

Ridiger Dalke

ZAŠTITA OD INFEKCIJA

Ojačajte imunitet – prirodno i trajno

Uz poseban osvrt na kovid-19
i problematiku vakcina

Prevela s nemačkog
Dušica Milojković

Laguna

Naslov originala

Ruediger Dahlke

SCHUTZ VOR INFEKTIONEN

Immunkraft steigern – natürlich und nachhaltig

Copyright © 2020 by Terzium Verlag in der Allinti Verlag GmbH, Allschwil (Schweiz)

Published by agreement with Allinti Verlag, Allschwil, Switzerland, www.allinti.ch

Translation copyright © 2021 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

ZAŠTITA OD INFEKCIJA

SADRŽAJ

DEO 1

Naš svet zahteva jačanje imuniteta – sada

i u budućnosti. 9

Deset šansi da svoju dobrobit uzmemo u sopstvene ruke • Naučne studije o podsticanju imuniteta sredstvima prirodne medicine • Post – izvor mladosti za sistem imuniteta • Punovredna biljna ishrana: kraljevski put do vitalnosti i dugovečnosti • 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 85

Šta zapravo znači grip i konkretno varijanta kovid-19 • Kako su zapravo ovi prouzrokovajući 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 91

Održavanje oružja za odbranu organizma • Lista za proveru jačanja odbrane organizma • Izuzetno važno: jačanje duševne odbrane • Vakcina: fenomenalno uspešna priča? • I sreća je faktor zaštite imuniteta

DEO 4

Kako da izvučemo ono najbolje iz ove situacije. . . . 105

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 125

Dodatak 133

Izvori i studije 133

Izrazi zahvalnosti. 151

O autoru 153

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 Andreeasa 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 houm pejdžu.

3. Studije rađene u SAD takođe pokazuju da punovredna biljna ishrana u smislu *peace food* takođe smanjuje CRP vrednost, a time i sklonost 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 farmaceutske 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. Naposljetku, 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, 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 tihih 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 „tihanje 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 poveća 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 ispomoć •
 • 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- •
 • ceutska 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 farmaceutske 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 čitateljki 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,

kamu, brusnice, godži i akai. Sve one u visoko koncentrisanom obliku sadrže prirodni vitamin C, antioksidante, polifenole, bioflavinoide i cink (sadrži ih npr. ethno imunkraft, po mom mišljenju jedno od najboljih sredstava za jačanje prirodnog imuniteta → www.ethnomed24.de).

Aronia melanocarpa – aronija: *Immunomodulating Activity of Aronia melanocarpa Polyphenols* – Giang T. T. Ho et al. – *Int. J. Mol. Sci.* 2014, 15 (7), 11626–11636; doi: 10.3390/ijms150711626 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4139804/>.

Vaccinium macrocarpon – brusnica: „Cranberry bioactivates activate innate immune cells in absence of acute inflammatory response“ – Rebecca Creasy et al. – April 2011 – *The FASEB Journal* – vol. 25 no. 1 Supplement 784.15.

„A randomized trial to evaluate effectiveness and cost effectiveness of naturopathic cranberry products as prophylaxis against urinary tract infection in women“ – Stothers L. – *Can J. Urol.* 2002 Jun; 9 (3): 1558-62 – PMID: 12121581
„Cranberry bioactives activate innate immune cells in absence of acute inflammatory response“ – Rebecca Creasy et al. – April 2011 – *The FASEB Journal* – vol. 25 no. 1 Supplement 784.15 https://plahtsforhumanhealth.ncsu.edu/wordpress/wp-content/uploads/2017/09/1_d_Resources.pdf.

Lycium barbarum – godži bobice: „Immunomodulation and antitumor activity by a polysaccharide-protein complex from *Lycium barbarum*“ – Gan L. et al. – *Int Immunopharmacol.* 2004. Apr; 4 (4): 563-9 – PMID:T5099534 – DOI: 10.1016/j.hitnrip.2004.01.023 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15099534/>.

„Neuroprotective effect of *Lycium barbarum* Lynn on protecting retinal ganglion cells in an ocular hypertension model of glaucoma“ – Chan H. C. et al. – *Exp Neurol.* 2007 Jan; 203 (1): 269–73. Epub 2006 Oct 11 – PMID: 17045262 DOI: 10.1016/j.expneurol.2006.05.031.

Malpighia glabra – Acerola: „Protective effects of acerola juice on genotoxicity induced by iron in vivo“ – Horta R. N. et al. – *Genet Mol Biol.* 2016 Mar; 39 (1): 122–8 – doi: 10.1590/1678-4685-GMB-2015-0157 – PMID: 27007905
PMCID: MC4807388.

