

SANJA ŽULJEVIĆ

JEBEŠ VAGU



Autor: Sanja Žuljević mag. cin.

Urednica: Željka Malinova

Koautor recepata: Petar Tucman

Stručna suradnica: Martina Linarić, dipl.ling., nutricionist

Ilustrator naslovnice: ak. slik. Marin Baučić

Fotografija naslovnice: Nina Đurđević mag. art.

Izdavač: Mental training center d.o.o.

Suizdavač: Studio moderna d.o.o., Žubor fit d.o.o.

Lektorica: Nera Nejašmić, mag. educ. philol. croat.

Grafičko oblikovanje, obrada fotografija i priprema: design.inmedia@gmail.com

Fotografije: Shutterstock, iStock, Pond5, Nina Đurđević, Bernarda Vidic, Sanja Žuljević

Tisak i uvez: Studio moderna d.o.o.

Adresa uredništva: Trnjanska cesta 63., 10000 Zagreb

Naklada: 1000 primjeraka

ISBN: 978-953-59610-5-5

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu

Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001154702.

Sva prava pridržava nakladnik. Nijedan dio ove knjige ne smije se upotrijebiti niti reproducirati na bilo koji način bez pisanog dopuštenja, osim u slučaju kratkih navoda u kritikama ili ocjenjivačkim člancima. Za sve obavijesti možete se obratiti nakladniku.

Informacije u ovoj knjizi nisu zamjena za stručni liječnički savjet – uvijek se konzultirajte sa svojim liječnikom. Svaku informaciju iz ove knjige čitatelj primjenjuje na vlastitu odgovornost. Ni autor ni izdavač ne snose odgovornost za bilo kakvu posljedicu nastalu primjenom informacija iz ove knjige ili zbog nezatražene medicinske pomoći.

PREDGOVOR

Svi koji ste mislili da je ovo knjiga o poznatom televizijskom showu. Nije. I nema povrata novca. :)

Zasto onda J*beš vagu? Zato jer j*beš vagu, brojke i statistike. J*beš što kaže okolina, nametnute standarde, iskrivljene prioritete, zločestog kolegu, učmali posao i ljude koji crpe energiju. J*beš sve što nas čini nesretnima i nezadovoljnima.

Sreća, radost i zdravlje nisu pitanje matematike (premda imam i to poglavlje), izračuna, brojanja ni tuđih ideja o sreći. Oni su pitanje ravnoteže. Kad nađemo recept za balansirani život (a ovdje ih je 110), sve drugo će pratiti.

Sve teži ravnoteži pa čak i ljudi (ne bi čovjek vjerovao :), a mi svojim postupcima ili češće ne-postupcima uporno stojimo na putu toj težnji. Dakle stojimo na putu sebi samima (ako ovo čujete negdje drugdje, sjetite se da ste ovdje čuli prije).

Da samo tu misao ponesete iz ove knjige, ja ću biti zadovoljna. Ipak, bilo bi mi malo draže da odete korak dalje od predgovora. Znam da izgleda zastrašujuće, veliko i teško, ali ne bojte se, ima puno slika. :) Najgore što se može dogoditi je da ćete otkriti jela koja nikad prije niste i zavoljeti ih, saznati informacije koje želite ili baš i ne (ali sad ćete ih bar imati) i pročitati pregršt činjenica koje vam se sviđaju i nekoliko onih koje ćete teško prihvatiti... ali zato na kraju imamo recepte za alkohol i kolače. :)

Neću dužiti, dovoljno je stranica pred vama. Sretno u potrazi i vidimo se na drugom kraju.

Sanja

Hvala Martini i Petru na svoj kreativnosti i stručnosti. Bernardi i Nini na fotkama. Igoru i Ani na motivaciji, podršci i vjeri. I Željki koja uvijek nađe način da sve zvuči i izgleda bolje.

SADRŽAJ

UVOD 8

Arete	8
Kuharica brzo & kratko, slano & slatko	11

SVE TEŽI RAVNOTEŽI..... 13

Zona.....	14
80 - 20.....	15
Ono si što jedeš.....	15
Sve je povezano	16
Placebo i nocebo	17
Statist ili glavna uloga.....	18
Bori se il' bježi.....	19
Glad i zima.....	20
Mijenjaj učmalo da bi se čuo.....	21
Samo kreni!.....	22

NEPODNOŠLJIVA LAKOĆA KRETANJA..... 27

Matematika.....	30
Potrošnja u mirovanju – BMR	30
Vaša ukupna dnevna potrošnja – TDEE	30
Kuda idu izgubljene kile?	34
Prošetajmo do mjeseca.....	34
Šetnja nakon obroka.....	35

