Uredila Karmen BOSNIĆ ■ Broj 82
kz@novilist.hr
http://pinterest.com/kzNL
www.facebook.com/kulturazivljenjaNL

kultura življenja

CVJETNE ESENCIJE DR. EDWARDA BACHA ■ HEALINGHERBS FLOWER ESSENCES I U HRVATSKOJ

Bachova mala biljna čarolija

Dr. Edward Bach je za pomoć u hitnim slučajevima koristio pet biljnih sastojaka, a ta kombinacija koja je i danas u upotrebi, mnogima je poznata pod nazivom »rescue remedy«. Dr. Bach ovaj je »pripravak za hitnoće«, tako kaže legenda, prvi put koristio tridesetih godina prošlog stoljeća kad je ribaru spašenom od brodoloma, koji je u nesvijesti izvučen na obalu, njime navlažio usne, nakapao ga iza ušiju i na zglobove ruku, nakon čega se muškarac za kojeg se činilo da mu nema spasa – osvijestio. Kapi i sprej pripremljeni po originalnoj Bachovoj recepturi, najčešće se uzimaju u stresnim situacijama, primjerice prije razgovora za posao, javnih nastupa, polaganja ispita, u slučajevima uznemirenosti, zabrinutosti, tjeskobe, napetosti..., a odnedavno su »5 flower Bachove cvjetne esencije« od »HealingHerbs Flower Essences« registrirane i za hrvatsko tržište. Koriste se na razne načine – kapi se mogu dodati u vodu, nakapati ispod jezika, nanijeti na ručne zglobove ili utrljati iza uha, kod vanjskih povreda mogu se staviti na ranu, dok se sprej može raspršiti izravno u usta. Mnogima će od koristi biti informacija da preparati ne sadrže gluten. Krema od nevena namijenjena je čak i osjetljivoj dječjoj koži, a sadrži šest Bachovih cvjetnih esencija, te nema umjetnih dodataka.

Bachovi preparati koriste se i za pomoć životinjama u slučajevima kao što su preseljenje, promjena vlasnika ili navika, kod strahova, dominantnog ili opsesivnog ponašanja kad se životinja primjerice previše čisti, ako je životinja bila zlostavljana ili je doživjela neku traumu. Cvjetne esencije, kažu, pomažu i biljkama nakon presađivanja, rezanja listova, kad nisu zalivene na vrijeme..., što se često ističe kao protuargument tvrdnjama da Bachovi pripravci imaju placebo učinak.

Julian Barnard, osnivač »HealingHerbs Flower Essences« iz Velike Britanije, koja proizvodi »5 flower Bachove cvjetne esencije«, između ostalog je i travar, vrlo dobro upoznat s izvornim učenjem dr. Bacha, stoga ne čudi što njegova tvrtka od 1988., kada je osnovana, cvjetne preparate priprema po tradicionalnoj metodi, onako kako je to činio i sam Bach, kako bi pripravci imali istu snagu i djelovanje kao i onih originalnih 38. Barnard je 1978. napisao priručnik »A Guide to the Bach Flower Remedies«, te je godinama držao predavanja i seminare o Bachovim pripravcima. Danas je priznat kao vodeći stručnjak na polju cvjetnih preparata dr. Bacha, čest je predavač na konferencijama i seminarima širom svijeta, na ovu je temu napisao mnoga djela, među kojima je i najnovija knjiga »Bach Flower Remedies: Form & Function«.

– »HealingHerbs« je osnovan s ciljem da se cvjetni preparati pripremaju po najvišim standardima, točno po originalnim uputama dr. Edwarda Bacha. To je razlog zašto posvećujemo toliko pažnje pripremi tinktura od drveća i svježeg cvijeća u njihovom prirodnom okolišu, u točno određenim uvjetima. Bilje koje upotrebljavamo raste divlje, u prirodi, daleko od zagađenih gradova i užurbanih ljudi, pa je i način rada u našoj tvrtki drukčiji no što je uobičajeno – nemamo menadžere jer sami sebe nadgledamo i ne postoji raspored zaduženja, nego svi rade sve, ono što je u tom trenutku potrebno napraviti.

