

Smjernice za prehranu i način života

Osnovne smjernice:

- Napraviti test na intoleranciju
- Do 12 (podne) ne jesti ili jesti samo male količine voća (kašica od jabuka, kruške, max 1 banana...) – voće neka bude manje slatko, ne dodavati šećer
- Ako obavezno ujutro morate jesti stavite naglasak na protein i mast (ostatak od večere, mali mesni ili mliječni obrok ili jaja (ovisno o testu intolerancije!)), nemojte jesti žitarice, müsle, pahuljice, šećer, ugljikohidrate... Proteini daju stabilniju energiju, dulje ćete biti siti i neće biti skokova šećera u krvi
- Jest 2 do maksimum 3 obroka dnevno
- Izbaciti grickalice i veće međuobroke – u potpunosti izbaciti čipseve, grickalice, keksiće, proteinske štapiće... ako morate jesti međuobrok pojedite jako malu količinu orašastih plodova, mliječni međuobrok ili malu količinu mesa i povrća (npr. malo sira s paradajzom ili krastavcem, malo čvaraka s lukom, povrtna salata s piletinom i sl. – bez kruha!). Međuobroka bi trebalo biti maksimum jedan na dan, ostavljati što više vremena između obroka kako bi tijelo stiglo probaviti.
- Ako ne smijete gluten i/ili laktozu birajte namirnice koje prirodno ne sadrže gluten/laktozu, a ne namirnice kojima je „izvučen“ gluten/laktoza (jer se to radi kemijskim putem). Npr. radije ne jedite mliječne proizvode nego mliječne proizvode „bez laktoze“. Dobro proučite namirnice koje su „bez glutena“, bolje je jesti npr. čisti kukuruz, rižu, proso, heljdu, nego složene namirnice „bez glutena“.
- Večeru pojesti najkasnije do 18h kako bi se obrok probavio do ca. 20h i poslije ništa ne jesti (može kava, čaj,.. bez šećera)
- Otići na spavanje najkasnije do ponoći (po mogućnosti da u ponoć već spavate) – u to vrijeme tijelo luči razne hormone za popravak i rast stanica

IZBACITI – UVIJEK I ZAUVIJEK:

- 1) Rafinirana ulja (hidrogenizirano i homogenizirano ulje) - sva rafinirana ulja naročito standardna suncokretova i repičina rafinirana ulja
- 2) Omega-6 ulja koristiti u jako malim količinama i povremeno – to su SVA biljna ulja, čak i ako su biološka i ekološka i nerafinirana
- 3) Rafinirani šećer i bilo koji umjetni šećer
- 4) Rafinirana sol (kuhinjska)
- 5) Bijelo brašno (bijeli kruh, „obična“ tijesta, pekara: bureki, kolači, krafne i sl., ali i „integralni“ kruhovi u pekarnicama (sadrže većinski bijelo brašno a manje integralno ili kukuruzno))
- 6) Suhomesnati pakirani proizvodi (šunke, kobasice, kuleni, salame...) – kako bi smanjili ulaznu cijenu proizvoda koju zahtijevaju trgovački lanci proizvođači koriste kemikalije koje pojačavaju okuse, navlače vodu (da budu teži), koriste antibiotike i hormone rasta za brži rast životinja, koriste punila (koja sadrže

kemikalije, šećer ili brašno) u proizvodnji.. itd. Radije koristite pršut, tlačenicu, čvarke – i to iz mesnice a ne trgovine. U mesnici dobijete svježije meso, a meso koje se pakira za trgovine uvijek sadrži konzervanse i ostale dodatke. Nađite mesnice kojima vjerujete i koje imaju domaće meso. Ako si možete priuštiti meso iz ekološkog uzgoja, to je najbolja opcija.

- 7) Tvrdi i pljesnivi sirevi – puni su histamina i gljivica zbog toga što dugo sazrijevaju (sazrijevanje upravo i znači da se čeka da se razviju gljivice)
- 8) Slatkiši, bomboni, sladoledi, gotovi pudinzi, keksi, gumeni bomboni, gotove smjese za kolače, čokolade s malim udjelom kakaa i velikim udjelom šećera, razne pločice, štapići... ukratko, izbaciti sve grickalice i slatkiše
- 9) Zamrznute pizze, krafne, peciva, njoki, i sve što su gotova jela koja se samo „gurnu u pećnicu“ ili „bace u lonac s vodom“ – sve te smjese imaju hrpu kemikalija i umjetnih aroma i dodataka
- 10) Brza hrana (fast food) i restorani – ne postoji restoran koji ne koristi rafinirana ulja koja ne koristi višekratno, i iako se kvaliteta namirnica može razlikovati od restorana do restorana, općenito se u restoranima rade zaprške i dodaje brašno na sve moguće načine
- 11) Konzerve – može ponekad konzerva tune, kukuruza i sl. – uvijek kao jednostavna namirnica bez dodataka i u vodi (ne u soku, ulju i sl.)
- 12) Svi napitci osim vode – izbaciti sva gazirana i negazirana pića. Koristiti svjež (filtriranu) vodu i mineralnu vodu. Ili napraviti vlastiti čaj, ohladiti ga i dodati malo limuna ili đumbira, u frižideru može stajati 2 dana. Čajeve koristiti kao jednostavne čajeve kupljene odvojeno (a ne mješavine, naročito ne one koje sadrže dodatne arome i umjetne boje – proučiti sastojke!)