ONO SI ŠTO JEDEŠ 39

Ugljikohidrati - tvornica energije	40
Kiselo vs. Lužnato.....	40
Ludost izbjegavanja	40
Raste trava zelena	41
Carica salata.....	42
Žitarice	43
Sranja se događaju iz najbolje namjere	43
Vrijednost žitarica.....	45
Pseudožitarice.....	45
Imitirajmo krave	45
Proključivanje klica.....	46
Zašto ne „bijelo“	47
Ne postoji univerzalni način prehrane	48
idealni za svakoga	48
Glikemijski indeks.....	49
Cirkadijalni ritam	51
Prazne kalorije - napumpani ništavci.....	52
Minimizirati maksimalno	52
Protein - bauštelac.....	54
Mali vodič kroz izvore proteina.....	55
Kombinacija vege izvora proteina.....	56
Meso i mesni proizvodi	56
Crveno meso	57
Oborita riba – najzdraviji mogući izbor	58
Etičnost i održivost.....	58
Budi puzzla	59
Zdrave masti - kraljice okusa	61
Trans masti	62

KUHARICA - BRZO & KRATKO, SLANO & SLATKO..... 65

Brzopotezni savjeti i smjernice.....	67
Vege proteini	67
Lacto-free	67
Gluten-free	68
Začini	68
Sezonsko i zamjene.....	69
Sezonski kalendar voća i povrća za Hrvatsku	70
Priprema hrane	70
Kupujte organsko.....	71
Čitajte etikete	72
Zero Waste	72
Budite prisutni i slobodni	73

KOJEG VUKA HRANIŠ? 75

Detoksikacija nije uvijek cvijeće.....	76
Mikrobiom - drugi mozak	78
Fermentirana hrana.....	80

ČISTAČI 80

Eliksir zdravlja.....	81
Super Zeleni Detox	82
Ginger chai	83
Detox čaj od đumbira i limuna	83

PRIPREMA..... 85

PRIPREMI UNAPRIJED	86
GRANOLA	88
Namakanje orašida	88
Granola by NutriMarLin	89
Proteinska čoko-koko granola	90
Mediteranska Granola	91

NJEGOVO VELIČANSTVO - KRUH..... 92

Namakanje brašna.....	92
Bezkrasni Piro-Zob Kruh s chijom By NutriMarLin	93
Brzi bezglutenski kruh	94
Brzi proteinski gluten free kruh by NutriMarLin.....	95
Turbo kruh.....	96
Kruh bez glutena, jaja, laktoze i orašida	96

FAST FOOD ZIMNICA - BRZO UKISELJENO POVRĆE..... 99

Bazičan recept za otopinu za kiseljenje	99
Brzo ukiseljeni kupus	100
Ukiseljeno korjenasto povrće	100
Ukiseljeni luk	101
Ukiseljeni komorač	101

PEKMEZ I DŽEMOVI..... 102

Sterilizacija teglica	102
Superhero džem.....	103
Džem bez kuhanja od malina i chije.....	103
Šljivovica džem	104
Džem od šljiva bez šećera	104
Raspekmezi se od smokava á la Koc.....	105
Pekmez od smokava bez šećera.....	105
Nutsella	106
Domaća mayo.....	107
Pocinčani pesto.....	108
Pesto s bučinim sjemenkama.....	108
Krutoni.....	109
Riblj i povrtni temeljac.....	109
Medeni senf	110
Dresing	110
Jogurt & Lemon spice	111

DOBRO JUTRO 113

VODA.....	114
Što s kavom?	114
Snaga izvorske vode	115
Voda i ekosavjeti	116

DAN ZAPOČNITE TEKUĆINOM..... 117

Jutarnja voda s limunom.....	118
Hidriranje, hidriranje, hidriranje!	119
Kokos & bobice iliti Kokice :)	120
E.T. napitak.....	121
Limun, Nada & Višnje	122
Skoro Mohito	123
Nevjerojatni Hulk	125
Zeleni šut.....	126
Cold brew kava	127

DORUČAK..... 128

Jesi sarma ili smuti tip?	128
Sve je stvar principa	129
„Sveto trojstvo“	129
Dodavanje, ne oduzimanje.....	130
Žive namirnice.....	131

KAKO SLOŽITI BRZI GRANOLA OBROK 132

Granola Štrudlica	132
Granola s mora	133
Tropical Granola	133

HRANITE LI SEBE, DJECU ILI LJUBIMCE OVIME?.. 134

(PREKONOĆNE) ZOBENE KAŠE..... 136

Brownie.....	137
Šarena.....	138
Rogačica.....	139

BROJANJE KALORIJA - DA ILI NE? 140

Mamin doručak.....	141
Zobočinke	142

Palačinke u šumi.....	144
Budwig doručak	146

SMUTI..... 148

Johnny Bravo na Havajima.....	149
-------------------------------	-----

JAJA NAŠA SVAGDAŠNJA..... 152

Nefrancuski tost	153
Paprena tortilja	154
Ribarski omlet	155
Jajo-burger s grill sirom i avokadom	156

SNACKOVI 159

Ne bojte se grickanja i druženja.....	160
---------------------------------------	-----

