

**Večernji list**

**POSEBNI PRILOG  
VEČERNJEG LISTA**

STUDENI 2021.

# **Zdrava štitnjača**

- **Liječenju bolesti pristupite ozbiljno i sveobuhvatno**
- **Prehrana se sastoji od niza pravila, a jedno je od najvažnijih detoksikacija**
- **Holistička terapija nesanicu rješava djelujući na cijeli organizam (tijelo i duh)**

---

**DR. MERI BURA**  
KAKO IZGLEDA HOLISTIČKI  
PRISTUP I LIJEČENJE

**HORMONI  
ŠTITNJAČE TSH,  
T3/FT3, T4/FT4**

**50%  
POPUSTA**



**POLIKLINIKA  
ANALIZA LAB**



**ANALIZA LAB**

MEDICINSKO-BIOKEMIJSKI  
LABORATORIJ I MEDICINA RADA

**Hormoni štitnjače  
TSH, T3/FT3, T4/FT4**

\* Cijena se odnosi na testiranje 3 hormona

Redovna cijena:  
180 kn

**Cijena s kuponom:  
90 kn**

Tireotropin odnosno hormon koji stimulira štitnjaču (TSH) stvara hipofiza, žlijezda smještena na bazi mozga. TSH stimulira sintezu i lučenje metabolički aktivnih hormona štitnjače, tiroksina (T4) i trijodtironina (T3). T4 i T3 reguliraju različite biokemijske procese u organizmu neophodne za normalan rast i razvoj te metaboličke i neurološke funkcije.

Sintezu i lučenje TSH stimulira hormon koji oslobađa tireotropin (TRH) iz hipotalamusa kao odgovor na niske razine cirkulirajućih hormona štitnjače.

Povišene razine T3 i T4 inhibiraju lučenje TSH iz hipofize putem mehanizma negativne povratne sprege. Utvrđeno je da somatostatin i dopamin također koče lučenje TSH iz hipofize, što upućuje na činjenicu da hipotalamus može imati i stimulativno i inhibitorno djelovanje na sintezu i lučenje TSH iz hipofize.

Poremećaj u bilo kojem segmentu regulacije hipotalamično-hipofizno-tireoidne osovine može prouzrokovati smanjenju (hipotireoza) ili pojačanu sintezu (hipertireoza) T3 i/ili T4.

**Poliklinika Analiza Lab**

Kašinska ulica 27d  
Sesvete, Hrvatska

**T: 01/2045-515**

**Radno vrijeme:**

pon-pet: 07:00-19:00 sati  
sub: 8:00-13:00 sati

Ovaj kupon vrijedi do 31. 12. 2021.



# HOLISTIČKA BURA

U Šibeniku je sredinom listopada održana prva Holistička Bura, edukacija o holističkoj prevenciji i terapiji bolesti štitnjače kod žena u organizaciji dr. Meri Bure. Na Holističkoj Buri se počelo intenzivnije govoriti među liječnicima o holističkom pristupu, liječenju te važnosti kvalitetne suradnje i komunikacije između liječnika i pacijenata te liječnika međusobno. Sve o informacije o Holističkoj Buri možete pratiti na web stranici [www.mulier.hr](http://www.mulier.hr)



Autorica tekstova:  
**Dr. Meri Bura**

HOLISTIČKABURA...  
NEW PERSPECTIVES ON HEALTH  
**MULIER...**  
ART OF HEALTH

## Impresum



**Glavni urednik  
Večernjeg lista**  
Dražen Klarić

**Uprava**  
Renato Ivanuš

**Urednica priloga**  
Maja Posavec

**Tekstovi:**  
Dr. Meri Bura

**Grafičko  
oblikovanje**  
Miroslav Šimić

**Fotografija  
na naslovnici**  
Shutterstock

**Prodaja  
medijskih  
rješenja**  
Miro Miljković

**Izdavač**  
Večernji list d.o.o.,  
Oreškovićeve  
6H/1,  
10010 Zagreb

**Tisak** Tiskara  
Zagreb, Vjesnik



## Liječenje i održavanje zdravlja Mulier metodom podrazumijeva:

- Individualni pristup - svaka je osoba jedinstvena
- Uklanjanje svih simptoma bolesti - izliječiti osobu pravom kombinacijom metoda koje koristimo prema pravoj hijerarhiji i redoslijedu
- Održavanje zdravlja kralježnice, hormona i emocija preduvjet je za trajnu prevenciju - kontinuirana individualna edukacija i praćenje liječnika



Naš organizam funkcionira po hijerarhiji. Na vrhu hijerarhije je mozak koji izdaje naredbe žlijezdama s unutarnjim izlučivanjem koje luče hormone. Hormoni se luče izravno u krv i dolaze do ciljanih organa i stanica te prenose informaciju, tj. naredbu što organ treba raditi. Tako mozak kontrolira sve funkcije u organizmu.



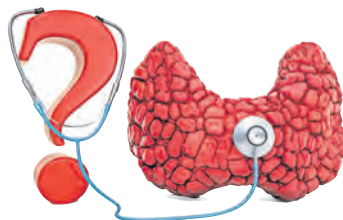
Mulier metoda uzima u obzir sve trenutačne simptome tijela i emocija, utvrđuje stanje tkiva i fizikalne i biokemijske reakcije u podlozi.

“Usmena procjena stručnjaka i informacije iz udruga kažu da gotovo svaka treća žena ima problem s nekom od bolesti štitnjače. To je jako puno”



## Je li štitnjača kriva za sve?

Najzastupljenija dijagnoza među bolestima štitnjače jest limfocitni tireoiditis, Hashimoto ili kronična autoimuna bolest štitnjače



Je li štitnjača kriva za sve? Nije. Fokus medicinske dijagnostike i terapije kod kroničnih bolesti zapadne civilizacije stalno se mijenja, a u posljednjem desetljeću velik dio liječnika integralne medicine najviše pozornosti stavlja na liječenje uzroka bolesti, što podrazumijeva da treba pronaći i liječiti uzrok. S druge strane, najveći broj liječnika tradicionalno je priklonjen službenoj medicinskoj izobrazbi koja fokus dijagnostike i terapije stavlja na simptom bolesti koji upućuje na disfunkciju određenog organa.

## PROBLEMI ZBOG KOJIH ŽENE SE JAVLJAJU

- patološke vrijednosti TSH-a
- patološke vrijednosti hormona štitnjače T3 i T4
- patološke vrijednosti antitijela
- patološki UZV nalaz
- češće niske vrijednosti estrogena, rjeđe visoke vrijednosti estrogena
- menstrualni problemi, neplodnost
- policistični jajnici – niske i visoke vrijednosti kortizola – niske vrijednosti progesterone
- niske vrijednosti feritina
- niske vrijednosti vitamina (najčešće D i B12)
- patološke vrijednosti enzima jetre
- visoke vrijednosti kolesterola i triglicerida
- intolerancija na hranu
- češće nizak tlak i ortostatska hipotenzija, rjeđe visok tlak
- slab imunitet, česte infekcije
- kronične virusne infekcije, posebno EBV, HSV i CMV
- visoke vrijednosti pojedinih teških metala, parazita i gljivica, najčešće prisutnost žive i *Candida albicans*
- kronične bakterijske infekcije, najčešće *E. coli*
- problemi s probavom, najčešće nadutost te konstipacija, bolovi u trbuhu, proljevi, podrigivanje, hemoroidi
- akne, crvenilo lica, osjetljiva koža sklona alergijama
- lomljivi nokti, suha kosa koja ispada (alarmantan simptom za ženu)
- suha koža, suha rodnica, smanjen libido
- glavobolje, migrene
- gubitak interesa za život, aknskičnost, malodušnost, povremena depresija
- oslabljeno pamćenje, oslabljena koncentracija
- bolovi u mišićima
- mravinjanje u rukama i stopalima
- otečenost u licu, u tijelu
- bolovi u zglobovima
- teškoće s tjelesnom težinom
- promjene u kvaliteti glasa, usporen govor
- problemi s gutanjem
- palpitacije

- letargija
- usporeni refleksi
- gubitak želje za vježbanjem
- kronični umor
- jutarnja iscrpljenost, malodušnost
- osjećaj hladnoće
- problemi sa štitnjačom u obitelji
- nesanica

## ŠTO TREBA LIJEČITI? SVE.

### 1 Kako?

Po hijerarhiji, a to znači najprije izvanstaničnu tekućinu koja obavlja stanice (čitaj "okolinu"), zatim membrane pa stanice i tkiva. Ina kraju funkciju. Ako idemo obrnutim redom, dugoročni će rezultati izostati.

### 2 Što ne možemo liječiti?

Psihofizičku konstituciju. Što liječnik može liječiti? Tijelo. Sve navedeno.

### 3 Što pacijentica može mijenjati/ liječiti?

Životni stil.