UBACITI – UVIJEK I ZAUVIJEK:

- 1) Povrće – u neograničenim količinama – preporuča se kombinirati svakodnevno zeleno lisnato povrće, šareno povrće (narančasto, crveno..) i sulfurno povrće (luk, kelj, kupus, poriluk, karfiol). Najbolje nabavljati svježije, ali može povremeno i smrznuto.
- 2) Voće – može se slobodno jesti, ali ne pretjerivati (2-3 voćke dnevno, po mogućnosti sezonske i ne u velikim količinama (ne pojesti 3 banane nego npr. 1 jabuku, 1-2 naranče ili nekoliko mandarina i krušku) – vrlo važna napomena za konzumiranje voća: voće konzumirati uvijek na prazan želudac, najbolje ujutro (ako se jede s drugim namirnicama ili poslije ručka može fermentirati i izazvati napuhavanje, žgaravicu ili bolove). Voće isto možete koristiti smrznuto, naročito bobičasto voće koje ima kratku sezonu a naročito je bogato hranjivim tvarima. Izbjegavajte voće ako već imate inzulinsku rezistenciju.
- 3) Meso – ako niste vegetarijanac možete jesti meso svaki dan, ne u pretjeranim količinama i to meso od lokalnog mesara. Nije bitno da meso bude ekološkog ili biološkog uzgoja. Ako si možete priuštiti (i naći) takvo meso, dapače, ali ako ne možete, probajte pronaći mesnicu kojoj vjerujete. Bitno da ne jedete meso trgovačkih lanaca, naročito ono koje je pakirano i označeno kao najpovoljnije (diskontne marke). Ako ste vegetarijanac znate da morate jesti grahorice i

mahunarke, ali obavezno napravite test intolerancije jer neke mahunarke imaju spojeve koji se teško probavljaju, a naročito soja može izazvati probleme.

- 4) Perad – možete jesti koliko hoćete samo da nije s polica trgovačkog lanca. Sva perad je nakrcana hormonima i antibioticima. Kupujte kvalitetnije meso (npr. Purex) ili pronađite neki OPG ili lokalnog uzgajatelja kod kojeg ćete moći kupiti provjereno meso (bez antibiotika, GMO-a, hormona rasta i sl.).
- 5) Ulja – koristite isključivo: ekstra djevičansko maslinovo ulje (na žalost i oznaka da je ekstra djevičansko u trgovinama ne znači puno, dajte najbolje od sebe – financijski i vremenski - da nađete kvalitetno maslinovo ulje) i ekstra djevičansko kokosovo ulje – za pečenje na visokim temperaturama, kao i svinjska mast. Maslinovo možete koristiti za dinstanje i pečenje, ako nisu previsoke temperature. Ako baš poželite pojesti pohano ili nešto iz dubokog ulja, nabavite suncokretovo hladno prešano nerafinirano ulje (povremeno konzumirati!). Uz navedena ulja koristite još povremeno hladno prešano laneno ulje (obavezno bez zagrijavanja! stavite ga u salatu) i hladno prešano bučino ulje (isto na salatu). Nijedno drugo ulje nije dobro za konzumaciju.
- 6) Umjesto rafiniranog brašna, soli i šećera koristite nerafinirane varijante – med, nerafinirani šećer, možete steviu (ako ju podnosite), javorov sirup (ne u velikim količinama) i slično (bilo koji varijantu koristite u jako malim količinama, a ako možete izbacite šećere u potpunosti); koristite stotine različitih brašna koja su danas dostupna – bademovo, slanutkovo, kokosovo, rižino, kukuruzno, proseno, pirovo ... bilo koje ali da nije rafinirano. Ako podnosite gluten možete koristiti i raženo; od soli koristite morsku jodiranu sol ili himalajsku.
- 7) Žitarice nisu nužne u našoj prehrani, ali su dobar izvor minerala ako nisu rafinirane. Preporučam rižu (nerafiniranu), proso, heljdu i slično. Probajte birati bezglutenske žitarice više nego glutenske (ječam, raž, pšenica). Općenito izbjegavajte pšenicu i proizvode od nje (često ljudi nemaju problem s glutenom ali imaju s pšenicom). Ima za kupiti odličnih tijesta koja nemaju veze s pšenicom i glutenom.
- 8) Ako podnosite laktozu, jedite svježe sireve i svježe proizvode od mlijeka – jogurte, kefire, svježi sir, vrhnje, mekani sirevi, jedite i kozje i ovčje varijante (ne tvrde!) – tvrdi sirevi dugo stoje i gljivice koje proizvode daju proizvodima posebnu „notu“, ali za osobe sa zdravstvenim problemima to previše utiče na tijelo pa je bolje izbjegavati (naročito onima koji imaju intoleranciju na histamin što je često kod autoimunih oboljenja i alergija).
- 9) Riba – probajte naći izvor nezagađene ribe i jedite što manju ribu (veća riba = više teških metala i mikroplastike). Birajte iz naših mora i rijeka – srdele, orade, brancini, pastrve itd... Losos je odličan izvor omega kiselina – ali na žalost i izvor metala.
- 10) Orašasti plodovi – jedite u manjim količinama one plodove koje podnosite (testirati svaki pojedini plod na toleranciju!).
- 11) Kad jedete u restoranu bolja je opcija uzeti čisto pečeno meso s roštilja i povrće i salatu nego bilo koje složeno jelo jer se u složenim jelima koristi gotovo uvijek brašno. Pečeno meso, riba ili lignje, kuhani krumpir, čak i čevapi – bolja su opcija od gustih juha i rižota, naročito ako imate problema s glutenom. Čak i zamrznuti pomfrit koji se koristi u restoranima može sadržavati brašno zbog bolje hrskavosti, a i peče se u dubokom rafiniranom ulju koje se višekratno koristi.