PROTEINSKI SHAKE 161

Mirisna naranča.....	162
Višnja svevišnja	163
Ferrari cheesecake	164
Mediterranski piknik tanjur.....	165
Slatko na salatu.....	166
Nadimljeni tofu, kiselo i umami	167

PROTEINSKE PLOČICE..... 168

Coconana	169
Luda smokva	169
Spajsi Piizi	170
Biži po naški	171
Umami Snack.....	172
Proteinski avokado.....	173

NAMAZI 173

Kvrgavi namaz.....	174
Pa-šteta da se baci	175

NAMAKANJE MAHUNARKI 176

Humus Trecolare	176
Crveni ljuti humus	177
Zeleni humus.....	177

BRUSCHETTE 178

Kruh za bruschette	178
Crvena bruschetta	179
Zelena bruschetta	180
Bijela bruschetta	180
Slatko-slana bruschetta	181

RUČKO-VEČERE 183

Prazna škatula za sne.....	184
----------------------------	-----

HLADNE I TOPLE JUHE (ILITI SLANI SMUTI :) 186

Hladna juha od krastavaca.....	187
Hladna juha od avokada	188
Gazpacho od lubenice.....	189
Hladna juha od nektarina	190
Hladna / topla juha od pomidora i bosiljka	191
Hladna / topla juha od graška	192

SALATA KAO OBROK..... 193

Lignje na salatu.....	194
Toplo-hladno s gljivama	195
Skumpirana salata	196
Sk(r)ušena salata.....	197
Spajsi Tabuli	198
Neobično obična salata.....	200
Veeelika ljetna salata	201
Salata Testo Pesto	202
Otkvačena salata	204
Brzinski umak od rajčice za pizzu	205

PIZZE VARALICE..... 205

Ribarita	206
Tricolore pizza	207
Fensi šmensi pizza.....	208

KUHANDO & PEČENO..... 209

Kalifornijski riblji tacosi.....	210
Pikantni calamari s opaljenim povrćem	211

Á la Bolognese, ali bolje	212
Mazalice	213
Fučki i vesela salata.....	214
Havajska zdjela	217
Rižoto s opasnim gljivama	218
Maneštra s bobom i porilukom	219
Hrskavi bakalar bez diplome.....	220
Curry ne(z)djela.....	223

VESELIH 20 225

BLAGDANSKI DODATAK :). 226

Vještina svjesnog jedenja.....	226
Francuskinja	227
Panettone puding	229
Eggnog	230
Ku(r)vano vino	231
Nadraži mi ticala.....	232

JUTRO/DAN POSLIJE 233

Čistač krvi	233
Krvava Mary	234
Shakshuka.....	235
Salata vitaminski hit	236

DODATAK 238

Hrana sa visokim glikemijskim indeksom	239
Hrana sa srednjim glikemijskim indeksom	241
Hrana sa niskim glikemijskim indeksom.....	243
Aktivnosti u teretani/fitness centru	246
Sportski trening i sportovi.....	247
Svakodnevne životne aktivnosti.....	249
Poslovi na otvorenom (outdoor).....	249

O autorici	251
------------------	-----

Literatura	252
------------------	-----

Rekli su mi: „Budi kratka, jasna i jednostavna.“ Bam-bam, cap-cap! I to je to. To je jako teško. :) Ali trudila se jesam biti jednostavna i što slikovitija. Na temu prehrane, zdravlja, aktivnosti, duhovnosti, dobra strana današnjice jest što se do bilo koje informacije zaista lako dođe. Loša strana današnjice jest što se do bilo koje informacije zaista lako dođe. Taj paradoks uzrokuje da se gubimo u šumi polovičnih i trendovskih informacija te ovo-je-jedino-i-najbolje-rješenje-na-svijetu savjeta. Ako to malo začinimo sa sve-želim-odmah-i-sad trendom te medijsko-komercijalnim nametnutim standardima vrijednosti, uz prstohvat nepoštivanja i nerazumijevanja procesa u kojemu se osobno i trenutno nalazimo – očekivanja i rezultati najčešće krenu u suprotnim smjerovima. To pak čini da budemo zbunjeni i isfrustrirani te odustajemo, opet paradoksalno – od sebe – svog zdravlja, promjene, kvalitete, vizije, puta. Ne postoji univerzalni i „najbolji“ savjet, način, stil, rješenje primjenjivo za svakog od nas. Svi smo mi posebni i jedinstveni baš takvi kakvi jesmo. Ono što je bitno jest ra-

zumjeti kako stvari funkcioniraju te na osnovu toga i svojih uvjeta, želja i ciljeva, **pronaći najbolji način za sebe!** Glavna ideja i premisa ove knjig-o-kuharice upravo je to. Pojasniti, približiti, možda i demistificirati detalj ili dva, ali da nakon toga razumijete što, kada i zašto jesti, kako jednostavno i bezbolno povećati aktivnosti u danu te početi uživati u kretanju, novim hobijima, povećati energiju u svakodnevici i u sportu te ono najvažnije, kako (p)ostati autentičan i svoj u ovo ako-nisi-pretrpan-obavezama-onda-nešto-nije-u-redu vrijeme. Kao veseli dodatak, ova cijela knjiga je provučena brzim i jednostavnim *everyday* receptima koji vas ne žele zadržati u kuhinji duže od nekoliko minuta!