Bachove cvjetne preparate, njih 38, osmislio je liječnik i homeopat Edward Bach, koji je, iako je bio bakteriolog, vjerovao da su fizički simptomi pacijenata koje je liječio povezani s njihovim emocionalnim i mentalnim stanjem. Da bi pomogao ljudima da prebrode strah, očaj i depresiju, osmislio je svoju metodu, pazeći pritom da bude neškodljiva. Zanimljiva je njegova životna priča – nakon što mu je 1917. godine odstranjen zloćudni tumor na slezeni, njegove kolege prognozirale su mu još samo tri mjeseca života. Čim se mogao dignuti iz kreveta, otišao je u svoj laboratorij odlučan da vrijeme koje mu je preostalo iskoristi za svoja znanstvena istraživanja. Kako su prolazili tjedni bio je sve snažniji. Tri mjeseca kasnije osjećao se bolje nego ikad. Bach je vjerovao da ga je spasilo uvjerenje da njegov život ima svrhu, da ima još toga za napraviti. Godinu nakon što je obznanio da je njegov rad završen, a bilo je to 1936., devetnaest godina nakon što je po mišljenju liječnika trebao umrijeti, preminuo je u svom domu Mount Vernon gdje se danas nalazi Bachov centar. Na njihovim web stranicama www.bachcentre.com objavljen je i Međunarodni registar Bachovih praktičara tako da oni koji su zainteresirani za savjetovanje mogu provjeriti kome se na svom području mogu obratiti. Registrirani praktičari čiju diplomu priznaje Bachov centar smiju iza imena i prezimena koristiti kraticu BFRP što znači Bach foundation registred practitioner, dok oni specijalizirani za zdravlje životinja koriste BFRAP, odnosno Bach foundation registred animal practitioner. Na istom se siteu mogu pronaći i informacije o edukaciji u Hrvatskoj, a više o Bachovim cvjetnim pripravcima na stranicama www.pine.hr i www.bachovekapi.hr.

K. B.

ZDRAVSTVENI ADRESAR

051/63 11 10
091/ 897 64 25
DIJAGNOSTIKA I LIJEČENJE DJEČJIH I ALERGIJSKIH BOLESTI
Primarius dr. sc.
SEMIDA VEKARIĆ
PEDIJATAR - ALERGOLOG
RIJEKA, M. STEPČIĆA 28
Zamet - ispod Erste banke

ordinacija opće i prirodne medicine
dr. mirjana kostov-došen
• biorezonantna funkcionalna dijagnostika rada organa
• otkrivanje žarišta (bakterija, virusa, gljivica, toksina...)
• biorezonantni alergo testovi (Vega)
• homeopatski pregledi
• vitaminsko-mineralni status
• akupunktura, limfna drenaža, masaže
• testiranje učinkovitosti preparata
rijeka, žrtava fašizma 10/1
tel / fax : 051/ 215 604

PRIVATNI MEDICINSKO BIOKEMIJSKI LABORATORIJ
GORAN BULATOVIĆ
mag. spec. med. biokemije
Braće Mohorića 7
Donji Zamet
Tel: 051/684-896
051/684-897
7:15 - 15 h; sub. 8 - 12 h
www.lab-bulatovic.hr
Rutinske laboratorijske pretrage
Hormoni
Specifični proteini
Tumorski biljezi (markeri)
REZULTATI MARKERA ZA 3 SATA!
NALAZI RUTINSKIH PRETRAGA ZA 2 SATA!

INTERNEURON, RIJEKA
POLIKLINIKA ZA NEUROLOGIJU i PSIHIJATRIJU
Prof. dr. sc. Dubravka Šepić-Grahovac
EEG, EMNG, COLOR DOPLER, BEAR
Neurološki i psihijatrijski pregledi
Konzultacije neurokirurga, neuropedijatra, reumatologa
Psihologijsko testiranje
UGOV. UST. DODATNOG ZDRAV. OSIGURANJA: CROATIA, BASLER, UNIQUA, GRAWE, MERKUR
Krešimirova 22, tel. 051/330-587

Biohealing™
Moše Albaharija 6 B RIJEKA
THETA ISCJELJIVANJE
Uklanjanje temeljnih uzroka zbog kojih nam u životu ne ide kako bi željeli...
Verica Mladenić Lipošćak,
certificirani Theta praktičar i instruktor
www.biohealing.com.hr
051 345 294

CIJENA OGLAŠAVANJA UZ POLUGODIŠNJU PRETPLATU - VELIČINA 1 MODUL
4 oglasa mjesečno: 768,00 kn + PDV
5 oglasa mjesečno 960,00 kn + PDV
Za oglase iz više modula cijene su proporcionalno veće.