Myrciaria dubia – kamu-kamu: „Selective cytotoxicity of betulinic acid on tumor cell lines, but not on normal cells“ – Valentina Zuco et al. – *Cancer Letters*, Volume 175, Issue 1, 10 January 2002, pages 17–25 – doi: 10.1016/S0304-3835(01)00718-2.

„Tropical fruit camu-camu (*Myrciaria dubia*) has anti-oxidative and anti-inflammatory properties“ – Inoue T. et al. – *J Cardiol.* 2008 Oct; 52 (2): 127–32. doi: 10.1016/j.jcc.2008.06.004. Epub 2008 Jul 29 – PMID: 18922386.

Adansonia digitata – baobab: „Anti-inflammatory, analgesic and antipyretic effects of the fruit pulp of *Adansonia digitata*“ – A Ramadan et al. – *European Journal of Medicinal Plants* – 5(4): 341–348, 2015, Article no.EJMP.2015.033 ISSN: 2231-0894 – Doi: 10.9734/EJMP/2015/13888.

Vaccinium myrtillus – borovnica: „Absorption and metabolism of anthocyanins in elderly women after consumption of elderberry or blueberry“ – Wu X et al., *J. Nutr.* 2002 Jul; 132 (7): 1865–71. – PMID: 12097661.

Euterpe oleracea – akai bobice: „Effects of supplementation with acai (*Euterpe oleracea* Mart.) berry-based juice blend on the blood antioxidant defence capacity and lipid profile in junior hurdlers.“ Pilot-studija – Sadowska-Krepa E et al. – *Biol Sport.* 2015 Jun; 32 (2): 161–8. doi: 10.5604/20831862.1144419. Epub 2015 Mar 15 – PMID: 26060341.

Lekoviti enzimi

Napomena: Među najvažnije ubrajaju se papain (papaja), bromelain (ananas), ficin (smokve), OPC (koštice grožđa),

kvercetin (guava) (sadrže ih, recimo, preparati ethno enzim-kraft i ethno OPC kraft; bei www.ethnomed24.de).

Papain: „Vitalstoff-und enzymreiche Lebensmittel zur Gesundheitsprophylaxe“ u *Erfahrungsheilkunde* 11 – Simonsohn, B. – Band 48, 10/99, *Haug Verlag* Heidelberg, S. 621–630 „Use and effectiveness of papain in the wound healing process: a systematic review“ – Leite A. P. et al. – *Rev Gaucha Enferm.* 2012 Sep; 33 (3): 198–207 – PMID: 23405827.

Papain: → www.evolution24.at): <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1014.7775&crep=repl&type=pdf>.

OPC: „Free radicals and grape seed proanthocyanidin extract: importance in human health and disease prevention“ – Debasis Bagchi et al. – *Toxicology* – Volume 148, Issues 2–3, 7 August 2000, pages 187–197 – doi: 10.1016/S0300-483X(00)00210-9.

„Procyanidins and their healthy protective effects against type 2 diabetes“ – Gonzalez-Abuin N. et al. – *Current medicinal chemistry.* 2015; 22 (1): 39–50. PubMed PMID: 25245512.

Kvercetin: „Protective Effects of Quercetin and VitamiN C against Oxidative Stress-Induced Neurodegeneration“ – Ho Jin Heo and Chang Yong Lee – *J. Agric. Food Chem.*, 2004, 52 (25), pp 7514–7517 – DOI: 10.1021/jf049243r.

„Multitargeted cancer prevention by quercetin“ – Akira Murakami – *Cancer Letters* – Volume 269, Issue 2, 8 October 2008, pages 315–325 – Natural Products Special Issue – doi: 10.1016/j.canlet.2008.03.046.

Ficin: „Drogen mit enzymatischer Wirkung“ – *Heilpflanzenpraxis heute: Band 2 Rezepturen und Anwendung* – Siegfried Bäumler – S. 79 – ISBN-10: 3437572733 – ISBN-13: 9783437572739.

Bromelain (sadržan u preparatu enzim kompleks → www.evoluti-on24.at) modulira imunoodgovor T-ćelija i B-ćelija in vitro i in vivo.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11485354>. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11485354>. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4998156/>.

Lekovito korenje koje jača imunitet

Napomena: U najdelotvornije korenje spadaju žen šen, đumbir, ašvaganda (kozlinac), eleuterokokus, anđelika, rodiola, koren sladića (sadrži ga, npr. ethno wurzelkomplex) a uz njih se preporučuju i kurkuma, cimet i crni kim (sadrži ih npr. preparat ethno innere wärme → www.ethnomed24.de).