ARETE

Govorim zaista o temelju zdravih navika na svim našim životnim poljima. Bitno je postići tu ravnotežu jer ona je sve. Tijelo teži ravnoteži. Ako pričamo o prehrani, nije važno koje su vam preferencije: jedete li meso ili ne, jeste li vegan, vegetarijanac, peskatarijanc, fleksitarijanac, imate li (trenutno)

neke intolerancije, bolesti ili prepreke. Bitno je da pronađete svoj način i put do balansa. Zbog sebe. Kad ga nađete za sebe, moći ćete i za druge. Često se dogodi da npr. žene kada postanu majke zapostave sebe. Loše je kad se to dogodi jer je majka uzor: dijete vidi, osjeća i kopira. Veliki broj ljudi danas zapostavlja tijelo i duh zbog posla i *money chasea*, a onda drugi dio života troše taj isti novac da bi ono prvo vratili natrag jer – prioriteti. Ljudi previše rade, a premalo rade na razvoju svojih kapaciteta.

Ista je stvar s kretanjem, gibanjem, treningom. Nije bitno o kojim se aktivnostima radi kad govorimo o sveopćem balansu, bitno je da se krećete i da to činite redovito. Da je pokret sastavni dio vas i vašeg stila života, vaše svakodnevice – prioritet. Isto kao odlazak na posao ili kuhanje ručka sebi i/ili obitelji jer to ste vi, to su vaše strasti, vaš dobar osjećaj, vaše psihičko i tjelesno zdravlje, vaš osmijeh. Bez toga se lagano počinjemo gasciti, ravnoteža je narušena. Najčešće kroz praksu nailazim upravo na takvo slaganje prioriteta, u kojem je činiti stvari za druge bitnije od onog što činimo za sebe da bi se napunili, ispunili i rasli. Ako zapostavimo sebe, s vremenom ćemo se dovesti do preopterećenosti i izgaranja te uskoro nećemo moći pomoći nikome pa čak ni sebi.



Stvari su jednostavne, ali nije lako, posebno u početku. Ne volimo promjene kao vrsta. Međutim, odabir istog načina i istog puta znači komfor, ali ne i napredak. Bitno je djelovati i učiniti pravu stvar, što ne mora nužno izgledati lako ili jednostavno u tom trenutku. Ako imamo informacije što i kako, donesemo određenu odluku koju goni čvrsti „zašto“, ostaje nam samo praksa, dosljednost, ponavljanje – „životni trening“. Sve je trening u životu i kad to tako prihvatimo zaista jest jednostavno jer prestanemo kukati i filozofirati. Usmjerimo energiju u rast i rješenja, umjesto u prepreke i probleme. Svaki sportaš ili vrhunski stručnjak u nečemu postane takav upravo zbog toga što to radi dosljedno, sa srcem, svaki dan. Iz godine u godinu. Ne tri dana, ne tri tjedna, mjeseca, već godinama gradi. Istraživanja kažu da je deset tisuća sati potrebno da bismo postali stručnjaci u onome što radimo.

Možda najbitniji stup za život u balansu je duhovna i mentalna praksa. A za to se tek nema vremena. Mali broj ljudi kod nas uključuje ove prakse u svakodnevicu, bilo da je riječ o vježbama disanja, meditaciji, *mindfulness* i antistres praksama, pasivnom ili aktivnom usmjeravanju na „ovdje i sada“. Paradoksalno, jer svi mi svjesno ili nesvjesno težimo u životu upravo takvim

trenucima kada smo svoji, smisleni i ispunjeni. Uz to, nikad nije bilo više „buke“, ometača, tuđih utjecaja nego danas, krenuvši od vlastitog doma, prijatelja, preko države, politike, komercijalnih medija, društvenih mreža itd. Nameću nam se trendovi, definicije uspjeha, vrijednosti... Dobro je s vremena na vrijeme usporediti osobne vrijednosti i vrijednosti društva, kulture i konteksta u kojem živimo.

Biti dio gomile bez promišljanja o sebi zapravo znači stagnaciju i izostanak mogućnosti mijenjanja sebe, a samim time i svijeta oko sebe. Svatko od nas je centar svog Sunčevog sustava i balans tog sustava diktira isključivo stabilnost i zračenje Sunca. Fokus je uvijek na Suncu – sebi, a to će direktno utjecati i na ostale planete tog sustava.