ZDRAVSTVENI ADRESAR
NOVI LIST marketing
Tel. 051/650-088

Cijena za jedan c/b modul
(4,1 x 5 cm)
400,00 kn + PDV
Pretplata (boja gratis):
1-2 MJESECA -25%
3 MJESECA -30%
4 MJESECA -35%
5 MJESECI -40%
6 MJESECI -40% *plus -20%

Privatna specijalistička ordinacija za dermatologiju i venerologiju
mr.sc. Teo Manestar Blažić dr.med. spec. dermatologije i venerologije
Kožne bolesti
Spolne bolesti
Estetska dermatologija
Laser
www.ordinacija-manestar.hr
Riva Boduli 7, 51000 Rijeka, tel. (051) 312 028, mob. 099 24 66 857 - Radno vrijeme: pon 15-18, uto,čet,pet 9-12 i 15-18, sri 9-12 i po dogovoru

MANJE UGLJIKOHIDRATA, VIŠE MASNOĆE ■ ANITA ŠUPE, NUTRICIONISTKINJA, PREPORUČUJE IZBJEGAVANJE PRERAĐENE HRANE

Predrasude, laži i komercijalni interesi

Poseban problem je genetska modifikacija sjemena kojoj se moderne vrste žitarica podvrgavaju kako bi bile profitabilnije, a da se pri tome uopće ne vodi računa koliko je to opasno po zdravlje čovjeka

Karmen BOSNIĆ

Nutricionistkinja Anita Šupe autorica je knjige i istoimenog bloga »Istine i laži o hrani«, a u suradnji s Arianom Miljević Bugenvilija napisala je i »Prvu hrvatsku LCHF kuharicu«. O sebi kaže da ju ne zanimaju službene općeprihvaćene prehrambene smjernice jer smatra da one nemaju znanstvenu osnovu, nego su nesretni rezultat neutemeljenih mitova, predrasuda i komercijalnih interesa. Koje su po njezinim saznanjima najveće i najraširenije laži i predrasude o prehrani?

– Nutricionizam je mlada nauka, prepuna mitova i krivih tumačenja. Mnoge smo stvari prihvatili kao istinite samo zato što smo ih puno puta čuli ili pročitali, kao primjerice da su zasićene masti životinjskog porijekla štetne, da je kolesterol faktor rizika za srčano-žilne bolesti, da su žitarice zdrava hrana i trebaju sačinjavati bazu prehrane, da za mršavljenje moramo jesti manje i trošiti se više… Međutim, ništa od ovoga nije istina.

Najrašireniji nutricionistički i medicinski mit je da su masnoće u prehrani štetne, te da ih je potrebno izbjegavati zbog visokog kolesterola i povezanosti sa srčano-žilnim bolestima. Međutim, ova pretpostavka zapravo nikada nije znanstveno dokazana već se temelji na mitovima, zabludama i iznad svega komercijalnim interesima. Prirodne masti životinjskog porijekla tek su zadnjih desetljeća demonizirane, a zapravo su od pamtivijeka sačinjavale važan dio ljudske prehrane, pa ipak nikada nije bilo toliko bolesti koliko ih je danas. Srećom, u novije vrijeme se ovaj mit ipak raskrinkava. Nedavno su u znanstvenom časopisu »Annals of internal medicine« objavljeni rezultati meta analize podataka iz 72 studije na 600.000 ispitanika iz osamnaest zemalja. Glavni zaključak je da nema povezanosti između masnoće u prehrani i kolesterola sa srčano-žilnim bolestima.