Odlazak na put i godišnji odmor uvijek je izazov. Nekoliko dana loše prehrane ne može nam ništa ako se ostatak godine pravilno hranimo. Nekima će i to smetati, ali neće nas dokrajčiti. Opustite se. 80/20 je čisto dobar omjer (80 naravno u korist dobre prehrane 😊)

Riječ-dvije o zelenim sokovima. Iako imaju itekako vrijednost u prehrani, najgore što možete napraviti je nabacati unutra 30 različitih namirnica kako biste sve „riješili u jednom obroku“. Ili da dodate puno voća, jer je inače sok nepodnošljiv, i onda time dignete šećer. Osim toga, nemojte stalno koristiti isto zeleno povrće, nego ih rotirajte. Jedan dan kelj, drugi peršin, treći blitvu. Ne pretjerujte sa špinatom. Zelenjavu jako dobro operite (namočite nekoliko minuta u sodi bikarboni i onda dobro isperite). Koristite više vode, manje mlijeka. Umjereno s proteinskim prahovima i pazite koji uzimate, zbog laktoze, ili, ako su na nekoj drugoj bazi, zbog podnošljivosti. Ne koristite kupovne zelene sokove, naročito one koji su unaprijed napravljeni (iz frižidera). Pazite s limunom i agrumima. Oni koji imaju histaminsku nepodnošljivost imaju problema i s agrumima, koji pojačavaju učinak histamina u tijelu.

Općenito govoreći uglavnom jedemo svašta i previše. Treba „očistiti“ prehranu i vratiti se bazičnim postavkama i polako uvoditi namirnice. Držati se „čistih“ obroka, ne prežderavati se i ne stalno nešto grickati. Bazirati se više na proteinu i masti, manje na ugljikohidratima i šećerima. Naglo povišavanje šećera u krvi nakon jednostavnog ugljikohidrata ili šećera uzrokuje i nagli pad, koji zatim uzrokuje slabost i glad.

Još malo o prehrani možete pročitati u mojim postovima 3 koraka do zdravlja i Zdrava prehrana i pokazatelji zdravlja. Ove smjernice sažetak su vlastitog istraživanja i isprobavanja na sebi kroz desetljeća života. Preporučam knjigu „Wahls paleo“ doktorice Terry Wahls. Knjiga je prepuna informacija, istraživanja i preporuka. Wahls paleo prehrana ima tri nivoa, ovisno o stanju i problemima. Wahls paleo početna je varijanta koja uključuje i voće i žitarice. Što se ide dalje po Wahls protokolu, to se sve više ugljikohidrati i voće zamjenjuju mesom i masti, a obroci se smanjuju. Zadnji nivo Wahls paleo plus inačica je keto načina prehrane. Keto prehrana se pokazala izuzetno korisna kod osoba koje pate od živčanih poremećaja, kao MS, od koje je bolovala i sama dr. Wahls.

Krvne pretrage

Svatko bi trebao sam znati pročitati osnovne krvne pretrage i one pretrage koje su vezane uz specifične probleme/bolesti. Svaka bolest ima određene parametre po kojima se mjeri da li je bolest aktivna ili nije (naročito kod autoimunih bolesti) i svatko bi ih samostalno trebao znati izvaditi i pročitati. Tako možete samostalno pratiti utjecaj promjene načina prehrane, i svih ostalih aktivnosti, na vašu konkretnu bolest ili stanje.

Čak i ako ste napravili test intolerancije ne znači da je sve u potpunom redu. Iako su današnji testovi osjetljivi i precizni, ne znači da ne postoje namirnice koje nam mogu iz nekog razloga smetati, a ne vide se na testu. To se najbolje može pratiti krvnim pretragama (i osobnim osjećajem).

Kod kroničnih, autoimunih i sistemskih bolesti najbolje je započeti s jako malim brojem namirnica (njih 20-ak koje imaju najmanju potencijalnu vjerojatnost stvaranja problema) i postepeno dodavati nove uz kontrolu krvi (tzv. eliminacijska dijeta). Nove namirnice se dodaju pojedinačno i to u razmaku od ca. 5-7 dana. Reakcije na hranu mogu biti odgođene danima, nešto što pojedete danas može za tri dana uzrokovati svrbež ili proljev ili bol. Ako jedete stotine namirnica nećete moći razaznati da li vam nešto smeta, a ako i smeta nećete moći znati što.