### 4 Može li pacijentica "liječiti" glavu, stavove, emocije?

Može. Ako liječnik dobro liječi tijelo, a pacijent izabere ispravan životni stil za svoju psihofizičku konstituciju, postiže se bolja emotivna stabilnost, koja utječe na zdravlje. To se zove holistička terapija i daje rezultate u roku od nekoliko tjedana do nekoliko mjeseci. No, po mom iskustvu, za uspjeh ove terapije izuzetno je važna podrška liječnika na početku i podrška u trenucima slabosti.

Treba nam jedno i drugo, cjelovit pristup.

Uzrok kroničnih bolesti nikad nije samo jedan. Uzroci imaju posebnu interakciju među sobom, tj. jedan drugoga podržavaju i zato postoji hijerarhija uzroka, hijerarhija simptoma i terapijska hijerarhija. Jasnije rečeno, nekome je uzrok (ili sklonost) bolesti astenična psihofizička konstitucija (sklonost želučanim problemima, između ostalog), a okidač želučanih ili drugih problema može biti emotivni stres, loša prehrana, dehidracija, pretjerani rad... tj. nezdrav životni stil potiče (onaj koji održava) i definira jačinu bolesti. No, može se dogoditi obrnuta situacija, da je nezdrav životni stil okidač, a emotivni stres uzročnik. To ovisi o životnim okolnostima. A izbor ovisi o psihofizičkoj konstituciji koja je spoj genetskog nasljeđa i jedinstvenosti osobe.

Kada promatramo pacijenta, prije postavljanja dijagnoze moramo znati odakle krećemo na taj put i koje su dvije nulte točke. Da, dvije nulte točke. Jedna je nulta točka vaša psihofizička konstitucija i, važno je naglasiti, ona je nepromjenjiva i svi drugi rezultati i ciljevi se moraju sagledavati u odnosu na nju. Dakle, narodski rečeno – vuk mijenja dlaku, nikad ćud. U ovom slučaju to se odnosi na duh i tijelo. Druga su nulta točka dijagnostički nalazi, a njih treba sagledavati u odnosu na konstituciju.

Mi nemamo epidemiološke podatke za bolesti štitnjače, osim nekih podataka o karcinomima (oko 500 novih slučajeva godišnje). Po tome ne znamo koliko žena u Hrvatskoj pati od tih problema. No, usmena procjena stručnjaka i informacije iz Udruga kažu da gotovo svaka treća žena ima problem s nekom od bolesti štitnjače.

To je jako puno.

Najzastupljenija dijagnoza među bolestima štitnjače jest limfocitni tireoiditis, kronična autoimuna bolest štitnjače ili Hashimoto.

Da biste liječili hipotireozu i/ili Hashimotov tireoiditis, odnosno bilo koju drugu kroničnu bolest, najbolje je pristupiti ozbiljno i sveobuhvatno, a treba znati odakle krećete i kamo želite doći

# Kako su vaša kralježnica, hormoni, emocije - zdravi ili?



Što znači da je netko zdrav? To znači da sve žlijezde (hipofiza, štitnjača, gušterača, nadbubrežne žlijezde, jajnici, testisi) rade besprijekorno, da je kralježnica gipka, fleksibilna, zdrava i da se mi osjećamo mirno i sigurno (izostanak tuge, bijesa, straha). Ako se u organizmu događa neki proces (upalni, degenerativni) onda se simptomi najočitije reflektiraju na ova tri sustava: hormoni, kralježnica, emocije. Kada je netko zdrav, ima:

- **Zdravu kralježnicu (gipka, fleksibilna, zdrava)**
- **Zdrave hormone (probavni hormoni, hormoni hipofize, štitnjače, gušterače, nadbubrežnih žlijezda, jajnika)**
- **Zdrave emocije (mir i sigurnost)**



## KRALJEŽNICA

Kralježnica ima 33-34 kralješka. Započinje sa 7 vratnih kralježaka, nastavlja se s 12 prsnih, 5 slabinskih, 5 križnih i završava s 4 ili 5 trtična kralješka. Stavimo li ruku na nečija leđa, osjetit ćemo trnaste nastavke svakog od kralježaka i po njihovu luku možemo vidjeti deformitete kralježnice. Teške deformacije kralježnice mogu kompromitirati disanje, a posljedično utjecati i na funkciju srca. Ali i male deformacije i bolovi utječu na kvalitetu našeg disanja, a disanje utječe na sve funkcije organa, jer donosi kisik u stanice. Svaka bol u tijelu pokazatelj je nedostatka kisika u stanicama. Uzroci mogu biti višestruki.



Pretilost može izazvati deformacije kralježnice. Probavni problemi također.

Uz kralježnicu su smještene žlijezde s unutrašnjim izlučivanjem. Pa se tako štitnjača nalazi na prednjoj strani vrata, u području 7. vratnog kralješka. Glavna funkcija štitnjače između ostalog je regulacija metabolizma. Bolovi u vratnoj kralježnici mogu značiti da su zglobovi upaljeni, da nedostaje sinovijalne tekućine, da su se diskovi pomaknuli, da je došlo do dehidracije u cijelom organizmu, da je nakupljeno previše mliječne kiseline, a energetski znači da smo preopterećeni rješavanjem perifernih problema i nikako da se posvetimo potrebama

svog tijela (koje uglavnom žudi za odmorom). Razlozi mogu biti i ozbiljniji: spondiloza, metastaze, osteoporoz, osteopenija...

U vratnom dijelu kralježnice iz kralježnične moždine izlaze živci koji inerviraju okolno područje, pa ako kralježnica nije fleksibilna može pritiskati na živce i izazivati probleme drugdje (npr. trnci u rukama).

Za zdravlje kralježnice važno je između ostalog naučiti ispravno vježbati i ispravno disati.

Kad liječimo individualno, trebamo razlučiti koji od navedenih problema je konstitucijski, koji je emotivni, a koji funkcijski.

## HORMONI

Hormoni su temelj informacijskog sustava tijela. Oni prenose informaciju iz centra (mozak) što treba napraviti na periferiji. Jednako funkcioniraju kao kompjuteri.

Glavne žlijezde su hipofiza, štitnjača, nadbubrežne žlijezde, gušterača, spolne žlijezde. One izlučuju hormone direktno u krv, a hormoni putem krvi dolaze do ciljnih organa. Tako npr. jajnici izlučuju estrogen koji putuje do ciljnog organa (maternica, dojke npr.) i tamo izaziva promjene.

Hormoni su prijenosnici životne energije koju pretvaraju u funkciju nekog organa.

Ako imate dovoljno životne energije (osim ako nemate dijagnozu), žlijezde zdravo funkcioniraju. No ako imate problema s emocijama, funkcija žlijezda popušta i može dovesti do bolesti. Osim emocija liječnik će istražiti i druge uzroke, no važno je znati na što sami možete utjecati. Sami nećete moći dijagnosticirati neku hormonsku bolest, no sigurno možete utjecati na svoje raspoloženje, emocije i motivaciju, način života.

Sve ove žlijezde osim hipofize smještene su uz kralježnicu.

## EMOCIJE

Četiri osnovne emocije su ljubav, strah, tuga, bijes. Nije potrebno potiskivati emocije niti ih pretvarati u nešto drugo, potrebno je proživjeti te emocije, ali ih na kraju pustiti da odu iz našeg života i nastaviti dalje. Najveći problem nastaje u zadržavanju starih emocija iz vremena i situacija koje više nisu aktualne u našem životu. I Albert Einstein je rekao da je život kao vožnja biciklom – kad staneš, padaš!

Tako zaista jest. Kad se zaustavite s negativnom emocijom koju iskusite zbog neugodnog događaja i nastavite je negovati i živjeti s njom, zaustavljate svoj život. Život je postavljen tako da se krećemo, da se mijenjamo, da prihvaćamo promjene, da ulazimo u nove stvari, da cirkuliramo.

## HOLISTIČKA TERAPIJA, OVISNO O POJEDINCU, OBUHVATA:

# 1

### Pripremna faza detoksikacije

Prije svake terapije potrebno je organizam očistiti i pripremiti za novu hranu, biljne preparate, vitamine, minerale, lijekove – najbolja detoksikacija koju možete napraviti sami kod kuće je detoksikacija Hepafastom po metodi dr. Worm. Hepafast je jedinstven preparat jer je jedini medicinski indiciran za podršku masnoj jetri s formulom koju su osmislili njemački liječnici, a možete ga dobiti samo od liječnika koji su educirani po metodi dr. Worm. Nakon detoksikacije Hepafastom, nastavite još mjesec dana uzimati Hepalean koji je namijenjen jetri. Detalje o proizvodima možete naći na webshopu Mulier.