Drugi najjači mit o prehrani je da su žitarice zdrava hrana i da trebaju predstavljati bazu prehrane. No, i o žitaricama danas imamo drukčija saznanja. Pekarski proizvodi, kruh, tjestenina i drugi proizvodi od brašna žitarica zapravo su nutritivno siromašna hrana koja daje samo prazne kalorije, potiče apetit, prepuna štetnih antinutrijenata, bespotrebnog škroba i alergena od kojih je najopasniji gluten. Poseban problem je genetska modifikacija sjemena kojoj se moderne vrste žitarica podvrgavaju kako bi bile profitabilnije, a da se pri tome uopće ne vodi računa koliko je to opasno po zdravlje čovjeka.

Napisali ste »Prvu hrvatsku LCHF kuharicu«. Možete li pojasniti koncept LCHF načina prehrane?

– Sam naziv LCHF, »Low carb high fat«, manje ugljikohidrata više masnoće, nastao je u Švedskoj jer su Šveđani htjeli naglasiti da već odavno popularan »low carb« način prehrane, osim smanjivanja unosa ugljikohidrata zapravo podrazumijeva povećan unos masnoće, a ne povećan unos proteina. Za »low carb« često možete čuti negativne kritike da on sadrži previše proteina što nije dobro za zdravlje, posebno za bubrege, pa je važno naglasiti da LCHF apsolutno ne znači povećanu konzumaciju proteina niti povećanu konzumaciju mesa. Radi se o tome da se smanjeni unos kalorija iz šećera i škroba zamjenjuje povećanim unosom kalorija iz prirodnih zdravih masti. Ali ovo ne znači da se jedu ogromne količine masti, nego se radi o tome da se ne uklanja prirodna masnoća s namirnica, da se hrana ne priprema na »suho« već se slobodno koriste prirodne masti u pripremi hrane, da se ne koriste industrijski »light« proizvodi nego se koriste originalne punomasne namirnice, onakve kakve dolaze u prirodi.

Žrtve industrije

– LCHF je puno više od situacije s ugljikohidratima i masnoćama. Ovo je jedan globalni trend povratka izvornoj prehrani. Povratak tradicionalnom, lokalnom i ekološkom uzgoju hrane, bez špricanja i umjetnih gnojiva, izbjegavanje i odbacivanje masovnog uzgoja i industrijske prerade koji uništavaju hranu, okoliš i naše zdravlje. Izvorna prehrana znači lokalno uzgojeno sezonsko povrće i voće, jaja slobodnih kokoši, jela od mesa, ribe i prirodnih masnoća, punomasnog domaćeg mlijeka, mliječnih proizvoda i orašastih plodova. Izvorna prehrana nije šećer i njegove jeftine zamjene (glukozni, fruktozni sirup, zaslađivači), rafinirana, hidrogenizirana biljna ulja i trans masti, brašno i hrana od brašna genetski modificiranih žitarica i grahorica (pšenica, kukuruz, soja), industrijske prerađevine koje su nutritivno osiromašene, a prepune kemijskih dodataka.

Zbog neosnovanog straha od masnoće i kolesterola odbacili smo tradicionalnu izvornu prehranu i okrenuli se industrijskim prerađevinama, »light« proizvodima i raznim zamjenskim namirnicama. Cijena koju zbog toga plaćamo je epidemija debljine, dijabetesa, srčano-žilnih bolesti, alergija, autoimunoloških bolesti, kroničnih upalnih bolesti crijeva i mnogih vrsta raka. LCHF ili Paleo je globalni trend povratka izvornoj prehrani, povratak prirodnih zdravih masnoća koje su bogate vitaminima topivim u masti koje trebamo za sve važne funkcije u tijelu. Prirodne zdrave masti daju sitost i dugotrajan izvor energije, stabiliziraju šećer u krvi i sprečavaju prejedanje. LCHF ili Paleo je stil života u kojem svjesno biramo što jedemo i odbijamo biti žrtve industrije i propagande.