Nitko osim nas ne može znati što je najbolje za nas jer to je naše iskustvo, zbog toga smo tu. No, da bismo to znali i osjetili, moramo biti u ravnoteži sa sobom – koliko s tijelom toliko i s duhom. Trebamo moći čuti se, a to znači da trebamo „detoksicirati“ um, isto kao i tijelo te ga puniti „zdravim“ idejama.

Drevni Grci davnih su dana to sve izrazili jednom riječju – arete, što znači ravnoteža uma, tijela i duha.

Kuharica BRZO & KRATKO, SLANO & SLATKO

Drugi dio priče je praktični i sigurno će vam biti zanimljiv, ako ništa drugo, iz razloga što se bazira na brznoj pripremi. :) Svi recepti ove kuharice su balansirani, potpuno nutritivni i bez praznih kalorija, od „prave“ hrane i poštujući svijet oko sebe (u nastavku više o svemu). Čvrsto stojim iza toga da za svakodnevnu zdravu, a ukusnu prehranu, ne treba stajati satima u kuhinji i nakuhavati. Kad napravite dobru pripremu, sve se može pripremiti u nekih 30-ak minuta, ako i toliko! Najbolje da uopće i ne kuhamo kadgod je to moguće. :)

Vrijeme koje ćete uštedjeti kratkom pripremom obroka potrošite na šetnju, meditaciju, čitanje knjige, upis nekog novog online tečaja, trening, druženje... Ukratko, iskoristite vrijeme za bilo koju aktivnost koja će vas usrećiti ili učiniti boljom verzijom sebe.

Recepti su rađeni u suradnji s **Petrom Tucmanom**, entuzijastič-

nim supertalentiranim amaterskim kuharom, koji je i pjevač u *hardcore* bendu „Sentence“ i obožava *stage diveati* (što je dosta za*ebano kada si pretio). Pero i ja smo se upoznali u popularnom TV showu „Život na vagi“ (gdje ljudi s puno i previše kilograma dolaze to riješiti). Ja sam mu bila tren-

erica, a on tada još veeeeeliki kandidat. Odmah smo kliknuli i doslovno je na prvom treningu rekao: „Jedva čekam da izađemo i odemo na pivo!“ Tako i bi. Tu je počelo jedno lijepo prijateljstvo.

Stručno oko i kontrolu recepata učinila je doktorica znanosti nutricionizma i sad već draga prijateljica **Martina Linarić**. Martina je osnivač prvog hrvatskog kampa za prevenciju debljine i gubitak kilograma kod odraslih, ali i prvog hrvatskog kampa za liječenje pretilosti kod djece. Dugi niz godina radi kao stručni suradnik u različitim zdravstvenim ustanovama na području kliničke prehrane za rehabilitaciju kardiovaskularnih pacijenata te u liječenju poremećaja prehrane.





**SVE TEŽI
RAVNOTEŽI**

ZONA

Sve teži ravnoteži jer to je prirodni habitus. Kad bih to rekla drugim riječima i malo proširila pojam, usporedila bih to sa stanjem „zone”. Ono poznato stanje kad su npr. sportašu ili umjetniku fizičke i mentalne sposobnosti na vrhuncu, kad uđe u *flow*, ima potpunu kontrolu pokreta, vrijeme se uspori, osjetila izoštre, a rezultat toga je savršena izvedba. Biti u zoni („*flow stanje*”) znači da nema osjećaja napora ili napetosti, već samo postoji osjećaj lakoće djelovanja. U dubljim stanjima može biti prisutan i osjećaj jednosti sa svime oko nas.

Tako priroda funkcionira, a naše tijelo kao sastavni dio prirode, teži ravnoteži. Iz ove perspektive, cilj je jako jednostavan – dovesti se u stanje ravnoteže – **homeostaze**. Odnosno, u stanje kada svi sustavi rade bez greške, lagano i u sinergiji. Ulazak u homeostazu djeluje kao „svemirski magnet”:

kada počnemo uvoditi promjene, jedan od organa ili sustava ulazi u stanje balansa, a tijelo poput magneta uvlači ostatak organizma.

Što ljudi imaju veći višak kilograma, to je i veći disbalans organa i organskih sustava (metaboličkih, hormonalnih, kardiovaskularnih itd.). Promjenom određenih navika, doći će do ravnoteže odnosno promjene funkcioniranja određenog organa i/ili organskog sustava, a dovodenjem jednoga u balans ostali će se kao magnetom početi „uvlačiti” u isto. Kao **posljedica** toga, gubit ćemo i višak kilograma, ako ih imamo jer je višak kila u biti stanje neravnoteže.

Isto je i s dobivanjem kilograma i/ili mase. Važno je **imati fokus na onom što nedostaje**, svejedno radi li se o prehrani, treningu, kontroli stresa i nervoze ili bolje organizacije dana.