Kontrola krvi također može pomoći u pronalaženju problematičnih namirnica i općenito praćenju stanja u tijeku eliminacijske dijeta ili promijene prehrane. Iz obične krvne slike se može jako puno saznati o stanju organizma kao i iz urina. Uz to potrebno je redovito kontrolirati upalne procese (CRP i sedimentaciju).

Krvne pretrage koje je dobro raditi svakih par mjeseci ili, ako se radi uz promjenu prehrane i vezano uz bolest, svakih mjesec do dva, kako bi se pratilo stanje (odnosno kako bi se vidjelo da li terapije i prehrana utiču na tijek bolesti):

- KKS – krvna slika – iz nje se može iščitati anemija, upale, nedostatak B12
- CRP – pokazatelj da li u tijelu postoji upalni proces odnosno infekcija
- Sedimentacija – ukazuje također na upale
- Urin – vidi se da li ima bakterija, eritrocita (krvi), pijeska (kamenaca), leukocita (upalnih procesa u mokraćnom mjehuru) ili proteina (ukazuje na funkcionalnost bubrega)

Osim osnovnih pretraga dobro je povremeno (barem jednom godišnje) izvaditi slijedeće parametre:

- D-vitamin – vrlo važno je izvaditi vrijednosti d-vitamina, one moraju biti oko 75 i više nmol/L, najbolje oko 100. Sve ispod 50 je vrlo kritično. D-vitamin je, zapravo, hormon, a ne vitamin, i važan je za ispravno djelovanje imuniteta, između ostalog. Nakon nekoliko mjeseci uzimanja dodatka prehrani treba napraviti kontrolu i zatim manjim dozama održavati. Prije kontrole potrebno je prestati uzimati dodatak na barem 2 tjedna (inače se izmjeri dodatak u krvi a ne stvarna vrijednost).
- B12 – izuzetno je važan za pravilno funkcioniranje žičanog sustava i mozga. Referentne vrijednosti u laboratoriju iznose 200–900 pg/mL (ili 145–637 pmol/L), što je jako široki raspon, optimalno je oko 500-600 pg/mL. Isto tako je potrebno provjeriti razine nakon uzimanja dodatka i pronaći minimalne količine za održavanje.
- Glukoza - na tašte bi trebala biti između 4 i 5 mmol/L (sve iznad 5.5 već je znak inzulinske rezistencije)
- HDL („dobri kolesterol“) bi trebao biti veći od 1,3 mmol/L za žene i veći od 1,0 mmol/L za muškarce
- Trigliceridi bi trebali biti optimalno oko 1,0 mmol/L
- Barem jednom godišnje dobro je napraviti panel za bubrege (kreatinin, bilirubin, urati, urea) i jetrene probe (AST, ALT, GGT)

- Dobro bi bilo povremeno pratiti krvni tlak koji ne bi smio biti veći od 130/85, a idealno 120/80. Krvni tlak se mijenja kroz dan i ovisi o našem fizičkom i psihičkom stanju. Za provjeru, trebao bi se izmjeriti barem 3-4 puta dnevno u raznim fazama (npr. ujutro po ustajanju, nakon jela, nakon fizičkog kretanja, popodne...) kako bi se vidio „trend“.

Navedene krvne pretrage trebali bi povremeno raditi svi, a ne samo bolesne osobe ili osobe sa simptomima, jer se neka stanja ne „osjećaju“ i mogu se „kuhati“ u nama godinama.

Ostale vrijednosti ovise o bolesti, stanju i problemima i simptomima s kojima se osoba suočava. Na primjer, za autoimune bolesti postoje imunološki parametri kojima se može pratiti aktivnost bolesti, no ti parametri trebaju više vremena kako bi se promijenili. Imunološke pretrage nema smisla raditi svakih par tjedana. Najbolje je, nakon uvođenja promjena, sačekati ca. 3-4 mjeseca i onda provjeriti stanje. Nekad je potrebno i dulje kako bi se imunološka slika smirila, naročito ako je bolest bila vrlo aktivna.

Dodaci prehrani

Kod dodataka prehrani (vitamini, minerali, preparati...) vrijedi isto kao i za prehranu – što čišće i jednostavnije, to bolje. Najgore je kupiti preparat koji sadrži 50 različitih sastojaka, jer ne možete znati kako ćete na koji sastojak reagirati, a neki sastojci iz iste tablete mogu međusobno poništavati učinak, pa niste učinili ništa osim dali velike novce. Danas preparati sadrže elemente egzotičnih biljaka koji uopće nisu potrebni ni provjereni. Najbolje je uzimati čiste dodatke (po jedan sastojak) i to jedan po jedan uvoditi, i to po potrebi.

To znači, da ako se odlučite uzimati više dodataka prehrani, započnete s jednim i pijete ga otprilike 2 tjedna prije nego uvedete drugi. To je zato što na tablete i preparate možete reagirati (alergijski) u roku 10-14 dana. Pa ako popijete više odjednom nećete znati na što reagirate.

Isto tako, samo zato što se nešto kupuje u apoteci, ne znači da je odgovarajuće kvalitete. Dodaci koji se stavljaju u prahove i tablete mogu biti jednako štetni kao i dodaci koji se stavljaju u hranu ili lijekove.

