

SADRŽAJ

DEO 1

Naš svet zahteva jačanje imuniteta – sada

i u budućnosti. ?

Deset šansi da svoju dobrobit uzmemo u sopstvene ruke • Naučne studije o podsticanju imuniteta sredstvima prirodne medicine • Post – izvor mladosti za sistem imuniteta • Boravak u šumi – za povećanje broja prirodnih ćelija-ubica • Kretanje, zagrevanje i očvršćavanje: stara i oprobana sredstva protiv kolapsa sistema imuniteta • Gimnastika svesti za unutrašnju pokretljivost • Ne treba uvek samo raditi – nekad je od velike pomoći i kad se nešto propusti • Tradicionalna lekovita sredstva i pristupi: od „zelene moći“ Hildegard fon Bingen do kure četiri elementa prirode • Presudno za jačanje imuniteta: duša oslobođena straha.

DEO 2

Kriza izazvana koronom: činjenice i pozadina

– program privrede i politike.

Šta zapravo znači grip i konkretno varijanta kovid-19 • Kako su zapravo ovi prouzrokovatori bolesti iznenada postali opasni za toliki broj ljudi? • Šta zaista stoji iza toga?

DEO 3

Ono što je sada svakome potrebno jeste samooslobođenje iz kriznog moda

Održavanje oružja za odbranu organizma • Lista za proveru jačanja odbrane organizma • Izuzetno važno: jačanje duševne odbrane • Vakcina: fenomenalno uspešna priča?

DEO 4

Kako da izvučemo ono najbolje iz ove situacije.

Dobro vreme za vežbanje i rast • Kako možemo da učimo za budućnost? • Pogled u jednu nesigurnu budućnost – s nadom u ono što je potvrđeno od davnina • A šta ono beše s tamifluom? • Korona kovid-19 – bolje vesti

Epilog

Dodatak

Izvori i studije

Izrazi zahvalnosti.

O autoru

DEO 1

NAŠ SVET ZAHTEVA JAČANJE IMUNITETA – SADA I U BUDUĆNOSTI

U članku od 6. marta 2020. *Ziddojče cajtung* piše o „lažnim vestima o pandemiji“, i tvrdi da zapravo ne postoji pravo sredstvo da se ojača imunitet i odbrana organizma. Ali to je samo po sebi prava pravcata lažna vest. Naravno da postoje prikladne mogućnosti za jačanje naše odbrambene moći. Doduše, ne uz pomoć lekova školske medicine, već uz pomoć lekovitih sredstava i postupaka prirodne medicine različitih naroda ove planete. Činjenica da delotvornost tih postupaka i sredstava potvrđuju i brojna naučna istraživanja i dalje se uglavnom ignoriše, da ne kažemo baš da se nastoji da se prećutkivanjem potpuno potisne. O tome se radi u prvom, uopštenijem delu ove knjige, dok se u drugom radi konkretno o „korona-krizi“. Po mom mišljenju, u pitanju je zaoštrena situacija, u kojoj se problemi koji već dugo postoje pojačavaju kao pod lupom koja prikuplja sunčeve zrake da bi zapalila vatru. Odatle možemo mnogo da naučimo.

A i moramo, ako ne želimo da i sami postanemo žrtve svojih postupaka i propusta.

DESET ŠANSI DA SVOJU DOBROBIT UZMEMO U SOPSTVENE RUKE

1. Istraživanja profesora Andreasa Mihalsena, iz Bolnice Imanuel Univerzitetske klinike Šarite u Berlinu, pokazuju da post smanjuje takozvanu CRP vrednost. To je marker zapaljenskih stanja (tj. prisustva zapaljenja) u organizmu. Ovo znači da post smanjuje spremnost tela da reaguje zapaljenjima i povećava odbrambenu moć.

2. Dok sam pisao knjigu preporuka pod naslovom *Kratkotrajni post*, bio sam zapanjen obiljem naučnih dokaza da ova jednostavna mera toliko jača zdravlje i podiže imunitet – sve do poboljšane sposobnosti organizma da se izbori s karcinomima. Stotine studija ukazuju na to, a sve ih možete naći na našem hrom pejdžu.

3. Studije rađene u SAD takođe pokazuju da punovredna biljna ishrana u smislu *peace-food* takođe smanjuje CRP vrednost, a time i spremnost organizma da reaguje zapaljenjima. U tom smislu putokaz predstavlja *Kineska studija (China Studie)* profesora Kolina Kembela. Ona je klasičan primer medijskog neuvažavanja onih istina koje se ne uklapaju u koncept i kvare posao farmakološkoj industriji i industriji životnih namirnica.