# 2

### Detoksikacijska, nutritivna i funkcionalna prehrana

Program prehrane osnova je terapije. Svatko treba imati individualan program prehrane za određeno razdoblje. Posebnu pozornost treba posvetiti napicima, a oni s magnezijem kao Mg Mivela uvijek su dobro došli. Osim hidracije druga najvažnija stvar su zdrava ulja poput gheeja (u Hrvatskoj potražite na ghee.hr), na kojem je najbolje pripremati hranu, i hladno prešanih biljnih ulja među kojima je najbolje maslinovo ulje Sv. Ivan s nagradom sa svjetskog prvenstva u New Yorku koje dodajte u svaki obrok na kraju pripreme. Bez detoksikacije i bez uvođenja vode i ulja u protokol nema smisla započinjati nijednu terapiju ako očekujete rezultat.

# 3

### Terapija za imunosni status

Da bi terapija bila uspješna, potrebno je ojačati organizam i podignuti nivo imuniteta. Vrhunski proizvodi poput probiotika Allergosan dio su svake terapije koja vodi računa o mikrobiomu i probavnom sustavu kao prvoj liniji obrane. Ako želite saznati precizne informacije o svom mikrobiomu, stanju crijeva, infekcijama - napravite ciljanu dijagnostiku u laboratoriju Prolmmun u Zagrebu. A Poliklinika Holistera u Zagrebu pomaže pacijentima s narušenim imunitetom da se oporave, i to uz naprednu tehnologiju, jedinstvene metode i iskusne liječnike.

# 4

### Antiparazitni program i čišćenje jetre

Ako postoje znakovi kroničnog umora nepoznatog podrijetla, bolovi u tijelu ili ozbiljne teške bolesti potrebno je provesti i antiparazitni program i čišćenje jetre. U austrijskoj klinici Original FX Mayr čišćenje jetre je temeljni program koji se provodi kod svih pacijenata koji dolaze na holističku terapiju.

# 5

### Ortomolekularna terapija i fitoterapija

Sve nedostatke vitamina i minerala potrebno je

nadoknaditi. Posebna tehnologija francuske firme Pileje ima tablete i kapsule s biljkama i nutrijentima vrhunske kvalitete koje pokrivaju široka terapijska područja, a liječnički savjet za uzimanje ovih preparata potražite na [www.mulier.hr](http://www.mulier.hr).

## **6 Lijekovi i/ili prirodni preparati - individualno prema dijagnozi**

Ako je riječ o problemima sa štitnjačom, dodatak po mjeri je Thyroideal – s vitaminima, mineralima, aminokiselinama potrebnim za balans hormona i energije. Nadoknada magnezija često daje bolje i brže rezultate terapije, a magnezij kelat Hug s 5 vrsta magnezija ima odličnu apsorpciju i bioraspoloživost o čemu ovisi krajnji rezultat.

## **7 Homeopatija i Bachove kapi**

Ako su se dogodile velike promjene u organizmu pa se osoba osjeća kao u tuđem tijelu i umu, potrebno je napraviti konstitucijsku homeopatsku terapiju. Također se koristi i kod stanja gdje je došlo do točke kad nema pomaka kao što je neplodnost. Uz Bachovu terapiju i homeopatiju odlično idu proizvodi Vitabioticsa, koji pomažu budućim roditeljima, ženi i muškarcu u postizanju optimalne plodnosti. Homeopatija se može koristiti i kod manjih poremećaja.

## **8 Aromaterapija**

Aromaterapiju uvodimo kod upalnih i stresnih stanja. Može biti dodatak drugim metodama ili samostalna terapija, a najbolja je kao prevencija. Preporučujem da stalno koristite eterična ulja u prostoru kao mirisni dezinficijens. Koristite hrvatska ulja Aromara uvijek kad je riječ o biljkama koje rastu u našem podneblju poput kadulje, lavande, ružmarina... i Young Living ulja kad je riječ o biljkama koje ne rastu u Europi poput tamjana, ylanga, vetiver, sandalovine... Provodite vrijeme u vrtu, opskrbite se aromatičnim biljkama.

## **9 Tjelovježba i vježbe disanja**

Svaku bolest prati i nedostatak kisika u stanicama. Pravilnom tjelovježbom može se povećati snaga, a vježbama disanja smanjiti bolove u tijelu i smiriti um. Ako vježbe disanja radite na svježem morskome zraku, rezultati su još i bolji. Preporučujem srednju Dalmaciju, Šibensko-kninsku županiju, okruženu s dva nacionalna parka (Kornati, Krka) i najvećom planinom u Hrvatskoj (Dinara). Svježeg zraka ovdje ima napretek. U blizini rijeke Krke u NP-u Krka, uz slapove ćete osjetiti trenutačni pljusak kisika u stanicama, a ljepota prirode i mirisi su zaista pri vrhu u svijetu.

## **1 Odmor**

A kada dođete doma, očistite lice i tijelo od nečistoća nježnim uljnim pilingom, a zatim ih namažite luksuznim uljima Quarnero koji su puni divnih mirisa s Kvarnera. Odmor je najvažnija terapija ako se želite izliječiti. Izbor terapijskih metoda i njihov redoslijed određuje liječnik. Dakle, da biste liječili hipotireozu i/ili Hashimotov tireoiditis ili bilo koju drugu kroničnu bolest, najbolje je pristupiti ozbiljno i sveobuhvatno. Treba znati odakle krećete i kamo želite doći.

**Hormoni su temelj informacijskog sustava tijela. Oni prenose informaciju iz centra (mozak) što treba napraviti na periferiji**



Npr. osoba koja ima proširene vene, trombozu, hladne ruke i noge pokazuje da je i životna cirkulacija slaba. Tromboza je krajnji stadij koji može biti opasan i po život. U tom slučaju potrebno je uzeti pravu terapiju, ali i pokrenuti se prema životu.

Metode koje mogu pomoći pri tome jesu: heparin, niskomolekularni heparin, probavni enzimi, visoke doze vitamina C, alkalni dodaci, promjena prehrane, detoksikacijska prehrana, bezglutenska prehrana, visoke doze hladnoprešanog ulja, omega-3 (za svakoga je terapija individualna – ovo nije preporuka)... a izbor terapije je individualan i određuje ga liječnik.

Osim toga, metoda spoznaje vlastitih problema može se rješavati transakcijskom analizom kojom se osobi objasni što radi krivo i koja su rješenja. Za akutna stanja straha, tjeskobe, tuge, bijesa (ako se često ponavljaju bez očitog objektivnog razloga) osobu se uči kako da što brže prevlada neugodan osjećaj metodom EFT-a. Metoda razvijanja vlastitog cilja (SMART) i vizije može puno pomoći. Za one koji vole kontrolirati svoj život, odlična je tehnika NLP-a. Kod emocija može pomoći konstitucijska homeopatska terapija – homeopatski lijek pomaže osobi da se vrati „sebi“ u „svoju“ energiju. I na kraju, duhovno je zdravlje najvažnije i iz njega proizlazi sva naša snaga.



“Prijateljstvo ili neprijateljstvo prema hrani čini nas sretnima ili nesretnima, jer o tom odnosu ovisi izgled i snaga našeg tijela”

# Detoksikacija i odnos prema hrani

# K

ao što sam navela, detoksikacija je jedan od prvih koraka ako želite temeljito pristupiti svojem zdravlju. Hrana su namirnice. Problem može biti ako kupujete nekvalitetne ili štetne namirnice. Prehrana je odnos prema hrani. Tu nastaju

najveći problemi.

Hrana podrazumijeva namirnice poput sirovog voća, povrća, mesa, ribe, ulja, procesuirane hrane iz samoposluge i iz dućana zdrave hrane, iz vlastitog uzgoja...

Hrana se definira kalorijama, glikemijskim indeksom (GI), glikemijskim opterećenjem (GL), količinom šećera, masti i proteina, minerala, vitamina, pH kvalitetom, stupnjem probavljivosti, postotkom toksina i hormona, postotkom vode, okusom, mirisom, konzistencijom...

Oni koji žele nešto postići s hranom uglavnom su fokusirani na brojenje kalorija i na postotak masti u hrani, i tada hrana postaje matematika.

Krivo. Hrana je sporedna. Prehrana treba biti naša ljubav. Važnije od hrane je poznavati prehranu.

Hrana pripada domeni prehrambenih tehnologa

PREHRANA SE SASTOJI  
OD NIZA PRAVILA KOJA  
TREBAMO ZAVOLJETI.  
JEDNO OD NAJVAŽNIJIH JE  
DETOKSIKACIJA



i njihova je briga da nam osiguraju zdravstveno ispravnu hranu. Svaka zdravstveno ispravna hrana je dobra. Prehrana je naš ljubavni ili ratni odnos prema hrani.

Prijateljstvo ili neprijateljstvo prema hrani čini nas sretnima ili nesretnima, jer o tom odnosu ovisi izgled i snaga našeg tijela. A do toga nam je svima stalo.

Tijelo pokazuje sve. U ovom slučaju pokazuje jesmo li u ratu ili smo u ljubavi s hranom.

Kao što znamo hrana je povezana s emocijama pa se ni prekomjerna debljina ne može liječiti ako to ne uzmemo u obzir.