Astragalus membranaceus – kozlinac: „A study on the immune receptors for polysaccharides from the roots of *Astragalus membranaceus*, a Chinese medicinal herb Original Research Article“ – *Biochemical and Biophysical Research Communications*, Volume 320, Issue 4, 6 August 2004, pages 1103–1111 – Bao-Mei Shao et al.

„In vitro and in vivo anti-tumor effects of *Astragalus membranaceus*“ – William C. S. Cho, Kwok N. Leung – *Cancer Letters*, July 8, 2007, Volume 252, Issue 1, pages 43–54–<http://dx.doi.org/10.1016/j.canlet.2006.12.001>.

Angelica sinensis – kineska anđelika: „The Antitumor Effects of *Angelica sinensis* on Malignant Brain Tumors in vitro and in vivo“ – Nu-Man Tsai et al. – DOI: 10.1158/1078-0432.CCR-04-1827 – 1. May 2005.

Panax ginseng – žen šen: „In vitro effects of echinacea and ginseng on natural killer and antibody-dependent cell cytotoxicity in healthy subjects and chronic fatigue syndrome or acquired immunodeficiency syndrome patients“ – Darryl M. See et al. – *Immunopharmacology* – Volume 35, Issue 3, January 1997, pages 229–235.

„Antistress and antifatigue properties of *Panax ginseng*: comparison with piracetam.“ – Banerjee U., Izquierdo J. A. – *Acta Physiologica Latino Americana* [1982, 32 (4):

277–285] – (PMID: 6892267) Jong Seok Lee, Hye Suk Hwang, Eun-Ju Ko, Yu-Na Lee, Young-Man Kwon, Min-Chul Kim, Sang-Moo Kang. „Immunomodulatory Activity of Red Ginseng against Influenza A Virus Infection. *Nutrients*“ 2014 Feb; 6 (2): 517–529. Published online 2014. Jan 27 – doi: 10.3390/nu6020517.

Crveni žen šen jača sistem imuniteta. Ekstrakt ovog korena pokazao se u laboratorijskim eksperimentima kao uspešan protiv virusa gripa. Fondacija Karstens, 02. 10. 2014.

Eleutherococcus senticosus: „Antiviral activity of an extract derived from roots of *Eleutherococcus senticosus*“ – B. Glatthaar-Saalmüller et al. – *Antiviral Research*. Tom 50, br. 3, Jun 2001, S. 223–228, ISSN: 0166-3542. PMID: 11397509.

Withania somnifera – ašvaganda: „*Withania somnifera* improves semen quality by regulating reproductive hormone levels and oxidative stress in seminal plasma of infertile males“ – Ahmad M. K. et al. – *Fertil Steril*. 2010 Aug; 94(3): 989–96 – doi: 0.1016/j.fertnstert.2009.04.046. Epub 2009. Jun 6.

Glycyrrhiza glabra – koren sladića sa Urala: „Glycyrrhizin and Morroniside Stimulate Mucin Secretion from Cultured Airway Epithelial Cells“ – Heo H. J. et al. – *Korean J Physiol Pharmacol*. 2006 Dec; 10 (6): 317–321.

Zingiber officinale – đumbir: „Analgesic and anti-inflammatory activities of [6]-gingerol“ – Haw-Yaw Young et al. – *Journal of Ethnopharmacology* – Volume 96, Issues 1–2, 4. January 2005, pages 207–210 – doi: 10.1016/j.jep.2004.09.009 „Gingerol Synergizes the Cytotoxic Effects of Doxorubicin against Liver Cancer Cells and Protects from Its Vascular Toxicity“ – Al-Abbasi FA et al. – *Molecules*. 2016. Jul 8; 21(7) – pii: E886. doi: 10.3390/molecules21070886 – PMID: 27399668.

„*Rhodiola rosea* in stress induced fatigue – A double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a

repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty“ – V. Darbinyan et al. – doi: 10.1016/S0944-7113(00)80055-0.

Lepidium meyenii – Maka: „Traditional Plant Aphrodisiacs and Male Sexual Dysfunction“ – *Phytotherapy Research*, Volume 28, Issue 6, pages 831–835, June 2014 – Anthony J Bella, Rany Shamloul – onlajn verzija snimka: 29 OCT 2013 – DOI: 10.1002/ptr. 5074.

Kurkuma: sadrži je curcuma ekstrakt 95% → www.evolution24.at
Studije o jačanju sistema imuniteta kurkumom: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6278270/>. Antioksidaciona i antizapaljenska svojstva kurkumina: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569207>.