Preporučam proizvođače: Pure encapsulations, Cali Vita i Vitality nutritionals.
Preporučam slijedeće dodatke:

- D-vitamin – ako imate manjak, piti najmanje 5.000 UI dnevno dok se ne poveća vrijednost u krvi na željenu razinu (ca. 2-3 mjeseca). Nakon toga smanjiti i održavati (kontrolirati vrijednost u krvi i vidjeti koji je optimalni dnevni ili tjedni unos)

- B12 – isto ovisno o vrijednostima, ako je manjak u krvi, početi s 1.000 ug svaki dan i onda smanjivati (isto nakon ca. 2-3 mjeseca). Koristiti u obliku metilkobalamin i to najbolje kao tabletu koja se stavlja ispod jezika (B12 se kod nekih ljudi teže apsorbira kroz želudac).
- C-vitamin – koristiti svakodnevno u jesenskim/zimskim mjesecima oko 1.000 mg dnevno.
Pojačavanje imuniteta nije poželjno kod autoimunih bolesti. U tim slučajevima je potrebna regulacija imuniteta što se radi C-vitaminom, Quercetinom i d-vitaminom (a ne pojačivačima kao što su echinacea ili matična mliječ)
- Magnezij – može se piti redovito, a ima puno različitih vrsta – Vitality nutritionals nudi magnezij u 3 oblika u jednoj kapsuli
- B-kompleks – povremeno, jednom godišnje napraviti kuru
- Probiotike je dobro uzimati na početku terapije, a kasnije povremeno, ovisno o potrebi (ovisno kakva je stolica, da li je sumnja na propusna crijeva, ako se uzimaju lijekovi koji utiču na crijevnu floru i sl.).

Preparate nije moguće krvno testirati. Biorezonanca može očitati da li određena tableta ili preparat rezoniraju s tijelom, odnosno da li su povoljni ili nisu, što je odlično kad se uvode novi preparati.

Sve ostalo, kao što su recimo željezo, jod, selen, cink, glutamin, CoQ10, i ostali dodaci, potrebno je odabrati ovisno o stanju / bolesti tijela i prethodno bi ih bilo dobro testirati. Nekad je uistinu potrebno uzimati više preparata odjednom, ali se to onda radi polaganim uvođenjem, ciljano i ne piju se svi u jednom gutljaju da se „riješimo“ brige ujutro. Razmak između dva dodatka ili između lijeka i dodatka, ili između dva lijeka, trebao bi uvijek biti oko 2 sata.

Neki dodaci prehrani se moraju uzeti u isto vrijeme jer imaju bolji učinak, kao što npr. C-vitamin poboljšava apsorpciju željeza ili ako se uz d-vitamin uzima kalcij potrebno je obavezno uzeti i vitamin K2 kako se kalcij ne bi taložio u žilama.

Dodaci prehrani nisu šala i mogu itekako pomoći, ali mogu biti i veoma štetni, ako ih se koristi neodgovorno.

Uloga duha/psihe u zdravlju

Čim se spomene veza uma i tijela velik broj ljudi odmah odustane jer vjeruju da ih se želi poslati psihijatru. To uopće nije istina. Nitko ne mora ići psihijatru niti mora kopati po djetinjstvu, kako bi se iscijelio, ali isto tako svi moraju znati da mi nismo strojevi na koje ne utiču psihološki i emotivni čimbenici. Dapače, oni utiču na naš svakodnevni život, odnose među ljudima, pa i na zdravlje.

Iako će liječnici napomenuti da stres može uzrokovati neke boljke, nikada neće definirati što je to točno stres i na koji način se čovjek s njim može nositi. Reći će vam, možda, da radite vježbe opuštanja ili da se manje brinete. Sve su to divni savjeti, ali beskorisni.

Stres je odgovor organizma na situaciju koja je za nas „previše“. To znači da ona u nama uzrokuje *emocije, s kojima se ne znamo nositi*. Općenito se ne znamo nositi s emocijama i volimo ih potiskivati duboko u podsvijest. Stresna situacija će u nama, na primjer, izazvati bijes koji nećemo moći isprazniti niti usmjeriti, pa ćemo ga potisnuti, a svjesno ćemo se „osjećati“ prazno i tjeskobno. Bismo prazno i tjeskobno, umjesto ljuto, *jer ne znamo što s time napraviti*. Nemamo pojma ni koje emocije osjećamo, a kamoli kako da se s njima nosimo. Ne znamo *osjetiti* negativne emocije. Ako situacija u nama izaziva mnoštvo emocija s kojima se ne znamo nositi, nazvat ćemo to stres – osjećat ćemo napetost, uznemirenost, nesanicu, ali ne i emocije koje to izazivaju.