Odnos prema hrani stječe se u djetinjstvu. To nasljeđujemo od roditelja i okoline u kojoj odrastamo. Zato je kod izrade svakog plana prehrane važno znati gdje smo odrasli i tko nas je kako hranio.

Prehrana se sastoji od niza pravila koja trebamo zavoljeti. Jedno od najvažnijih pravila prehrane je detoksikacija. Naše tijelo se svakodnevno samo od sebe detoksicira ili čisti. Za to su odgovorni jetra, bubrezi, koža.

Svaka stanica našeg tijela opskrbljena je krvnim žilama koje dovode hranu u stanicu i koje odvođe smeće iz stanice, a to smeće jetra i bubrezi šalju izvan tijela. Dakle, za redovitu i kvalitetnu detoksikaciju potrebna je dobra cirkulacija, zdrava jetra i zdravi bubrezi.

Cirkulacija ovisi o prehrani, hrani, hidraciji, količini stresa i lučenju hormona, zdravlju našeg srca, o kvaliteti stijenki krvnih žila, o sastavu krvi, o vitalnoj energiji osobe, o psihičkoj konstituciji osobe, o infekcijama poput bakterija, virusa, parazita i o malo spominjanom električnom potencijalu membrane stanica.

Za zdrav električni potencijal membrane potrebni su elektroliti, voda, sunce i omega-3 masne kiseline.

Taj električni potencijal određuje kvalitetu ulaska potrebnih tvari u stanicu i brzinu izlaska nepotrebnih tvari iz nje. Dakle, određuje kvalitetu protoka tvari i stanične detoksikacije.

## ZA SVAKI POREMEĆAJ RJEŠENJE TREBAMO NAJPRIJE TRAZITI NA STANIČNOM NIVOU

Postoji test kojim možemo izmjeriti i vidjeti stanje masnih kiselina u tijelu i stanje membrane.

### MJERIMO:

- profil 11 važnih masnih kiselina
- razinu omega-3
- omjer omega-3 i omega-6
- efikasnost arahidonske kiseline
- fluidnost membrane



Za svaki poremećaj rješenje trebamo najprije tražiti na staničnom nivou, ovdje na membrani. Stanje membrane odlično se vidi na Darkfield mikroskopu kada jasno možemo vidjeti npr. membrane eritrocita (crvene krvne stanice), koje su kod većine ljudi bolesno smežurane umjesto da su zdravih jedrih nategnutih membrana. Te bolesne smežurane stanice lijepe se jedna na drugu i tvore tzv. Rouloux formacije.

Slijepljene trombe stanice ne osiguravaju dobru cirkulaciju, zar ne? Očekujemo da su i ostale stanice tijela u istom ili slično lošem stanju. Takva krv odličan je medij za razvoj i širenje infekcije, za zadržavanje otpadnih tvari i toksina, za stvaranje upale, za nakupljanje masti koje poslije oksidiraju i razvijaju aterosklerozu i visoki tlak, za razvoj tromboze... i cijeli niz negativnih događanja koja se kasnije pretvaraju u ozbiljne bolesti poput umora, debljanja, srčanog udara, moždanog udara, hormonskih tegoba, kožnih bolesti, kognitivnih problema, emotivnih problema. Emotivni problem može ponekad nastati iz jednostavnog razloga što stanica nema dovoljno kisika jer je tijelo "zagušeno". Ako stanje nije optimalno i ako već postoje simptomi poput debljine, umora, hormonskih tegoba... krećemo s čišćenjem jetre i masažama (limfna drenaža), hidracijom.

Ako je jetra zagušena toksinima, to se stanje odražava i u krvi i cijelom tijelu. Dakle, najprije čistimo da bismo poslije mogli dodavati. A ponajprije dodajemo vodu i minerale.



**“Pijte velike količine tekućine  
tijekom jutra, dajte tijelu  
vrijeme da izbací toksine iz  
tijela koji su se tijekom noći  
nakupljali u krvi, jer se tijekom  
noći zbiva detoksikacija”**

“Ako je jetra zagušena toksinima, to se stanje odražava i u krvi i u cijelom tijelu. Dakle, najprije čistimo da bismo poslije mogli dodavati”

## 4 KORAKA U DETOKSIKACIJI

**1** Zato najprije napravite test o stanju membrana i omega masnih kiselina. Test možete nabaviti na Mulier webshopu.

**2** Zatim preporučujem da napravite detoksikaciju jetre s preparatom Hepafast (fast = fasting), koji mogu prepisati samo liječnici. Educirani po metodi Worm. Prije uzimanja lijeka će putem upitnika (ako treba i dodatnih pretraga) provjeriti vaše zdravstveno stanje te vam dati upute za detoksikaciju.

**3** I na kraju dodajte minerale, uz ostalu hranu, naravno. Za nadoknadu minerala prvenstveno preporučujem svakodnevno uzimanje dugo kuhanih mesnih ili povrtnih juha. Najbolje su povrtno alkalne juhe. Ako ne stizete kuhati zbog posla, uzmite sa sobom koncentrat alkalne juhe, tzv. buillon, koji pripremate kao čaj. Jednu žličicu koncentrata prelijete vrelom vodom i pijete lagano do ručka. Bodymed buillon možete naći na Mulier webshopu.

**4** Ako test pokaže nedostatak masnih kiselina, potrebna je i nadoknada masnih kiselina. Test masnih kiselina zatražite od liječnika.

**5** Još vam samo preostaje da budete što više na suncu (danjem svjetlu) i da idete na spavanje prije 22 sata, da idete povremeno na masažu, vježbate i da pijete čistu, najbolje filtriranu vodu.



Ova procedura znatno može pomoći kod mnogih kroničnih problema poput debljine, upale zglobova, hormonskih tegoba, umora, kožnih problema te svih gore navedenih simptoma Hashimota. Kad ste tijelo pripremili kako treba, do daljnjeg se fokusirajte na prehranu. A to znači da najprije mijenjajte svoje navike vezane za hidraciju, za pića koja dnevno konzumirate. Prva navika koju trebate promijeniti je doručak. Uzimanje hrane za doručak za veliku većinu ljudi je štetno. Postoje iznimke, bolesti koje zahtijevaju da pacijenti uzimaju posebnu hranu za doručak. Ujutro možete jesti voće, piti biljne čajeve, limunade, zelene ili protuupalne smoothieje, alkalne juhe. Pijte velike količine tekućine tijekom jutra, dajte tijelu vrijeme da izbaciti toksine iz tijela koji su se tijekom noći nakupljali u krvi, jer se tijekom noći zbiva detoksikacija. Kao i u muzici, kvaliteta ovisi o intervalima između, a ne o notama (ovdje: note su obroci). Orkestrirajte kako treba, ne radite buku i stres u stanici. Ne dodajte prije nego što ispraznite i očistite. Ne trošite vrijeme i novac na skupe suplemente ako tijelo nije pripremljeno.

# K

oji je vaš životni stil? Svakako ne onaj kao na stranicama magazina, previše je idealno. Niže nabrojani stilovi ne odnose se na teško psihički ili fizički bolesne, siromašne i odbačene od društva. Oni možda tek teže jednom od ovih stilova života i bili bi sretni samo da se riješe bolesti, siromaštva i da postignu da netko s nježnošću i empatijom obrati pažnju na njih. Meni je žao, istinski mi je žao da život nije pravedan i da u startu ne dobijemo svi iste mogućnosti te se navedeni stilovi odnose isključivo na ljude srednje klase koji su relativno zdravi i materijalno stabilni. Bilo bi lijepo živjeti u društvu sretnih zdravih bogatih ljudi. Osvijestite koliko je životnih stilova, a tu ih navodim nekoliko:

1

## **ŽIVOTNI STIL – HASHIMOTO**

Borite se s umorom, anemijom... potrošili ste već puno novca i vremena na razne preparate, lijekove i sl...i dalje ste usmjereni na traženje rješenja, provodite vrijeme na internetu tražeći spasitelja, volite razgovarati o svojoj bolesti, tražite istomišljenike, provodite razne prehrambene protokole, popili ste više vitamina i adaptogena nego cijela vaša obitelj, zabrinuti ste za budućnost svog zdravlja, stalno vas muči hoćete morati doživotno uzimati hormone

“Obično treba stvari izbacivati iz života, a ne ih dodavati. Fokusirajte se na prevenciju i rješenja svog životnog stila pa će i lijekovi bolje djelovati”

# Osvijestite svoj životni stil

2

## **STALNO NA DIJETI ZA MRŠAVLJENJE I STALNO S VIŠKOM KILOGRAMA**

Mijenjate dijetu godinama, mogli biste knjigu napisati o njima, a uvijek ste na početku i svaki novi početak praćen je sa sve manje samopouzdanja i motivacije, tjelesna težina uvijek je ista ili se na nju vratite.