U vrijeme obilja u kojem uglavnom prevladava obrađena, procesuirana hrana, čovjeku 21. stoljeća teško je shvatiti koncept izvorne prehrane. Gdje kupovati, što izbjegavati i je li uopće moguće izvorno se hraniti u današnje vrijeme?

– Što je namirnica bliža svom izvornom obliku to je zdravija i prirodnija i onda možemo pričati o pravoj hrani. Što je više procesirana to je gora i štetnija za zdravlje. Primjerice meso je zdravo, ali industrijske hrenovke, salame i paštete nisu. Riba je zdrava, ali riblji štapići nisu. Tu svega ima samo ribe nema. Maslac je zdrav jer se dobiva iz vrhnja od mlijeka, dok je margarin štetan jer je to jedna industrijska izmišljotina prepuna štetnih kemikalija i hidrogeniziranih masti. Lješnjaci su zdravi, ali kupovni namazi »od lješnjaka« nisu. Pogledajte postotak lješnjaka u tim namazima. Pravi domaći punomasni jogurt je zdrav, ali industrijski voćni jogurt bez masnoće nije zdrav. Izvađena je prirodna masnoća, nadodani šećeri, umjetne boje i arome. Dakle, radi se o tome da izbjegavamo industrijske prerađevine, a biramo pravu hranu, da kupujemo više na tržnicama, ribarnicama i mesnicama, a manje u supermarketima. Da potražimo Grupe solidarne razmjene, GSR-ove, i zajedno s drugim potrošačima kupujemo hranu direktno kod lokalnih, ekološki osviještenih proizvođača. Da više sami kuhamo i pripremamo svoju hranu, a manje kupujemo gotovu i brzu hranu.

PRAVA HRANA

Ljudi bi trebali shvatiti da je prehrana presudna za zdravlje i prihvatiti činjenicu da prava hrana mora imati cijenu. Većina ljudi će kupiti najskuplji mobitel ili komad odjeće, ali na hranu ne žele potrošiti

Moguće je hraniti se kvalitetno, ali prvo se treba promijeniti svijest. Ljudi bi trebali shvatiti da je prehrana presudna za zdravlje i prihvatiti činjenicu da prava hrana mora imati cijenu. Većina ljudi će kupiti najskuplji mobitel ili komad odjeće, ali na hranu ne žele potrošiti novac. Prava izvorna nutritivno bogata hrana daje zdravo, snažno i vitalno tijelo, dok umjetna rafinirana nutritivno osiromašena hrana prepuna aditiva daje moderne bolesti i debljinu. Nekada su ljudi znali što jedu i odakle hrana dolazi. Hrana se uzgajala lokalno, ekološki bez otrova i nije bila procesirana i tada nije bilo bolesti koje danas imamo, a mi smo se u ovom modernom svijetu pasivno prepustili industriji i stavljamo u usta što god nađemo na policama supermarketa ne razmišljajući odakle to dolazi, što to sadrži, kako je proizvedeno… Kad se razbolimo gutamo tablete, opet ne razmišljajući što nam one u tijelu čine. Želimo li biti zdravi i vitalni, neminovno je vratiti se na prirodan način prehrane za koji smo od prirode i prilagođeni, na tradicionalnu prehranu kakva je nekada bila, prije razvoja prehrambene industrije.

Autoimune bolesti

U posljednje vrijeme pojavila se i varijanta Paleo dijete za autoimune bolesti. Oboljeli u razdoblju od jednog do tri mjeseca uglavnom imaju dobre rezultate. Kakva su vaša saznanja o tome i što kad recimo iz prehrane treba izbaciti gluten, a on se nalazi kao punilo u lijeku koji se uzima?