Dobar primjer je, recimo, osoba koja je na poslu izložena visokim zahtjevima i očekivanjima. Neki ljudi će u takvoj situaciji sasvim dobro funkcionirati, a nekima će biti „stresna“. Onima kojima je situacija stresna, bore se s emocijama koje situacija izaziva. Ako se radi o visokim zahtjevima, a vi ste perfekcionista, za ispunjavanje svakog zadatka vi ćete iscrpiti svoje zalihe energije, a ako zadatak nije izvršen „savršeno“ vi ćete se okrivljivati i preispitivati. Drugim riječima, osjećat ćete se nedostatno, nevrijedno, osjećat ćete krivicu, strah i tjeskobu (zbog straha, recimo, da ćete izgubiti posao ako zadatak nije obavljen savršeno). Kad doživite kritiku ćete se „raspasti“ jer ste dali sve od sebe, to će u vama izazvati emocije kao što su nevoljenost, neprihvatanje, nedostatnost i razočarenje. Kako ne biste svaki dan proživljavali te emocije, vjerojatno ćete raditi do iznemoglosti, žaliti se prijateljima i supružnicima, bit ćete umorni, ispražnjeni i možda patiti od nesanic. Vi ste „pod stresom“ non-stop, jer se u vama non-stop „triggeriraju“ emocije s kojima se ne znate nositi. Vaš jedini način da se sa svime nosite je da budete još bolji i time se još više iscrpljujete. Druga osoba, koja nema osjećaj da mora učiniti sve najbolje moguće (nije perfekcionista), i koja ima osjećaj osobne moći veći od vašeg, sa svakim ispunjenim zadatkom će se osjećati sve bolje, a kritiku neće ni doživljavati, smatrat će to trenutnim osvrtom i možda okriviti nekog drugog za loš obavljen posao. Ona nije pod stresom. Vjerojatno će se lakše opušitati i zaboravljati na posao u slobodno vrijeme. Stres nije u poslu, nego u osobi koja ga obavlja.

Općenito mislimo da ako se osjećamo ljuto ili tužno, a naročito usamljeno, napušteno ili posramljeno i poniženo, da je to loše. To su „negativne“ emocije koje ne želimo osjetiti, niti nas je itko ikada naučio kako da ih osjetimo. *Osjećati* se poniženo nije isto kao i biti ponižen. Možemo se osjećati poniženo, a da se baš ništa nije dogodilo, osim što nas je neka situacija podsjetila na naš osjećaj srama i poniženosti. Nitko nas nije naučio da je *sasvim u redu osjećati emocije*, da one ne moraju biti niti izražene prema van niti moraju biti „riješene“. Mi vjerujemo da moramo nešto poduzeti ako se osjećamo na određeni način. Mislimo da ćemo riješiti osjećaj poniženosti ako se naljutimo i ponizimo nekog drugog. Ili tugu rješavamo tako da pustimo veselu muziku ili odemo van. Emocije se samo trebaju osjetiti, ništa se drugo s njima ne treba učiniti. Ako pustimo osjećaj poniženosti, ako ga prihvatimo i dopustimo mu da uđe u svijest, on će se razriješiti sam od sebe. To je kao tuga. Žene si dopuštaju tugu, pa sjednu i plaču. I u jednom trenutku se taj plač „istroši“, suze prestanu i osjetimo olakšanje. Odjednom shvatimo da je to „samo osjećaj“ i da ne moramo učiniti ništa po tom pitanju.

Potisnute emocije, ako se s njima ne pozabavimo, odnosno ako ih odbijamo osjetiti, uzrokuju i razne simptome u tijelu. Dokazano je da mozak može izazvati tjelesnu bol,

bez fizičkog uzroka, i da emocionalna bol nastaje u mozgu na istom mjestu gdje i fizička. To, doslovno, znači da mi tugu možemo osjetiti kao bol u abdomenu ili ramenu.

Kronični bolovi u leđima, vratu i ramenima isto su primjer jednog takvog problema uzrokovanog vezom između uma i tijela, odnosno „stresom“. *Samo zato što nas nešto fizički boli ne znači da je uzrok fizički.* Ovo je vrlo teško objasniti, a kamoli povjerovati, ali znanstvena istraživanja idu upravo u tom smjeru. Još uvijek su na margini i nisu dio klasičnog pristupa u medicini, ali su itekako dokazana i daju rezultate.

Najveći izazov u liječenju kroničnih bolova je uvjeriti ljude koji pate od bolova da njihov *uzrok nije fizički*. Ono što se, tipično, dogodi je da se na početku kroničnih bolova uistinu dogodi neka ozljeda, istegnuće, uklješti se živac i slično. Čekamo da bol prođe, međutim, postajemo zabrinuti kad vidimo da ona ne prolazi. Onda odemo na magnetsku rezonancu i kažu nam da imamo ispupčeni disk, ekstruziju, protruziju, nagnječenje i slično. Mi prihvatimo da je naša slaba kralježnica uzrok bolova i prihvatimo objašnjenje da se to ne da popraviti i da smo osuđeni na bolove do kraja života. Isto tako nam kažu da moramo paziti kako hodamo, sjedamo, kako ležimo, što nosimo, i nedajbože da se slučajno bavimo sportom. Većina ljudi koja upadne u ovu spiralu kroz nekoliko mjeseci ili godina potpuno napusti fizičko kretanje, a fizička bol se počne pojavljivati pri najmanjim pokretima. Sve više smo zabrinuti, sve nas jače boli, sve manje toga možemo raditi.