Nama i našem tijelu stanje ravnoteže je prirodni „nagon” i jednom kada se kotač ravnoteže pokrene, ono kao magnet krene u tom smjeru. Nastojte ga

ne sabotirati starim navikama i uvijek nanovo izbacivati iz ravnoteže.

Ono što klijentima, koji žele gubiti na težini, kažem jest da nemaju fokus na mršavljenju, već na **nadodavanju onoga što nedostaje** u njihovom životu, čega trenutno nemaju dovoljno:

- na području prehrane – nedovoljna količina „prave” hrane ili hrane općenito, tekućina, izbor namirnica, broj obroka,
 - nedostatak / nedovoljno aktivnosti,
 - nedovoljno odmora i/ili sna,
 - nedovoljna ili najčešće nikakva duhovna praksa, mentalni trening, *stress management*,
 - vrijeme za sebe, upoznavanje tko smo i što zaista želimo, uživanje u dokoličarenju :),
 - nedovoljno socijalizacije, prijatelja, hobija, izleta, druženja, smijeha,
 - ako samo malo dublje „zagrebemo”: nedovoljno samopouzdanje, samovrednovanje, samopoštovanje, nedostatak ljubavi, smisla, svrhe i sl.
- Hrana je super za detekciju svog balansa zato što moramo jesti svaki dan više puta, a uz to ima i super jednostavnu *self check quote*: „Ono si što jedeš”. Dobro je s vremena na vrijeme upitati se jedemo li (previše) smeća te ako da – zašto? **Istinoljubivost** je preduvjet svake dugoročne i uspješne promjene.

80 - 20

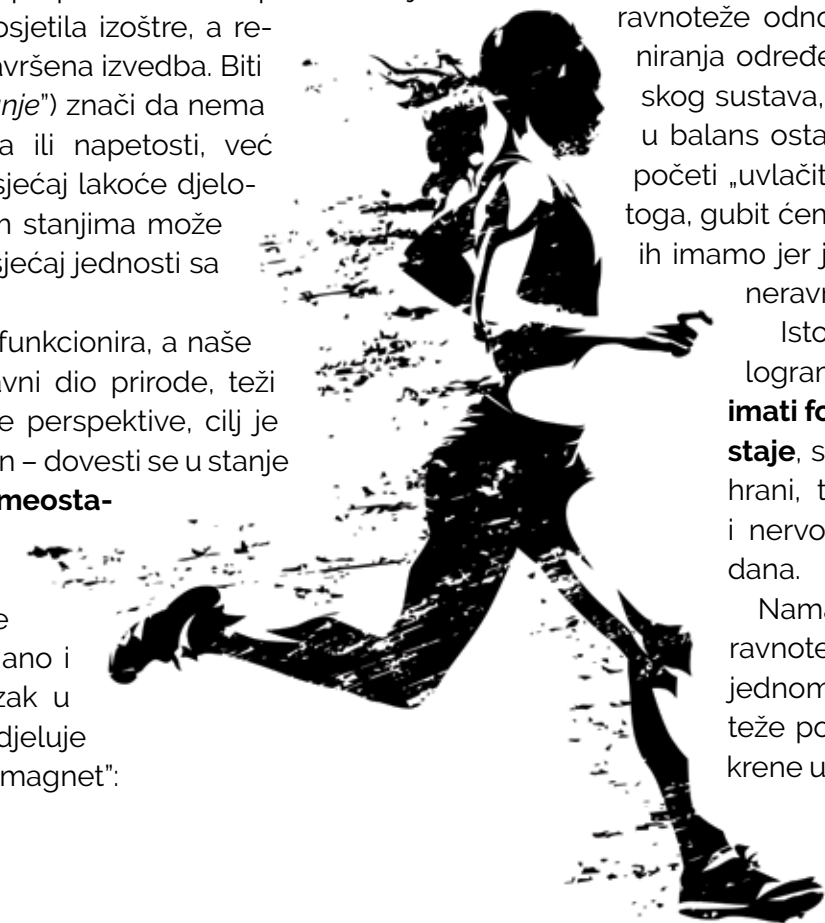
Zlatno pravilo 80-20 glasi: 80 % budite nezasitni izazivači i tragači za strašću i autentičnošću, a 20% guštajte, uživajte u komforu i dokolici! :)

Na polju prehrane, to znači da 80 % jedite „pravu hranu”, a 20 % možete ubaciti prazne kalorije odnosno „ne-hranu” (više o tome u nastavku). Važno je da redosljed nije obrnut i ne brinite: tijelo ima savršenu sposobnost samoizlječenja jer nam je to prirodno stanje – prirodno je da smo zdravi.

Jeste li znali da je upravo taj omjer bio Hipokratova preporuka za prehranu još davnih godina (460. – 377. g. pr. Kr.), a današnje kliničke studije to su i dokazale. Antički Grci tada nisu imali umjetnu hranu, već se to odnosilo na lužnato-kiseli balans. Problem je što danas imamo i umjetnu hranu i što je veća ponuda kisele od lužnate.