4. „Smrt sedi u crevima“, znao je još i Hipokrat, praotac medicine. Austrijski lekar F. K. Majr, koji leči postom, ponovo je popularizovao ovu maksimu. Naposletku, video i knjiga studentkinje medicine Džulije Embers u međuvremenu su „otkrili“ creva s gledišta školske medicine. Crevna flora, koja je lekarima koji leče postom od davnina poznata, na brzinu je prekrštena u mikrobiom i slavi se kao zasebno otkriće. U međuvremenu je postalo opštepoznato da crevna flora zapošljava otprilike deset puta više „radnika“ nego što imamo ćelija u telu. Ove bakterije nazivaju se simbiotima i predstavljaju glavno uporište sistema imuniteta u organizmu, između ostalog i tako što utiču na naše raspoloženje, težinu, a time i na opšte stanje imuniteta. Sve popularnija su nastojanja da se na njihov rad utiče takozvanim probioticima. Uzgred budi rečeno, i ja sâm već decenijama predlažem njihovu varijantu iz domena prirodne medicine, kao u vidu prirodnog lekovitog preparata rehtsregulat, kaskadno fermentirane specijalne ishrane za „radnike“ crevne flore. Naše prirodne ćelije-ubice – neophodne u borbi protiv virusa – time postaju delotvornije, što i studije potvrđuju.

5. Gašenje tih zapaljenja. Danas nesumnjivo znamo da kod mnogih velikih bolesti čije su nam slike poznate, kao što su srčani udar, rak i Alchajmerova bolest, značajnu ulogu igraju takozvane „tihe infekcije“. To znači da hronična žarišta zapaljenja koja tinjaju vezuju snagu sistema imuniteta i na taj način ga slabe. I tu je školskoj medicini bilo potrebno previše vremena da to uopšte i opazi. Nameće se sumnja da je u pitanju takođe bio, i još uvek je, svojevrsni tabu: da uzroci ove sve veće opasnosti po naše

zdravlje naposljetku ipak leže u sve većoj konfliktnosti našeg svakodnevnog života i sve lošijoj ishrani, uprkos materijalnom preobilju.

Naučno je dokazano: otkad se krave skoro uopšte više ne hrane travom, već koncentratom, u njihovom mleku i mesu dramatično raste udeo omega-6 masnih kiselina koje prouzrokuju zapaljenja, a u odgovarajućoj meri smanjuje se udeo omega 3 masnih kiselina, koje ublažavaju zapaljenja. Slično važi i za većinu ostalih životinja koje se gaje radi mesa u okviru masovnog uzgoja.

Danas nam je kolektivno potrebno više omega 3 masnih kiselina, a naročito DHA i EPA. Omega 3 masne kiseline mogu se naći u mesu riba iz hladnih voda, što, naravno, nije u skladu s *peace food* idejama. Za vegane, one se nalaze u lanenom semenu i ulju, u orasima i ulju konoplje. Pošto su stope preobražaja u suštinski važne omega-3 masne kiseline DHA i EP veoma skromne, i pošto čovek teško može da pojede dovoljno oraha i lanenog semena, ja lično uzimam jedan suplement načinjen od algi. Alge, naime, srećom takođe stvaraju ove komponente koje ublažavaju zapaljenja. Ta sredstva vam preporučujem skoro jednako neodložno kao i apsolutno obavezno uzimanje vitamina B12 u obliku metilkobalmina, koji se u svakom slučaju može resorbovati, ili u obliku malih crvenih tableta amoreks. Kao izvor omega-3 masnih kiselina lično uzimam *Take me Omega-3, EPA DHA*.

6. O lekovitosti boravka u šumi, koja je nama poznata tek odnedavno, postoje japanske studije koje potvrđuju da zahvaljujući njemu dolazi do zapanjujućeg umnožavanja prirodnih ćelija-ubica (belih krvnih zrnaca). Kao što sam

već spomenuo, ove ćelije-ubice presudne su za obračunavanje s virusima.

Austrijski biolog Klemens Arvaj te je studije učinio dostupnim širokoj javnosti u svojoj knjizi *Biofilija*.

7. Začin i lek indijske ajurvedske medicine kurkuma tako je temeljno naučno ispitan da je dovoljno da ovde samo ukažemo na njegovu moć da uspori zapaljenja i da povećava odbrambenu moć organizma. Kurkuma je sjajan primer brojnih sredstava koja nam majka priroda poklanja da bismo ojačali svoj sistem imuniteta.