Ono što su otkrili i istraživali na primjer dr. Sarno i dr. Schubiner (dr. Sarno je pionir ovih istraživanja i najpoznatiji je na tom polju) je veza između fizičkih bolova i ozljeda, i došli su do zaključka da sve te promjene koje vidimo na kralježnici uopće ne moraju izazvati bol. Uspoređivali su MR snimke ljudi koji imaju bolove u leđima i one koji nemaju i došli su do zaključka da prosječno čak 70% ljudi srednje dobi (ovaj postotak počinje s 10% u mladoj dobi i sve do 95% u kasnijoj starijoj dobi) ima razne promjene na kralježnici, ali ne osjećaju svi bol. To su degenerativne promjene na kralježnici koje svi dobivamo s vremenom, kao što dobivamo bore ili sijedu kosu. Činjenica da ljudi koji imaju identične promjene na kralježnici, a nemaju bol, bio je razlog da dr. Sarno cijeli život provede istražujući taj fenomen.

Ono što je važno naglasiti je da svakako moramo napraviti sve pretrage i isključiti stanja koja uistinu uzrokuju bol, ali to je vrlo mali broj stanja kao što su apscesi, tumori ili infekcije i upale moždine, živaca i slično. Ako je to isključeno i ako vam doktor kaže da je s vama, zapravo, sve u redu, ali da se naviknete na bol do smrti – onda ste na teritoriju dr. Sarna.

Dr. Sarno, dr. Schubiner i ostali su napisali knjige i istraživanja o tome, pa neću previše ulaziti u detalje (možete o ovome još malo pročitati u postu Napokon bez boli). Sažetak cijelog istraživanja je da degenerativne promjene na kralježnici ne uzrokuju bol, da nisu opasne (naša kralježnica nije tako krhka kako nam govore), i da se bol održava psihološkim čimbenicima. Naš strah od boli, uvjerenje da s nama nešto nije u redu, sužavanje i ograničavanje kretanja, grčenje mišića, tjeskoba i uzrujanost oko bolova – *pojačavaju i održavaju bol.*

Stvarni *uzrok* kronične boli nije povreda, nego potisnute emocije koje tijelo izražava kroz bol, s jedne strane, i *distrakcija* od upravo tih emocija. Zašto je to tako možete pročitati u mom postu o emocijama. Ali važno je napomenuti da *ne morate* kopati po sebi i svojim emocijama kako biste se riješili bolova. Najvažniji faktor u rješavanju kroničnih bolova je *edukacija* o načinu funkcioniranja mozga i poveznici emocija i tijela. Ako znam da je sa mnom sve u redu (a to je najveći izazov) onda se *ne moram bojati fizičke boli i bolesti*. Onda mogu raditi sve što inače radim, kretati se i baviti se sportom – usprkos boli. I onda će bol nestati. Jer mi našem živčanom sustavu dajemo do znanja da smo ga „prokužili“, odnosno da znamo da nam skreće pažnju od emocija i da je fizički s nama sve u redu.

Velik postotak ljudi samom edukacijom riješi bolove u leđima. Međutim, dio ljudi uistinu mora poraditi na potisnutim emocijama. Dr. Sarno kaže da se iza bolova u leđima uglavnom nalaze bijes i mržnja. Kad te emocije potisnemo, zgrčimo mišiće i zgrčeni mišići su ono što nas boli, a ne kičma ili živac. Moramo pronaći načina kako da s tim emocijama stupimo u kontakt, kako da ih proživimo, na koga su usmjerene i da ispod tih emocija pronađemo strah i tugu, i ostale emocije koje izbjegavamo. Dr. Schubiner se više bavi emocijama i kaže da je krajnji cilj proživjeti emocije ispod neke situacije i u konačnici osjetiti suosjećanje sa sobom (drugim riječima – prihvatiti sebe i druge takve kakvi jesmo).

Kronične bolove u leđima i vratu, IBS, vrtoglavice nepoznatog uzroka, fibromialgiju, bolove u čeljusti, migrene i još desetine bolesti koje navodi dr. Schubiner u svojim knjigama – ne liječimo prehranom ili vitaminima jer *uzrok nije fizički*, nego leži u živčanom sustavu, neuronskim putevima i emocijama. U većini slučajeva samim ćemo razumijevanjem ispraviti situaciju, ali ponekad ćemo ipak morati malo kopati.

Pokazalo se da ljudi koji obolijevaju od autoimunih bolesti imaju određeni tip osobnosti, isto tako ljudi koji boluju od raka, i oni koji boluju od srčanih bolesti. Naša osobnost itekako utiče na naše tjelesno stanje i ako želimo u budućnosti spriječiti da nam se isto ne dogodi, onda se moramo pozabaviti osobnošću i emocijama. I iako još nitko nije javno izjavio da potisnute emocije i psihološki faktori *uzrokuju* autoimunu bolest ili rak, brojna istraživanja ukazuju na veoma snažan utjecaj naših emocija, pristupa, uvjerenja i ostalih psihološko-emotivnih faktora na tijek bolesti.

Ljudi koji su se mirakulozno izliječili od bolesti, zapravo nisu samo promijenili prehranu, promijenili su način života. Stavili su druge prioritete. Odlučili su što im je važno. Pronašli su smisao. Usmjerali su se na sebe. Počeli su voljeti život. Izašli su iz situacija koje ih truju. Dr. Schubiner kaže da je svaki simptom/bolest zapravo poruka koju nam naše tijelo šalje, a mi moramo otkriti o kojoj se poruci radi.