ONO SI ŠTO JEDEŠ

Pazite sada sjajnu usporedbu koja slijedi (uz preporuku da pogledate dokumentarni serijal „Transcendence” na Food Matters platformi). Već dugi niz godina znam da smo građeni od bilijuna stanica, ali to je ono kao s puno novca, ne kužim ja što su te sve silne milijarde i što to uopće znači. :) Biokemičarka za nutricionizam, dr. Libby Weaver povukla je sjajnu paralelu:



„Ljudsko tijelo, koje je izvanredno, sastavljeno je od 50 bilijuna stanica, a taj broj je dosta apstraktan. Da demonstriram enormnost toga, povući ću vremensku paralelu:

- 1 milijun sekundi bilo je prije 12 dana,
- 1 milijarda sekundi bila je prije 32 godine,
- a 1 bilijun sekundi bio je prije 32.000 godina!

Mi smo građeni od 50 bilijuna stanica! Najbolje ih je zamisliti kao male kružice koji žele međusobno pričati, a jedini način da komuniciraju je – u prisutnosti nutrijenata.

Zamislite sada što bi se dogodilo da se cijela ta ekipa međusobno ne razumije – a pričamo o našem tijelu!”

Povremeno je i to u redu. Izbaciti tijelo iz zone komfora svakoga čini otpornijim pa i naše stanice. No, ako je to trajno stanje, prije ili kasnije dolazi do bolesti. Svjetski problem je da ljudi ne unose dovoljno nutrijenata koji su nužni za osnovnu staničnu komunikaciju, a mi smo u osnovi zdravlje naših stanica.

Citirat ću dr. Linusa Paulinga, jednog od 16 najvažnijih znanstvenika u povijesti i dobitnika dviju Nobelovih nagrada (samo četrvero ljudi na svijetu je to postiglo). Iako rođen početkom prošlog stoljeća, tada

je rekao: „Optimalna prehrana danas je medicina sutrašnjice.”

SVE JE POVEZANO

Jeste li se ikad pitali kako su naši preci u davnim, prahistorijskim vremenima, uopće zaključili da su trave oko njih zdrave i ljekovite? A onda, kako su shvatili da je neka biljka dobra za određenu bolest? Kako životinje pak dolaze do tih znanja i točno znaju što učiniti ili pojesti da im bude bolje? Što je zaista intuicija?

Super je primjer srednjoameričkih Indijanaca, naroda Inka, Maya, Azteka i kukuruza. Još prije 9.000 godina, osim za hranu služio im je i kao sklonište, dekoracija pa čak i kao gorivo. Ono što je zanimljivo, jelima od kukuruza često su dodavali male količine



pepela jer su vjerovali da ih to čini zdravijima. Danas znamo i zašto – kukuruz sadrži vitamin B3 u obliku koji naš organizam ne može iskoristiti. Izgaranjem drveta nastaje pepeo koji sadrži male količine vapna, a ono pomaže oslobađanju i iskorištavanju vitamina B3.

Kako su oni to mogli znati tada? Osim da im je „netko” šapnuo...

Sve je povezano. Mi svi međusobno i mi sa svime. I s izvorom. U stalnoj smo komunikaciji, prijenosu znanja, energija, emocija, kreativne moći oblikovanja svakog trenutka. U prijevodu, to znači da imamo sposobnost djelovanja na svijet oko sebe, ali prvenstveno na sebe same i to na staničnoj razini. Ono što je odlično u vezi današnjice (da ne ispadne da je sve loše :) jest da znanost demistificira mistično, postaje suvremeni jezik mističnog. Što je sjajno ako ste ljudi od „dokaza”, kao ja naprimjer.



PLACEBO I NOCEBO

Već dugi niz godina rade se istraživanja na više desetaka tisuća „običnih” ljudi koji postižu neobične rezultate izlječenja, istinske trajne promjene. Sve je to naravno praćeno testiranjima na genima, imunitetu, metaboličkim reakcijama, skeniranjima mozгова, praćenju dugovječnosti i sličnim stvarima.

Postoje brojna istraživanja, naprimjer, koja pokazuju da pojedinac koji misli da je dobrog zdravlja živi u prosjeku 10 godina duže od onoga koji misli da je lošeg zdravstvenog stanja, iako je stvarno zdravstveno stanje i jednog i drugog isto. Jedno takvo provedeno je s čistačicama hotela. Polovici radnica rečeno je da svakodnevno, dok su na poslu i čiste, u biti sagorijevaju puno kalorija te da poboljšavaju svoje zdravlje radeći pokrete slične sportskim vježbama. Drugoj polovici radnica nije rečeno ništa. Nakon nekoliko mjeseci, radnice kojima je rečeno o zdravstvenim prednostima njihovog posla, pokazale su sniženje ra-

„Možete misliti da nešto možete ili ne možete. Štoga mislili – u pravu ste!”
Henry Ford

zine kolesterola i većina ih je izgubila na težini. U drugoj skupini nije bilo nikakvih promjena.