3

## **OVISNIK O HRANI, ČOKOLADI, GRICKALICAMA**

Vaše tijelo na samu pomisao na neki izazov traži hranu bilo kakve vrste, onu najbližu, najslađu, najhrskaviju – da se smirite, jer se bojite, strah vam je ušao u kosti i stalno se pojavljuje u mislima koje su pune brige o budućnosti. Mentalni stres donosi bolest. Ako ga ne preduhitrite.



4

#### **POTJERA ZA PRETRAGAMA, LIJEČNICIMA, BOLNICAMA, DIJAGNOZAMA**

Svaka prehlada, osip na koži, otečene oči, upala mjehura ili nalazi bolesne prijateljice zabrinu vas do te mjere da tražite uputnice za pretrage, a svaka nova pretraga zahtijeva daljnju analizu i nove pretrage, za iste nalaze dobivate različita mišljenja obojena "roditeljskom" kritikom ovisno o emotivnom stanju profesionalaca kojima se obraćate – tako se na kraju i vi osjećate – prezabrinuto, preozbiljno, predramatično ili prenonšalantno (ovo zadnje kod vas kratko traje), a ponekad dobijete i različite dijagnoze, to vas dodatno zbunjuje i plaši pa krećete na nove pretrage.

5

#### **IDENTIFIKACIJA S DIJAGNOZAMA I STRANIM IZRAZIMA IZ BIOKEMIJSKOG LABORATORIJA**

Ponekad mi se za pomoć obraćaju žene koje nemaju ni jedan simptom, ali imaju povišen TSH i one su puno zabrinutije od žena s nizom simptoma, što i nije loše jer to pokazuje da se brinu o sebi – ali kad ih pitam što im je, kažu: "Imam povišen TSH!" Ja ih pitam što još imaju od simptoma, kakve probleme imaju zbog povišenog TSH? Kažu: nikakve, samo mi je povišen TSH (poslije utvrdimo niz simptoma kojih nisu ni svjesne). Ili kažu: samo su mi povišeni lipidi. Ili: povišen mi je šećer u krvi. Pitam ih znaju li kako je došlo do toga? Što su poduzeli do sada? Što su spremni poduzeti? Kažu da su spremni sve poduzeti, a do tada su uglavnom isprobali dijete s interneta i prirodne preparate koje nalaze preko Googlea. Podržavam sistematske preglede, higijenu, redovitu brige za zdravlje, ali u ovom slučaju često se dogodi da ljudi izgube fokus, tj. poistovjete sebe s TSH, lipidima, šećerom ili nekom drugom laboratorijskom vrijednosti – što su sve posljedice lošeg životnog stila. To im stavlja fokus na liječnike kojima će ići, na lijekove koje će uzimati, na knjige o prehrani koje će pročitati, a vrlo su svjesni glavnih problema u svom životu koje treba rješavati, ali ne rješavaju. Obično treba stvari izbacivati iz života, a ne nadodavati. Oni se najprije trebaju fokusirati na prevenciju i rješenja svog životnog stila pa će i lijekovi bolje djelovati.

6

#### **PERFEKIONISTIČKI ŽIVOTNI STIL**

Mnoge žene pate od perfekcionizma. Žele da je sve savršeno i ulažu svu svoju snagu i vrijeme da tako bude. To im donosi nezadovoljstvo jer savršeno nikad nije. Tako se često vrte u krug održavajući prividno savršenstvo dok im

se zdravlje urušava. Tek kada se "dovoljno" razbole, postaju svjesne i spremne odustati od dijela svojih obaveza te se fokusirati i posvetiti samo onom što je njima istinski važno.

7

#### **IZOLIRANI ŽIVOTNI STIL**

Po nekim mišljenjima moderni životni stil usmjeren na rad i dokazivanje neke žene odvede u "izolaciju", posebno ako su introvertne. Jedna divna knjiga "Tišina" odlično prikazuje taj polagani pad iz društvenog života u samoću. To može dodatno pogoršati svaku bolest i ubrzati njezin napredak. Mnoge žene koje imaju dijagnosticiran Hashimoto kažu da se osjećaju izolirano.

8

#### **MODNI ŽIVOTNI STIL**

Zovu ih i modne žrtve, haraju po trgovačkim centrima, znaju za sve akcije i sniženja, nesvjesne su vrijednosti odjevnog stila i poruka koje šalju, čude se reakcijama ljudi na njih, nikad ne odustaju, svoje su.

9

#### **NEUSPJEŠNI BRAČNI ŽIVOTNI STIL**

Znaju da "to nije to" i gledaju kako stalno "gube" na ljepoti, izgledu, snazi, atraktivnosti, lucidnosti... kao u klopki – koju su same postavile.

10

#### **USPJEŠNI BRAČNI ŽIVOTNI STIL**

Uživaju u braku i svojoj obitelji, ne misle da trebaju i mogu bolje, zadovoljne su onim što imaju, njeguju svoj bračni odnos, ulažu svakodnevno u njega, čuvaju ga...

11

#### **NEUSPJEŠAN RAZVOD**

Kako riješiti nagomilane probleme i sačuvati živu glavu sebi i djeci, a i dalje biti dobra majka, dobra na poslu, biti dobra prijateljica.

12

#### **USPJEŠNO RAZVEDENA**

Rijetki partneri koji iz braka izlaze dragovoljno, neoštećeni, lako se dogovaraju, imaju više koristi od razvoda nego što su imali od braka, njihove nove obitelji se družu.

13

#### **UDOVICA**

To je limb između života i smrti, još si dijelom u životu koji je zauvijek nestao, a dijelom samo sanjaš o novom koji ti je još dalek i stran, ne pripadaš, ne osjećaš sigurnost ni mir koji su temelj za sve

14

#### **PODUZETNICA**

Stalno poduzimaju, kreativne su, brze, odlučne, fokusirane, a ako su dobro organizirane, može im biti zaista ugodno i zabavno jer vole promjene, komunikaciju i ljude. Ovdje samo

treba biti na oprezu od burn-outa koji je s vremena na vrijeme neizbježan. Druga zamka je da putem izgube "nježno srce" jer previše ulažu u "srčanost u poslu".

#### 15 SPASITELJICA

Žena koji voli svima pomagati i koja misli da njena vrijednost i zasluge ovise o tome koliko pomaže drugima u velikoj je nevolji. To vodi u gubitak vlastitog života, sebe, zdravlja.

#### 16 ŽRTVA

Žrtva je netko tko ne želi preuzeti odgovornost za svoj život, već stalno nekoga okrivljuje. Posljedice su da ti ljudi nikad nisu zadovoljni i, koliko god svašta pokušavaju, nikad se ne pomaknu s mrtve točke.

#### 17 BOGATAŠICA

Žena koja misli da bogatstvo donosi sreću rado će pokazivati što ima, sustav vrijednosti u životu bit će joj prilagođen tome, sve će birati po kriteriju bogatstva, pa dok ide...

#### 18 SAMAČKI ŽIVOTNI STIL

Neodlučni ste, perfekcionista, statični, ne vjerujete sebi i svojim procjenama, ne znate više što da mislite, teško se motivirate na nove stvari, nove ljude, nova prijateljstva, nove ljubavi, sami ste, a voljeli biste da imate nekog dragog pored sebe.

#### 19 OVISNIČKI ŽIVOTNI STIL

Čaša vina prije spavanja čini čuda u rušenju zdravlja, sna, stabilnosti, cigarete troše mnogo vremena (minute i sati dok se zapali jednu cigaretu), prezaposlenost doprinosi gubitku sebe...

#### 20 OGORČENI ŽIVOTNI STIL

Nakon teških emocionalnih trauma (razvod, raskid prijateljstva, sukobi u obitelji, razočarenje sa djecom...) – ogorčenje vodi u karcinom, kažu.

#### 21 MENOPAUSA

Primijetili ste promjene na tijelu, libidu, motivaciji, užicima i počinjete se prilagođavati menopauzi umjesto da menopauzu prilagodite sebi

– kako se reorganizirati da menopauza ne postane vaš novi identitet, već da se vi svojim identitetom istaknete – za to morate znati i naučiti kako biti zavodljiva nakon pedesete (za neke i nakon četrdesete), kako zadržati ženstvenost, autoritet, ljepotu, snagu, glas i kosu, kako zadržati elegantan životni stil

#### 22 NEUREDAN ŽIVOTNI STIL

Sve je nepredvidivo osim ovisnosti kojoj se predajete svakodnevno, čaši vina prije spavanja, pretjeranom radu, nevježbanju, prejedanju, vi se osjećate kao da vas netko goni... Svi dani su vam isti, niti se subotom družite, niti nedjeljom idete na misu i ručate s obitelji, niti svakodnevno imate ručak u 13 sati, niti idete spavati u isto vrijeme, niti ustajete u isto vrijeme, niti vidate prijatelje redovito, niti redovito idete na masažu, vježbe, šetnju, izlete – uglavnom bauljate i trošite svoje dane (pomalo ste zbog toga zabrinuti, ali ne možete se istrgnuti iz tog obrasca ponašanja, tj. tog životnog stila)

#### 23 UMORNI ŽIVOTNI STIL

Postali ste trajno zabrinuti i živčani, izgubili ste smisao svog života i nemate više želja, pogubili ste se, loše se brinete o sebi, loše se hranite, u vašem životu više ne postoji higijena, bonton, red i ritam, nemate snage, a moguće je i da ste stvarno ozbiljno fizički bolesni.