Dr. Schubiner vrlo je aktivan i sudjeluje na mnogim podcastima koje svakako preporučam, kao i njegovu knjigu *Oslobodite se bolova*, koja je dostupna i kod nas na hrvatskom jeziku.

Fizička aktivnost

Bilo bi vrlo licemjerno od mene da vam savjetujem velike količine vježbanja, intenzivnog treninga ili sporta. Iako sam bila vrlo aktivna kao mlada, to sada nije slučaj. Posrnula sam zbog posla i drugih životnih aktivnosti. No, ipak, *moramo* se kretati. Sva istraživanja ukazuju na pozitivan učinak vježbanja i kretanja, kako na fiziološke procese u tijelu tako i psihi. Vježbanje i kretanje je dobro za nas. Limfa, recimo, nema svoju pumpu, kao što to ima krv. Limfu pokrećemo kretanjem i vježbanjem, ona bolje cirkulira, čisti i izbacuje sve što treba. Srce radi bolje ako smo aktivni, žile su u boljem stanju, živci su u boljem stanju, kosti i zglobovi su u boljem stanju. Pluća bolje rade i dobivamo više kisika.

Krećite se i vježbajte koliko možete. Moj odabir je trenutno hodanje i ljudi u mojim godinama se često odlučuju na tu aktivnost. Hodanje daje sve benefite a ne opterećuje tijelo. Iako je preporuka 10.000 koraka dnevno (što je oko sat i pol hodanja) ja sam se odlučila da dnevno ne padnem ispod 2.000 što je oko 20-ak minuta, a vikendom se „dignem“ do 7-8.000. Ne idem svugdje s autom, stanem se dalje od dućana, odem prošetati po kvartu, čak i hodanje po trgovačkom centru je bolje od sjedenja pred televizorom. Dižite se kad dugo sjedite. Ako možete vježbajte intenzivnije. Ođite na jogu ili ples. Svejedno, samo se krećite.

Nemojte se opterećivati nedostižnim i kratkotrajnim programima. „Lagano ali ustrajno“ dat će puno više rezultata nego divljanje na kratke staze. Ako je nešto neodrživo, nećete se moći uvijek prisiljavati. Krenite polako, mjerite korake i dobit ćete volju za dalje. Udišite zrak i budite u prirodi barem desetak minuta dnevno. Ne morate postati maratonac niti se popeti na Himalaju. Ali ako se sa 60 godina još uvijek želite dići lagano sa stolca i ne krepati po štengama, *morate* se kretati :)

Razne „tehnike“ za isključivanje uma

Ne znam bolji naziv za ovaj odlomak :) Ako ga nazovem „meditacija“, ili već meditirate ili ne znate kako. Ako ga nazovem „prihvaćanje“, nećete znati što pod time mislim. Pod „tehnikama“ mislim na svaku tehniku, vježbu ili aktivnost koja isključuje um. Svaka tehnika koja usredotočuje pažnju na emocije, senzacije, svijesti i/ili tijelo je tehnika „meditacije“.

Ako se suočavate s bilo kojim psihičkim problemom, stresom, fizičkim boljkama, bolovima ili čudnim simptomima, a to imaju, otprilike, svi na ovom svijetu, *morate* uključiti aktivnosti koje isključuju mozak i um. Analiziranje, razmišljanje, kontroliranje, planovi, liste, čitanje, učenje... sve su to aktivnosti uma koje su korisne ali ne utiču na naš emotivni boljitak. Drugim riječima, ako puno razmišljamo, nećemo se osjećati bolje niti će nam fizički biti lakše.

Svakodnevne vježbe prihvaćanja, meditiranje, rad s unutarnjim djetetom, emocionalni rad, IFS, mindfulness... neke su od tehnika koje isključuju um. Meditacija može biti i

šetnja po šumi, ali samo ako se isključi um. Ako hodamo po šumi i u glavi vježbamo razgovor koji ćemo voditi sa šefom, onda to *nije* meditacija.

„Ne razmišljati“ znači, jednostavno, usmjeriti pažnju na tijelo i svijest. To znači fokusirati svijest na tijelo i ono što se u njemu dešava. Pritom biti apsolutno otvoren za prihvatanje svega što nam tijelo (senzacije u tijelu, emocije) poručuje. To znači biti prepušten (a ne samo opušten). Prepustiti se onome što je sada, koliko god bilo neugodno. To znači prestati se boriti. To znači prestati se analizirati, poboljšavati, kritizirati, mijenjati i pritiskati. To znači biti ovdje sada i biti u redu s tim. To znači znati da je s vama sve u redu. To znači biti ok sa sobom i svijetom oko sebe. Svojim životom, svojom prošlošću, svojom budućnošću. Biti ovdje i sada s neizvjesnošću, s neznanjem, s vjerom.

S obzirom da je ovo ogromna tema, odlučila sam napraviti posebni vodič za tehnike prihvatanja i vježbe rada s tijelom. Do onda pročitajte moj post o emocijama i vidite da li to s vama rezonira.

Tako da, da, preporučam svakodnevnu meditaciju, ali onakvu kakva se može svakodnevno raditi i ne mora uključivati nikakve budističke ili teološke koncepte. Provesti sa sobom nekoliko minuta dnevno i prihvaćati svoje stanje učinit će više nego godine i godine meditacija ili psihoanalize.