

Dr med. Saša Avakumović

KAKO POSTATI I OSTATI ZDRAV

VAŠE ZDRAVLJE ZAVISI SAMO OD VAS

„Primarna uloga lekara je edukacija ljudi, a ne davanje lekova.“

Sir William Osler, 1st Baronet, doktor, otac moderne medicine.

Akademski misao
Beograd, 2018.

Dr Saša Avakumović

KAKO POSTATI I OSTATI ZDRAV

Izdavač
AKADEMSKA MISAO
Beograd

Štampa
Akademska misao, Beograd

Tiraž
500 primeraka

ISBN 978-86-7466-734-7
COBISS.SR-ID 264020236

NAPOMENA: Fotokopiranje ili umnožavanje na bilo koji način ili ponovno objavljivanje ove knjige u celini ili u delovima - nije dozvoljeno bez saglasnosti i pismenog odobrenja izdavača.

Mojoj porodici - Božijem daru meni. Hvala ti.

SADRŽAJ

1. Uvod	1
2. Zašto smo bolesni?	3
3. Sedam faza bolesti	5
Faza 1 – Iscrpljenost	6
Faza 2 – Toksemija	7
Faza 3 – Iritacija	8
Faza 4 – Upala	8
Faza 5 – Ulceracije	9
Faza 6 – Otvrdnuća, čvorovi, deformacija	10
Faza 7 – Nekroza – smrt ćelije, kancer (rak)	10
4. Sedam stubova zdravlja	13
a. Endokrini / hormonalni	17
b. Regulacija glikemije – glikemijski menadžment (insulin/kortizol disregulacija)	21
c. pH alkalizacija vs. neto višak kiselina	35
d. Upalni – inflamatorni status	41
e. Imuni status - toksičnost, infekcija i infestacija	47
f. Status krvotoka - arterija, vena i limfna osposobljenost	52
g. Potencijal probave	77
5. Devet koraka do zdravlja	95
Prvi korak: „organska“ voda	95
Drugi korak: obnavljanje - regeneracija, odmor i kvalitetan san	140
Treći korak: pravilna svakodnevna ishrana.....	154
Četvrti korak: redovna fizička aktivnost	211
Peti korak: redovno čišćenje organizma i detoksikacija	241
Šesti korak: pravilna svakodnevna suplementacija	263
Sedmi korak: eliminacija stresa	319
Osmi korak: sunčeva svetlost i zdravlje	325
Deveti korak: zdravlje, misli, vibracije	344
6. Svaki početak je kraj i svaki kraj je novi početak	357

Imajte na umu da informacije u ovoj knjizi nemaju nameru da zamene savete Vašeg lekara, niti tvrdim da možemo lečiti bolesti ili zameniti uobičajenu terapiju lekovima.

Ovde je prikazan jedan koncept brige o čoveku o kojem se može raspravljati tokom i/ili nakon čitanja knjige.

Uvek se obratite nutricionisti, lekaru ili farmaceutu, ako imate bilo kakvu nedoumicu ili pitanje.

„Lečenje od bilo čega je lako, jednostavno i vaše Bogom dato pravo. Vaše telo zna kako da se izleči od bilo čega, od bilo koje bolesti. Ono već ima zacrtanu šemu, planove, i sve što mu treba jeste vaša pomoć.“

Dr Ričard Šulc

1. Uvod

“Ništa nije izgubljeno, ništa stvoreno... Sve je transformisano. Ništa nije plen smrti. Sve je plen života” Antoan Bešam

Život je u svom fundamentu neuništiv. Život je energija. Jin i Jang nisu suprotnosti, već komplementarnosti. U našem životu ne postoje suprotnosti, već samo nadopune. Život i smrt se međusobno dopunjuju, a kakva forma života će se razviti zavisi samo od uslova koji se odvijaju u sredini gde se stvara život.

Sve je celina, celina je i ljudski organizam koji predstavlja možda, nama, najsloženiji eko-sistem u kome se stalno obnavlja život. Od stanja u samom organizmu, kao medijumu gde se obnavlja život, zavisi i kako će energija u njemu delovati, kako će se organizovati i koje će forme života stvoriti. Od delovanja životne energije, uslova okoline i ishrane zavisi naše zdravlje.

SVAKA BOLEST OBUHVATA ČITAV ORGANIZAM

Današnja medicina i sami medicinari koji je praktikuju, su razvojem specijalizacija izgubili pravu predstavu o životu kao celini, baš kao što se neki naučnici, posebno bave samo atomima, ili samo česticama, i stalno otkrivaju nešto novo i novo. Okupirani su detaljima, umesto da sagledaju celinu i ponude jednostavno rešenje bolesti. **Od drveća ne vide šumu.** Sve je u svobuhvatnosti. **TAJNA** je u celini i ništa se ne može gledati odvojeno i zasebno. **Uvek morate imati „BIG PICTURE“ - sveobuhvatnu sliku celine.**

Na našu veliku žalost, u medicinu poslednjih 100 godina uvedena je praksa da se za svaku pojedinu bolest traži adekvatan lek. Dakle, jedna bolest traži jedan lek a farmaceutska industrija ga stvara i prodaje, čist

odnos ponude i potražnje. Tako je zatvoren krug, a razne savremene bolesti, sa svojim "specifičnim" simptomima, se sve više šire. Odakle su se pojavile? Ko ih je smislio? Zašto danas imamo mnogo bolesti koje nisu postojale pre 100 godina?

Ogovor je – dolaze iz samog organizma i ne mogu se nikakvim lekovima isterati i izlečiti dok se ne otkloni stanje koje ih je izazvalo. A činjenica je da lekovi ništa ne leče, nego samo zaleče na kraći ili duži rok, ponekad, tj. načešće, zaleče tako da terapija traje godinama a sama bolest opstaje u organizmu i postepeno se razvija. Život je neuništiv, osmišljen je da se samoobnavlja i održava u ravnoteži životne energije. Ljudski organizam je jedan eko-sistem koji stalno stvara život. Čuveni pisac Volter je davno rekao: *"Umetnost medicine sastoji se u tome da zabavlja pacijenta dok priroda obavi lečenje"*. Dakle, **dajte organizmu ono što mu treba, ali i dovoljno vremena, a on će sam pronaći zdravo rešenje**. Savremena medicina, na žalost, uopšte ne obraća pažnju na stanje čitavog organizma, već samo na vidljive simptome pojedinih organa i zato imamo sve više bolesnih i delomično zalečenih.

Početakom 20. Veka, ugledni lekar dr Oliver W. Holmes je izrekao rečenicu: *"Čvrsto verujem da ukoliko bi se čitava medicinska materija mogla potopiti na dno mora, čovečanstvu bi bilo mnogo bolje, a ribama mnogo gore"*. Mišljenja sam da je ovaj odličan doktor mislio: dajte organizmu ono što mu treba, pravilnu i dobro izbalansiranu ishranu, redovnu odmerenu fizičku aktivnost i zdravo okruženje, oslobođeno otrova i stresa, a broj zdravih ljudi će se drastično uvećati i onda nam neće trebati lekovi.