8. Centralnu tačku, kao što smo gore već nagovestili, predstavlja smanjivanje ne samo posebnih, konkretnih strahova već i opšteg životnog straha koji hara prosto u epidemijskim razmerama. Dokazano je da strahovi suzbijaju delovanje sistema imuniteta i nanose ogromnu štetu. Time dolazimo do jedne izuzetno važne teme: pandemije koje zvanični organi zdravstvene zaštite i politički predstavnici redovno proglašavaju – od svinjskog gripa, pa do gripa koji su izazvali slepi miševi, a koji se u ovom slučaju naziva korona, ili kovid-19 – služe, namerno ili ne, kao najmoćniji izazivači panike. Panika je najakutniji strah, a strah izaziva smanjenje odbrambenih moći. S gledišta dubinske psihologije, mediji su postali žrtva „principa senke“: dok se prave da preduzimaju nešto da epidemije ne bi prerasle u pandemije, oni ih zapravo – svesno ili nesvesno – još i podstiču. Psihoneuroimunologija odavno je i višestruko dokazala da strah pogoršava stanje odbrambenog sistema organizma. Smanjivanje straha i omogućavanje života bez straha stoga predstavlja najaktivnije jačanje

imuniteta. Pored ove knjige, u tom smislu može da vam pomogne i knjiga *Živeti bez straha* – a uz to, naravno, u principu i razumevanje životnih pravila igre, koje iznosim u knjigama *Zakoni sudbine* i *Princip senke*.

9. I meditacija pažnje (*Mindfulness-Meditation*), koju je popularnom učinio Džon Kabat-Zin, povoljno deluje ne samo na jačanje opšteg zdravlja već i posebno na osetno poboljšanje odbrambenih moći organizma, što je takođe naučno dokazano. Upravo to je uopšte i omogućilo upečatljiv proboj meditacije kao takve, to jest ovog njenog specijalnog vida, na zapadnoj hemisferi.

10. Blagotvorno dejstvo prirodne medicine iz svih delova sveta tvorci javnog mnjenja u medijima, politici i školskoj medicini prečesto osporavaju. Tu prema ovom delovanju vlada nešto poput neprijateljskog odbrambenog stava. Ne bi, međutim, trebalo da dopustimo da nas to iritira.

• • • • •
 • Apelujem na sve predstavnike školske medicine da najzad prime •
 • k znanju ovo preobilje naučnih dokaza; radi se, naime, o jedinoj •
 • istinski delotvornoj stvari koju imamo na raspolaganju kao ispomoc •
 • za trajno jačanje i zaštitu imuniteta – između ostalog i upravo onda •
 • ako postoji akutna opasnost od infekcije, recimo za vreme pande- •
 • mijskog širenja infekcije kao što je na primer ona korona virusom. •
 • Ignorisanje tog blaga već decenijama, pa čak i vekovima, senka je •
 • školske medicine. Ona je tako dragovoljno dopustila da je farma- •
 • kološka industrija upregne radi svojih interesa da već dugo neće da •
 • vidi ništa drugo. Napokon je vreme za promenu. Naš današnji svet •
 • hitno zahteva jačanje imuniteta!
 • • • • •

Sve što može da se iskoristi za jačanje odbrambenog sistema organizma i za izgradnju vitalnog sistema imuniteta neophodno nam je i korisno. U doba opasnosti od pandemijske infekcije to nam je doslovno neophodno jer se nepovoljna zdravstvena situacija ne može promeniti ako ne promenimo stanje u svojim glavama. I za mene, kao poznatog kritičara jednostranosti i preterivanja školske medicine, tokom svih ovih godina uvek je važno da zapažam i ozbiljno shvatam naučne studije. U potpunosti sam pristalica medicine zasnovane na dokazima. Ono čemu sam se oduvek opirao i dalje ću se opirati jeste blazirana medicina njenih eminentnih predstavnika koja sledi farmakološku industriju. O tome više možete da pročitate u mojoj knjizi *Rak – rast na stranputici*.

NAUČNE STUDIJE O PODSTICANJU IMUNITETA SREDSTVIMA PRIRODNE MEDICINE

Da bismo pokazali koliko je naučni dokazni materijal u novije vreme postao bogat, u daljem tekstu izložiću relevantne međunarodne studije. U potpunosti sam svestan da je interesovanje većine mojih čitatelji i čitalaca za naučne studije ograničeno. Ko time neće da se bavi, naredne stranice može, dakle, naprosto da preskoči. Stručna javnost, međutim, na osnovu navedenih studija može da se uveri da dokaza i potvrda zaista ne nedostaje.

Bobice bogate vitaminima, koje jačaju imunitet i leče

Napomena: U najbolje bobice koje jačaju odbrambenu moć organizma spadaju borovnice, šisandra baobab, aronija,