#### 24 ZDRAV ŽIVOTNI STIL

Opsjednuti ste zdravljem, zdravim načinom života, pratite sve zdrave portale, uvrstili ste u svoju prehranu chia sjemenke, avokado... i postajete fašistički nastrojeni prezirući hedonizam janjetine, vina, kolača, postali ste živčani i napeti, nefleksibilni oko prehrane i drugih užitaka, zadovoljstvo ovisi o tome koliko ćete održati taj dnevni zdravi ritam (ako ste bolesni – onda je to dobar životni stil dok se ne izliječite, no ako ste zdravi – razboljet ćete se)

#### 25 HEDONISTIČKI ŽIVOTNI STIL

Imate život izbjeglice (iz vlastitog doma, obitelji, obaveza...) i prednost ste dali svojim užicima, ovisnostima (posao, sport, droge, zavođenje, seks, hobiji...)

#### 26 DUHOVNI NEW-AGE

Gutate self-help literaturu, pohađate sve moguće i nemoguće tečajeve meditacije, joge te nebrojenih tehnika samopomoći, kod dragih ili čudnih učitelja od kojih mnogi samo traže rješenje svog života i puno pažnje. Vrijeme prolazi, a vi ste sve više zburnjeni – koja tehnika i metoda je za vas, sve postaje jedan veliki kaos informacija.

#### 27 KATOLIČKI ŽIVOTNI STIL

Potječete iz katoličke obitelji ili ste sami pronašli put, istinu i život kroz Krista, živite uredno prije svega, što znači da štujete kršćanske dnevne obrede molitve za stolom, večernje molitve, čitanje Biblije, štujete kršćanske blagdane,

povremeno odlazite na duhovne obnove, družite se s drugim kršćanima

### 28 **MLJEŠANI ŽIVOTNI STIL**

Nabacali ste u svoj život i chia sjemenki, i janjetine, i self-helpe, i kršćanstva, i ležanja u wellnessu, i vježbanja u teretani, i prirodnih krema, i botoksa, i starih prijatelja, i novih prijatelja, i Facebooka, i Instagrama – kako ste uopće živi?

### 29 **DIGITALNI NOMAD**

Trenutačno tražen stil života, miriše na romantiku, novac, jednostavnost, na slobodu, plažu, sunce, putovanja, lijepe interijere, no u čemu je zamka?

### 30 **UHLJEBNIČKI ŽIVOTNI STIL**

Živite lagodno, gospodski, ne morate ništa izmišljati, ne morate ništa prodavati osim svoje dobre volje, niste baš zadovoljni kad trebate “davati”, ali ste neumjereni i opušteni kad trebate “uzimati”, imate vremena za sebe, imate vremena za sve, ali onaj tko vas je uhljebio nije vam baš po volji i “stalno vas “gnjavi” ili su na horizontu novi uhljebi konkurenti, pa ste u stresu – ovo se ne odnosi samo na državne službenike na čijoj grbači je nastao ovaj izraz, već na sve one koji se moraju ulagivati/kompromitirati/“prostituirati” (doslovno i nedoslovno) da zadrže svoj položaj koji im uglavnom garantira materijalnu sigurnost, a često i položaj u društvu (koji nisu u stanju izboriti na temelju svojeg karaktera/identiteta/porijekla/obrazovanja). To se može odnositi i na brak.

### 31 **AKTIVIST**

pozitivna motivacija služenja drugima može postati oprečnost te dovesti do iskazivanja agresije prema drugačijima (a ta agresija se zapravo najviše okreće prema njima samima), nepoznavanje društvenih obrazaca...

### 32 **ŽIVOTNI STIL BEZ SUNCA**

Ujutro se probudite, uđete u svoj automobil, parkirajte se u podzemnoj garaži, uđete u lift, vozite se na 8. kat, završavate s poslom oko 18 sati, već je mrak, nema više sunca, zemlju još niste dotaknuli svojim stopalima.

### 33 **ELEGANTAN ŽIVOTNI STIL**

Redovito se odmarate – koliko treba, radite posao koji volite, radite do šest sati dnevno, imate vremena za djecu, supruga, roditelje, prijatelje, Vrijeme je jedino bogatstvo koje posjedujete u ovom životu. Promijenite sadržaj svojeg

vremena i uvedite ritam izmjene tih sadržaja kako biste dobili:

- vrijeme
- novac
- energiju
- samopoštovanje
- smisao
- zdravlje



### PROMJENA ŽIVOTNOG STILA ZAHTIJEVA AKCIJU, PRVA TRI KORAKA SU:

1. Najprije izbacite sve što vam ne treba
2. Odredite 3 glavna životna prioriteta (obitelj, posao, novac, zabava, odmor, prijatelji, djeca, sloboda, umjetnost, bliskost...)
3. Reorganizirajte sate, dane, vikende, mjesece, godine da biste mogli uživati u svojim prioritetima

TKO JE Taj profesionalac koji vam može i mora istovremeno savjetovati:

- koju prehranu da izaberete
- kada da napravite detoksikaciju i što će vam ona donijeti
- koje lijekove, prirodne preparate, vitamine, minerale, dodatke prehrani da uzmete, a koje ne
- koji će vam savjetovati koje vježbe su za vas, a koje vam štete
- koji će vas savjetovati i njezi kože, tijela, kose, a da ne naštetite svom zdravlju
- koji će vas savjetovati o anti-age tretmanima i metodama pomlađivanja
- koji će vas uputiti koja eterična ulja da koristite i kako, a koja ne
- koji će vam znati reći koji hobi vam upravo sada treba da izađete iz depresije ili da započnete novi život
- koji će poštivati vašu tjelesnu konstituciju i trenutačne životne okolnosti
- koji će vas liječiti od nedostatka energije, debljine, problema s upaljenom štitnjačom
- koji će vam prepisati potreban lijek

Ako idete kod jedne osobe da vas savjetuje o prehrani, kod druge da vas savjetuje o vježbanju, kod treće da vas savjetuje o njezi tijela (kreme, tretmani, preparati...), kod četvrte da vas savjetuje kako steći samopouzdanje – kolika je mogućnost da su svi ti profesionalci usklađeni i da vas vode u jednom smjeru i da su svi u istom fokusu. Jesu li svi oni vođeni istom informacijom gdje ste i kamo idete. Ako možete, nađite jednu osobu koja može sve to.

“Holistička terapija nesanice rješava djelujući na cijeli organizam (tijelo i duh), a ne propisujući lijek za spavanje. To zahtijeva promjene u životnom stilu”

# Kako riješiti problem *nesanice i stresa*

**P**rije nego što počnete mijenjati životni stil, dobro se odmorite i izliječite nesanicu. Nesanica najčešće nastaje zbog jake zabrinutosti. Muče nas brige nametnute izvana. Nametnuto nam je da trebamo imati ovo ili ono, napraviti ovo ili ono, postići ovo ili ono, izgledati ovako ili onako, bojati se ovoga ili onoga, strahovati nad ovim ili onim... U Hrvatskoj osim toga postoji jedna supkultura koja podrazumijeva zabrinutost, ogovaranje i kukanje. Ako započnete razgovor a da se niste prethodno požalili na životne “teškoće”, nitko vas neće shvatiti ozbiljno. Tako nam se osjećaj zabrinutosti utiskuje u kosti. Osim izvana, brige dolaze i iznutra, od startnog stresa. Drugi uzroci nesanice su: pogrešna prehrana, hormoni, duševni poremećaji, jake emocije, menopauza, buka, svjetlo, bolovi, lijekovi, noćni rad, problemi s dišnim sustavom i disanjem, problemi s kožom, svrbež, nemirne noge, premorenost, starost iznad 65 godina, problemi s mikrobiomom, probavom, imunitetom, jetrom, pankreasom, intoksikacijom, šećerom u krvi, teškim metalima, intolerancijama...



