Shows Glucose Consumption Increases Production of Destructive Free Radicals, Lowers Level of Key Antioxidant"

www.buffalo.edu/news/releases/2000/08/4839.html

Drastičan skok hormona rasta posle jednodnevne dijete (bez hrane):

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/

Visok kortizol izaziva apoptozu ćelija imunog sistema:

"Environmental stressors such as prolonged physical or emotional stress can activate the HPA axis to induce production of the stress hormone cortisol, causing abrupt thymus involution and a result in a drop in thymopoiesis."

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2538595/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2538595/)

Visok testosteron izaziva apoptozu ćelija unutrašnjih organa:

"Testosterone induces apoptosis in vascular smooth muscle cells..."

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24658017

Uloga prolaktina u podizanju imunog sistema:

Fojtíková M, Cerná M, Pavelka K. *A review of the effects of prolactin hormone and cytokine on the development and pathogenesis of autoimmune diseases:*

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20578590](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20578590)

Skok dopamina blokira prednji korteks:

Amy F. T. Arnsten, *Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function:* [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2907136/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2907136/)

Prirodno povišenje dopamina kod adolescente kao uzrok njegove visoke rizičnosti ponašanja:

Dustin Wahlstrom, *Developmental changes in dopamine neurotransmission in adolescence: behavioral implications and issues in assessment:* [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19944514](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19944514)

Povišen dopamin uništava moždane ćelije:

Dopamine-induced apoptosis in human neuronal cells: inhibition by nucleic acids antisense to the dopamine transporter: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8843076](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8843076)

Nejedenje hrane (post) smanjuje dopamin:

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7472425/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7472425)

"Korona virus u sebi sadrži strukturu koja obmanjuje imuni sistem organizma i navodi ga na neadekvatnu imunu reakciju, karakterističnu za bakterijsku a ne virusnu infekciju, zbog čega imuni sistem slabije biva usmeren na borbu protiv virusa, a više na borbu protiv inficiranog tkiva, oštećujući tom prilikom i zdravo tkivo. ..."

"Onome ko je nemaran prema sopstvenom zdravlju, kako možemo poverovati da mu je na srcu dobro drugih ljudi? ..."

"Neumerenost se može manifestovati u vidu nezdrave ishrane, ali i u vidu preteranog vođenja računa o ishrani i zdravlju. Mi treba da vodimo računa o zdravlju iz ljubavi prema zdravlju (da bismo svojim sposobnostima uspešno odgovarali na potrebe života), a ne iz straha od bolesti ili opterećenosti sobom i svojim izgledom. Ako smo opterećeni zdravljem, mi ćemo naglašavati nebitne pojedinosti, a zanemarivati bitne i tako opet ugroziti svoje zdravlje nemudrim načinom sprovođenja ispravnih zdravstvenih saveta. ..."

Sadržaj	str. 4
Značaj zdrave ishrane i zdravog života	str. 5
Zdrava ishrana	str. 6
Psihofizička aktivnost	str. 13
Odmor	str. 14
Sunčeva svetlost	str. 18
Ispravna cirkulacija krvotoka kao preventiva	str. 19
Adekvatan odgovor imunog sistema	str. 20
Oporavak posle korone	str. 30
Umerenost i pobeda nad poročnošću	str. 38
Zrela reakcija na stres donosi psihofizički oporavak	str. 44
Izvori	str. 51