Meni je jedno od najzanimljivijih istraživanja ono kojim se testirala učinkovitost kemoterapije. Osobe su bile podijeljene u dvije skupine.

Jedna je primala kemoterapiju dok je druga „mislila“ da prima, ali nije, već je bila na placebo terapiji (običan šećer i voda). U toj drugoj skupini koja nije primala nikakvu terapiju, osim što im je stanje bilo značajno bolje, 30 % ljudi je otpala kosa!

Samo snagom misli i uvjerenja izgubili su kosu jer su očekivali da će im otpasti!

Koliko su pozitivno razmišljanje i uvjerenja, poznati kao placebo efekt, moćni u smjeru samoizlječenja, identično toliko su i negativna razmišljanja moćna u smjeru bolesti – to se zove placebo. Ako dovoljno često i dugo ponavljamo da nešto ne možemo, zapravo investiramo u nemogućnost i nesvjesno se trudimo ne uspjeti. Takav efekt u psihologiji se zove samoispunjavajuće proročanstvo i nije mit, nego gorka stvarnost!

Um je direktno povezan s kemijom tijela. Kemija mozga je prijevod naših uvjerenja. Drugim

riječima, ako imamo negativna uvjerenja, kemija koju će proizvoditi um neće biti pozitivna i podupirati naše zdravlje. Mi moramo biti svjesni koliko smo moćni jer ono u što vjerujemo će se manifestirati u stvarnosti. Činjenica je da smo jako

moćni, a naša uvjerenja su ta koja potkopavaju ili podržavaju biologiju. Kako usmjeravamo svoju pažnju i um određuje smjer našeg zdravlja i života.

Drugim riječima, promjene se događaju iz unutra prema van, ne obrnuto. Nije materija ta koja emitira polje energije, već postoji energetsko polje koje oblikuje i stvara tu materiju. Nije to ništa tako apstraktno. Zamislamo samo radio ili radioaktivne valove. Ne moramo ih vidjeti da znamo da itekako postoje i utječu na sve oko sebe. Stoga, ima smisla tvrdnja da ako mijenjamo energetsko polje, možemo promijeniti i materiju.

STATIST ILI GLAVNA ULOGA

Stres u biti znači neprihvatanje svoje trenutne situacije. Veza između toga tko smo izvana, odnosno fizičkog tijela i našeg unutarnjeg svijeta ne može biti čvršća nego što jest. Kontrola stresa svojevrsna je „duhovna higijena“. Velika je „buka“ oko nas

danas. Puno je podražaja koji na nas svakodnevno utječu, na naše misli, stavove, vrijednosti, odluke.

Kao ljudska bića, prirodno slijedimo ono što mislimo i u što vjerujemo i zato je jako bitno osjetiti jesu li te misli naše ili tuđe. Igramo li statistu ili glavnu ulogu u vlastitom životu? Taj izbor govori sve, to usmjerava naš život i utječe na zdravlje.

Istinoljubivost, odnosno osvještavanje i priznavanje stvarnog stanja preduvjet je promjene. To je odluka o prestanku igranja uloge žrtve i početak uspješne He-man karijere – preuzimanje kontrole, moći i odgovornosti za svoj život. Jednostavno ne možemo biti i jedno i drugo istovremeno. Uvijek je pitanje kojeg vuka hraniš jer onaj kojeg hraniš – taj i raste.

BORI SE IL' BJEŽI

Kada smo pod stresom, naše tijelo prelazi u tzv. način rada „bori se ili bježi“. To je preživljavački mehanizam koji nam izoštrava osjetila i priprema određene sustave za borbu ili bijeg. To je stanje životne ugroženosti pa se tako krv preusmjerava u mišiće, ritam disanja se ubrzava, vanjska osjetila postaju hiperaktivirana.

„Um je sve. Ono što misliš, to ćeš postati.“
Budha

Istovremeno, druge funkcije koje nisu ovog trenutka prioritetne, poput probave, stavljaju se na čekanje, odnosno u mirovanje. U prijevodu, ne bi baš bilo zgodno da moramo na WC dok bježimo od medvjeda...

Pokušajte osvijestiti jedete li nesvjesno dok ste pod stresom. To je u biti poremećaj i treba ga adresirati. Zaista je loše u trenucima kada ste uplašeni ili nervozni trpati se hranom koja se tad ne može probaviti ni iskoristiti. Ovo je pored loše kvalitete hrane, jedan od osnovnih uzročnika debilnosti danas i mnogih metaboličkih poremećaja.

Ovaj mehanizam nas je održao na životu milijunima godina upravo zato što tako savršeno funkcionira u stanju neposredne životne opasnosti. Ali, kad ona prođe, on se ugasi i vraćamo se u