## STRES U STARTU

Nismo svi isti i ne reagiramo svi jednako na negativne okolnosti. Reakcija ovisi o psihofizičkoj konstituciji i o količini stresa koji nosimo (u sebi) u startu. Govor, hod i tenzija mišića najbrži su pokazatelji nečije konstitucije i količine tzv. startnog stresa koji netko nosi. Dakle, neki ljudi hodaju ulicom s osmijehom na licu, neki su mrki, neki opušteni, neki zgrčeni, neki pogrbljeni, neki uspravni itd. Uspravljenost kralježnice pokazuje koliko serotonina kola žilama. Uspravljenost ovisi o samopoštovanju i poštovanju prema drugima. Emocionalne traume iz prošlosti (iz djetinjstva ili nedavno stečene) memorirane su u tijelu i prisutne u njemu svaki dan 24 sata dnevno. To je stres koji se nikad ne isključuje. Taj skriveni stres iz prošlosti “spava” u mišićima i kad god se nađemo u novom izazovu, on se budi. Ponekad se taj stres “probudi” u obliku nesanice (npr. u menopauzi). Od tog stresa se čovjek može odmoriti – kvalitetnim snom.

Kako ćemo reagirati na traume ovisi u kakvom smo stanju kada se trauma dogodi, a to stanje najviše od svega definira naša konstitucija. Konstitucija je skup fizičkih i psihičkih

SAMO JEDAN IZGUBLJENI SAT SPAVANJA  
ZAHTIJEVA ČAK ČETIRI DANA ZA  
OPORAVAK, KAŽE JEDNA STUDIJA





potencijala. Ako smo u okolini koja ih podržava, ostajemo zdravi s minimalnom količinom startnog stresa. Dakle, okolina je ključna. Okolinu sami biramo (makar mislimo da nemamo utjecaja).

Moramo potražiti svoje mjesto pod suncem, razvijati svoje potencijale i ostvarivati svoje želje, trebamo biti okruženi istomišljenicima.

Ako smo u okolini koja nas ne podržava, sigurno je da će tijelo i duh biti napeti i takva startna pozicija i nije ona kojom želimo ulaziti u životne situacije, a posebno ne u stresove poput gubitka posla, gubitka voljenih, potresa, bolesti i slično. Jedan od najočitijih znakova da ne živimo u skladu sa svojom konstitucijom je psihosomatska bolest. Tko ide preko svojih granica ili mu drugi ljudi gaze granice, ili ide daleko ispod svojih granica (kriterija, konstitucije) taj će dobiti psihosomatsku bolest: gastritis, ulcerozni kolitis, gušavost, dijabetes, hipertenziju, migrenu, bronhijalnu astmu, svrbež, urtikariju, neurodermatitis, angioedem, kronični zatvor, Chronovu bolest, anginu pectoris, infarkt, visoki tlak, aritmiju, hipoglikemija, hipertireozu, kroničnu bol u leđima, reumatoidni artritis, spontani pobačaj, PMS, alergiju, debljinu, migrenu... Ako patite od nesanicе uz neku od ovih bolesti, uzrok nesanicе bit će lakše identificirati (očitiје je). Tada se može početi s rješenjima "iznutra", a ne samo s lijekovima. To zahtijeva naporan rad i promjene navika.

Razmotrimo najprije što ljudi mogu izdržati i preko kojih granica mogu ići. Pitanje je jesmo li prisiljeni svoje granice prelaziti svojom voljom ili mimo svoje volje. Velika je razlika.

Mene pojam "konstitucije" uvijek podsjeća na sportaše. Mnogo je talentiranih. Puno je onih koji imaju jaku želju. Ima ih koji su disciplinirani i uporni. Neki su mentalno jači, neki slabiji, ali svi moraju prevladavati prepreke. Sportaši stalno prelaze svoje granice, uglavnom svojom voljom, a nagrada je pobjeda. Blanka Vlašić, Janica Kostelić, Sanja Jovanović išle su za pobjedom, sve redom imale su problema sa štitnjačom. To je bila njihova cijena prelaska granica. Je li to bila vlastita želja ili su to bili nametnuti ciljevi? Što je više nametnuto, više je stresa i veća je šteta.

Mi također prelazimo svoje granice, radeći stvari koje sami sebi namećemo ili koje nam drugi nametnu. Prelaziš svoje granice kada radiš s ljudima koje prezireš, kada živiš u gradu koji ne voliš, kada se udaš ili oženiš u obitelj s kojom nemaš ništa zajedničko, kada studiraš nešto što ne voliš, kada ideš terapeutu s kojim se ne možeš povezati, kada na silu vjeruješ ljudima kojima u biti ne vjeruješ, kada jedeš hranu koja

ti ne odgovara, kada ne hraniš dušu onim što te veseli...

Sve se to računa, sve to tijelo pamti, sve je to "miraz" s kojim čovjek ulazi svakodnevno u nove situacije. To je startna pozicija. Život je jednostavno takav i nije baš lako utjecati na sve. Ako mislite drukčije, onda ste samo pročitali gomilu tzv. self-help literature koja laže da je sve moguće.

Ljudi koji su postigli velike pozitivne promjene u životu daju svoje formule uspjeha ostalima kao model postizanja cilja. To je njihov model, nije vaš i nikad neće biti. Jer nemate konstituciju tog pisca. I nikad nije baš tako idealno kako oni govore.

### Nesanica veliki problem

Da biste našli rješenje za svoju nesanicu u moru svakojakih izbora, prvi korak je spoznati:

- što je uzrok nesanice i što je utjecalo na njezin nastanak – odrediti koja je vaša konstitucija, što možete, a što ne možete izdržati
- kolika je i kakva startna količina stresa koji nosite u sebi. Ako je nesanica počela nakon gubitka posla, to ne znači da je to uzrok. Gubitak posla je povod.

### NEKA OVA PITANJA POTAKNU PROMJENE

Prije nego što pročitate set sljedećih pitanja, pripremite olovku i papir. Odgovorite sebi iskreno, zapišite odgovore sa strane, trebat će vam.

**1.** Jeste li inače živčana osoba (anksiozna), zatupljena (depresivna), mirna (zadovoljna)? (mogući odgovori: živčana, anksiozna, tupa, mirna, zadovoljna, nabrijana, nezadovoljna, bolna, zabrinuta, osorna, ljubazna, motivirana, inspirirana, bijesna, tužna, plačljiva, senzualna, ubrzana, usporena osoba...)

**2.** Koji su najbolji načini da se smirite i činite li to redovito? (mogući odgovori: sport, druženje s prijateljima, pjevanje, slikanje, kazalište, gledanje filmova, gledanje TV-a, letenje, trčanje, skakanje, pjevanje, spavanje, šah, plesanje, joga, disanje, fizički rad u vrtu, vožnja automobilom, razgovor s jako bliskom osobom, odlazak na zabavu...)

**3.** Kako se odmarate i kako puniti baterije? (mogući odgovori: izleti vikendom, šetnje



na otvorenom, dugo spavanje, povremeno kratko spavanje popodne, izlazak na sunce, šetnja u prirodi, čitanje knjiga, tople kupke, odlazak kozmetičaru, odlazak frizeru, odlazak pedikeru, tretmani za tijelo u vlastitoj kupaonici, šoping, wellness...)

**4.** Odmarate li se redovito i puniti li redovito baterije? Ako ne, zašto ne?

**5.** Jeste li svakodnevno pod jakim stresom? Što je stresno? (mogući odgovori: pod stresom sam na poslu jer me šefica stalno ponižava, pod stresom sam jer ne mogu kontrolirati djecu, pod stresom sam zbog susjeda jer svaki dan stvara buku...)

**6.** Jeste li svjesni koje aktivnosti, koji ljudi narušavaju vaš duševni mir? (mogući odgovori: puno ljudi, interakcija s ljudima drukčijim od mene, aktivnosti u kojima nisam 100% uspješna, boravak na mjestima gdje nema zraka, situacije u kojima me ljudi ne poštuju, situacije u kojima me ljudi ne podržavaju, situacije u kojima se moram konfrontirati...)

**7.** Pijete li svjesno dovoljno tekućine svaki dan, pojedete li zdjelu voća i povrća svaki dan?

**8.** Jeste li svaki dan barem jedan sat na suncu?

**9.** Je li svaki dan barem jedan sat hodate ili vježbate?

**10.** Ima li glazbe ili neke druge umjetnosti ili kreativnosti u vašem životu? (slušate li glazbu, idete li na koncerte koje volite, pjevate li s bližnjima, družite li se redovito, zabavljate li se, smijete li se, šalite li se...?)