– Nema bolesti koja se ne može izliječiti promjenom prehrane. Eliminacijske dijete kao što je GAPS ili Paleo za autoimune bolesti su vrlo učinkovite jer se izbacuje sve za što postoji sumnja da može smetati, iritirati organizam. To su osim žitarica, šećera, industrijskih ulja i prerađevina, također i mliječni proizvodi, orašasti plodovi i mnoge vrste povrća i voća. Izbačene namirnice potom se postupno vraćaju u prehranu i prati se reakcija tijela. Ovdje je bitno shvatiti da smo svi različiti i da prehranu moramo prilagoditi svojim tjelesnim predispozicijama i zdravstvenom stanju, dakle treba se informirati, isprobavati i slušati svoje tijelo, odnosno preuzeti odgovornost za svoje zdravlje u svoje ruke, a ne slijepo pratiti propisane jelovnike i dijete. Mnogi koji su tako učinili imaju izvrsne rezultate i remisiju mnogih vrsta autoimunoloških i drugih vrsta kroničnih bolesti. Naravno, treba voditi računa o skrivenom glutenu jer kod osjetljivosti na gluten nema kompromisa, odnosno treba ga izbaciti 100 posto jer je dovoljna mala količina da pokrene autoimunološki odgovor tijela. Informacije o skrivenom glutenu mogu se pronaći na internetu.

Što s onima koji ne jedu meso?

– Ako vegetarijanska prehrana znači jesti bilo što samo da nije životinjskog porijekla, ako ljudi jedu šećer, pšenicu, soju, industrijska ulja i prerađevine onda je to dosta loše. Ali ako su ljudi izbacili industrijske prerađevine, a umjesto mesa jedu druge namirnice životinjskog porijekla kao što su jaja i mliječni proizvodi, onda je to puno bolja situacija, manje toksina i više nutrijenata. Ako je uključena i riba onda možemo govoriti o zdravom načinu prehrane i bez mesa.

Što mislite o dodacima prehrani i kako znati koje i koliko ih uzimati?

– Ako izbjegavamo toksične i antinutritivne industrijske namirnice i ako jedemo pravu izvornu hranu dobit ćemo iz nje sve što nam treba, u dovoljnoj količini i u savršenom omjeru. Ako već moramo uzeti neki dodatak prehrani onda je najbolje da to bude nešto što se dobiva iz prave hrane kao što je primjerice fermentirano ulje jetre bakalara, prirodan izvor vitamina A i D te EPA i DHA masnih kiselina (omega 3).

Kefirna zrnca, kokosovo ulje, magnezij sulfat... Potreba ili trend?

– Pravi domaći kefir koji se pravi s kefirnim zrncima je jedna od najvažnijih namirnica koje moramo uključiti u prehranu i redovito konzumirati da bismo održavali zdravu crijevnu floru. Zdrava crijevna flora je ključ za sveukupno dobro zdravlje. Kokosovo ulje je vrlo korisna i ljekovita namirnica koja može biti od velike pomoći kod nekih zdravstvenih problema jer jača imunitet, djeluje protiv virusa, bakterija i gljivica. Vrlo lako probavljivo, daje brzu energiju i ubrzava metabolizam pa pomaže i kod mršavljenja. Magnezij klorid je koristan dodatak jer mnogi ljudi imaju nedostatak magnezija zbog osiromašenja tla, stresa i prehrane bogate šećerom.

Biokemičarka po struci navodno je pomogla autističnoj kćerci tako što je iz prehrane uklonila u mnogim proizvodima prisutan poboljšivač okusa mononatrijev glutaminat (MSG). Što kad se takvi sastojci nalaze u većini hrane, a dosta ljudi vjeruje u poštenje prehrambene industrije koja ne bi na tržište valjda stavljala štetne proizvode?

– Nažalost, to što je nešto dozvoljeno u prehrambenoj industriji ne znači da je sigurno za ljudsku upotrebu. Ima puno kemijskih aditiva za koje je dokazano da su štetni, osim MSG-a, pojačivača okusa, to su HFCS (visokofruktozni kukuruzni sirup), sintetički zaslađivači kao aspartam, umjetne boje, konzervansi, teški metali kao što je aluminij i mnogi drugi. No, nisu samo aditivi toksični, to mogu biti i same namirnice iz masovnog uzgoja u kojem se koriste hormoni, antibiotici, pesticidi, herbicidi ili ako su namirnice genetski modificirane. Jedini siguran način za izbjegavanje toksina je izbjegavanje prerađevina i biranje hrane iz domaćeg, lokalnog i ekološkog uzgoja.

Nema bolesti koja se ne može izliječiti promjenom prehrane – Anita Šupe