### HIGIJENSKE MJERE ZA SPREČAVANJE NESANICE

Pomozite sebi da bolje spavate tako što ćete se držati ovih pravila:

- definirajte što vas najbolje smiruje, usređuje i to zapišite (i počnite to redovito raditi)

- od sada prestanite raditi sve ono što vam narušava duševni mir (samo se sjetite što vas je posljednje potpuno iscrpilo, izbacilo iz takta, rasplakalo, rastužilo, otupilo...)
- prestanite grčevito držati sve pod kontrolom, opustite se i obratite pažnju na lijepe darove koje život nužno donosi (razmislite koji su to darovi) – kažu da postoje dvije vrste ljudi: oni koji žele pod svaku cijenu da je sve po njihovom i oni koji žele pod svaku cijenu biti sretni, budite ovi drugi
- svakodnevno nađite vrijeme za odmor, isplanirajte kada će to biti i držite se plana
- jednom tjedno (ili kad imate nesanicu) radite Epsom kupke – u toplu vodu u kadu stavite nekoliko šaka soli magnezijeva sulfata koji će maksimalno opustiti zgrčene mišiće (u ljekarni se ta sol može kupiti pod nazivom gorka sol)
- prije spavanja masirajte trbuh s malo lavande (u smjeru kazaljke na satu)
- ujutro se tuširajte toplo-hladnom vodom
- svako jutro budite se u isto vrijeme
- ustanite odmah nakon buđenja
- čim ustanete započnite s vježbanjem, trčite na mjestu, plešite, radite vježbe koje su zabavne, moj omiljeni fitness trener je Tony Britts, dišite duboko, detoksicirajte se pojačanim disanjem
- tuširajte se pastom od soli i eteričnih ulja, moja preporuka Cabernet peeling za tijelo od Caudalie ili Mirra piling s ružom i kokosom ili Rituals body scrub, detoksicirajte kožu
- ujutro natašte popijte 1-2 čaše kvalitetne vode, tijekom dana pojedite barem jedan tanjur juhe (povrtne ili mesne), barem jedan obrok povrća, barem jedan obrok voća, detoksicirajte crijeva
- ako imate ozbiljne i dugotrajne simptome nesanicice, trebali biste razmisliti o prestanku pijenja kave – to vam može spasiti život
- neka doručak sadrži nešto triptofana... jedite jaja, ribu, puretinu, protein sirutke
- konzumirajte redovito protuupalni smoothie (regulira hormone, stabilizira kortizol, smanjuje upalu, regulira probavu, jača imunitet)
- jedite za stolom, priuštite si za to dovoljno vremena, jedite cijeli slijed jela, ne samo proteine i kruh
- pomolite se, zahvalite se, povežite se
- detoksicirajte dušu, odbacite što vam ne služi
- ranije popodne vježbajte aerobno, ali lagano, najbolje je plivanje u bazenu ili lagano trčanje
- ako je potrebno, odspavajte popodne 10-15 minuta, ali ne dulje, i neka to bude što ranije popodne, dajte tijelu vrijeme da se odmori
- tuširajte se popodne da se riješite stresa od prvog dijela dana, manje stresa poboljšava san
- budite što više na suncu, na svjetlu, a minimalno sat-dva – sunce daje fotone, fotoni

aktiviraju stanične membrane, a aktivirane membrane omogućuju mineralima natriju, kaliju, kalciju, magneziju da potpomognu izlazak toksina iz stanice i ulazak nutrijenata i hormona

- budite što više u prirodi, naelektrizirajte svoje tijelo tijekom dana ili barem tijekom noći
- večerajte što ranije, najbolje oko 18-19 sati
- ne jedite tri sata prije odlaska na spavanje
- navečer za bolji san možete pojesti zob s kozjim mlijekom, bananom i šafranom – skuhaite sve zajedno
- ne pijte alkohol navečer (ne pijte ga ni inače, a posebno ako ste u menopauzi)
- zabavite se svake večeri, napravite s obitelji disko u kući, plešite, pjevajte, obucite se kao za večernji izlazak, podijelite svoju radost s prijateljima, kao Sophie Ellis Bextor
- izbjegavajte kompjutor, TV i mobitele minimalno dva sata prije spavanja (čitajte knjigu, moj je prijedlog Biblija, ili nešto od Rumija ili "The Art of Rest" od Claudie Hammond i budite dio pokreta Pleasure Aktivism



## ZAKLJUČAK

Iz mojeg iskustva, holističko liječenje, a to znači promjena prehrane, nadoknada vitamina i minerala, regulacija procesa prirodnim preparatima, promjena stila života, osvještavanje pogrešnih stavova – najčešće rješava nesanicu, usput rješavajući i niz drugih simptoma. Holističkim liječenjem liječimo niz uzroka koji su doveli do skupa simptoma, a dijagnostika i terapija su kompleksne i potrebno je dugogodišnje iskustvo liječnika. Detoksikacija jetre je najpametniji prvi korak, a zatim slijedi plan prehrane. Nemate li ozbiljnih kroničnih bolesti, to je dovoljno da nestane 90% vaših simptoma (umor, nesanica, PMS, nadutost, bolovi u zglobovima...) i bez lijekova.



# Namirnice na koje vrijedi obratiti pažnju



U holističkom liječenju koristimo što više hrane poput:

- 1 mlijeka, ribe, jaja, poretine, sira, soje, sezama... koji su bogati triptofanom. Mlijeko, sir, riba, jogurt, meso, dakle proteini, bogati su glutaminskom kiselinom, koja daje tzv. umami okus i prekursor je za sintezu GABA-e, a soli te kiseline (MSG) često se umjetno dodaju procesuiranoj hrani radi pojačavanja okusa te mogu izazvati alergijske reakcije
- 2 mesa, orašastih plodova i sjemenki jer su bogati tirozinom
- 3 soka od višnje, ako ga pijete ujutro i navečer
- 4 čaja od kamilice, banana, zobi i sve hrane koja dnevno osigurava dovoljno kalija, magnezija, vitamina B-skupine i elektrolita, koje najbolje možete nadoknaditi povrtnim bujonom, šilajitom i fulvičnom kiselinom (nusprodukt organske razgradnje mikroorganizama). Elektroliti su osobito važni za rad hipofize, kojoj pomaže i čaga, (vit. K2)
- 5 kurkumina koji djeluje protuupalno
- 6 zelenog čaja koji ima L-teanin
- 7 lisnatog povrća, oraha, ribe, voća bogatog vitaminom E (četiri najvažnija antioksidansa su vitamin A, vitamin C, vitamin E i selen)
- 8 vitamina B koji pomaže živcima i hormonima, magnezija koji opušta. Koristite magnezijevo ulje za bolju apsorpciju i oralne pripravke
- 9 ribljev ulja jer je uvjet bez kojeg se ne može, i to isključivo kvalitetno organski proizvedeno ulje, uz individualno terapijsko doziranje. Ne bacajte novac i vrijeme – kupite kvalitetno riblje ulje, zatražite preporuku liječnika za individualno doziranje. Idealno je da se napravi test o

stanju omega-3 i omega-6 masnih kiselina – Zinzino test (liječnik će očitati iz tog testa sve potencijalne rizike za srčane bolesti, autoimune bolesti i bolesti cirkulacije)

- 10 avokada, šljiva, cikla, grahorica, badema, lješnjaka i jabučnog octa jer pridonose alkalizaciji tkiva, kao i preparata Basen Triple
- 11 sirovog kakaa jer smiruje (kupite kvalitetni kakao u prahu, miksajte ga s bademima i kokosovim uljem i dobit ćete finu čokoladnu smjesu), kalija jer smanjuje tlak i smiruje (nadoknadite ga tijekom dana povrtnim bujonom, koji uz to sadrži i kalcij i magnezij)

**Jedite povrće,  
voće, ribu,  
meso, zdrava  
ulja i pijte  
vodu i ne bojte se da ćete  
pogriješiti.  
Sve ostalo za-  
nemarite**

Fotografije  
Shutterstock



\*Svi ovdje navedeni dodaci prehrani i prirodni preparati navedeni su isključivo kao informacija, jednako kao i lijekovi na recept te nisu preporuka za samoliječenje. Nesanica je kompleksan problem i treba ga liječiti liječnik – kod svake osobe individualno. No možete svakako započeti sa higijenskim mjerama i promjenom prehrane.



ULTRAZVUK I  
ENDOKRINOLOŠKI  
PREGLED  
ŠTITNJAČE

**50%**  
**POPUSTA**

**POLIKLINIKA  
DR. ZORA PROFOZIĆ**



**Poliklinika "Dr. Zora Profozić"**

Poliklinika za medicinsku mikrobiologiju  
s parazitologijom, ginekologiju, internu  
medicinu, urologiju i medicinu rada

**Ultrazvuk i  
endokrinološki  
pregled štitnjače**

Redovna cijena:  
400 kn

**Cijena s kuponom:  
200 kn**

Nalaz ultrazvučnog pregleda je gotov odmah te se odmah savjetujete s prof. dr. sc. Velimirom Profozićem, dr. med., specijalistom interne medicine i dijabetologom

**Poliklinika Dr. Zora Profozić**

Bosutska 19, Trnje  
Zagreb

**T: 01/6112-501**

**Radno vrijeme za obavljanje ovog pregleda:**

pon: 12:00-19:00 sati  
uto-pet: 8:00-16:00 sati  
sub i ned: zatvoreno

Obavezna prethodna narudžba. Ovaj kupon vrijedi za narudžbe ostvarene do 31. 12. 2021.

# MULIER...

ART OF HEALTH



Liječenje štitnjače, debljine i umora  
PROIZVODI ZA ŽENSKO  
ZDRAVLJE



[www.mulier.hr](http://www.mulier.hr)