„Pharmakokinetik und Pharmakodynamik von Curcumin“: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17569224> Samo o kurkumi postoji preko 8000 naučnih studija, od kojih pretežan broj potvrđuje njeno dejstvo jačanja imuniteta.

Izdanci i semenke koji jačaju imunitet

Napomena: među najbolje biljke i semenke koji jačaju imunitet spadaju dragoljub, ren, seme slačice, izdanci brokolija (sadrži ih, recimo, Ethno Onko Komplex – www.ethnomed24.de).

Dragoljub i ren: Goos K. H., Albrecht U, Schneider B. „Wirksamkeit und Verträglichkeit eines pflanzlichen Arzneimittels mit Kapuzinerkressenkraut und Meerrettich bei akuter Sinusitis, akuter Bronchitis und akuter Blasenentzündung im Vergleich zu anderen Therapien unter den Bedingungen der taglichen Praxis.“ Rezultati prospektivne kohortne studije. *Arzneimittelforschung* 2006, 56 (3): 249257 –DOI: 10.1055/S-0031-1296717.

Goos K. H. Albrecht U, Schneider B. „Aktuelle Untersuchungen zur Wirksamkeit und Verträglichkeit eines

pflanzlichen Azneimittels mit Kapuzinerkressenkraut und Meerrettich bei akuter sinusitis, akuter bronchitis und akuter Blasenentzündung bei Kindern im Vergleich zu anderen Antibiotika.“ *Arzneimittelforschung* 2007; 57 (4): 238–246 – DOI: 10.10.1055/s-0031-1296611.

Lekovite gljive

Napomena: u najbolje lekovite gljive spadaju reiši, kordiceps, šitake, maitake, lavlja griva (sadrži ih, recimo, ethno pilz-kraft, www.ethnomed24.de).

Ganoderma lucidum – reiši: „Antioxidant and Antitumor Activity of Ganoderma lucidum“ (Curt.:Fr) P. Kartst. – „Reishi (Aphylophoromycetidae) from South India“ – Susan Jones et al. – *International Journal of Medicinal Mushrooms* DOI: 10.161/IntJMedMushr.v2.i3.

„Antiinflammatory and Anti-Tumor-Promoting Effect of Triterpene Acids and Sterols from the Fungus Ganoderma lucidum“ – Toshihiro Akihisha et al. – *Chemistry&Biodiversity*, Volume 4, Issue 2, February 2007, pages 224–231, DOI: 10.1002/cbdv. 2007 90027.

Cordyceps sinensis – kordiceps: „Upregulation of steroidogenic enzymes and ovarian 17beta-estradiol in human granulosa-lutein cells by Cordyceps sinensis Mycelium“ – Huang B. M. et al. *Biol. Reprod.* 2004. 70 (5); 1358–64.

Letinus edodes – šitake: „Antitumor and antimetastasis –inhibitory activities of lentinan as immunomodulator: an overview“ – Chihara G. et al. – „Cancer detection and Prevention Supplements“: *Official Publication of the international Society for preventive Oncology, Inc* (1987,1: 423–443) – PMID: 3319150.

„An examination of antibacterial and antifungal properties of constituents of Shiitake (*Lentinula edodes*) ND Oyster (*Pleurotus ostreatus*) mushrooms“ – Rachel Hearst et al.

– *Complementary Therapies in Clinical Practice* – Volume 15, Issue 1, February 2009. pages 5–7 – doi: 10.1016/j.ctcp.2008.10.002.

Grifola frondosa – maitake: „Anti-diabetic Activity Present in the Fruit Body of *Grifola frondosa* (Maitake)“ – Keiko KUBO et al. – *Biological and Pharmaceutical Bulletin*, Vol. 17 (1994), No. 8, p 1106–1110 – <http://doi.org/10.1248/bpb.17.1106>.

Hericium erinaceus – lavlja griva: „Recovery from Schizophrenia with Bioactive Substances in *Herichium erinaceum*“ – Inanaga K – *nt J Sch Cog Psychol S1*: 003 – doi: 10.4172/2469-9837.S1-003.

„Reduction of depression and anxiety by 4 weeks *Herichium erinaceus* intake“ – Mayumi Nagano et al. – *Biomedical Research* – Vol. 31 (2010) No. 4, August P 231–237 – <http://doi.org/10.2220/biomedres.31.231>.

Lekovite alge

Napomena: među najbolje alge spadaju mehurasta haluga, smeđe alge, crvene alge, hlorela, spirulina, AFA alge i vakame (sadrži ih, recimo, Ethno Algenkraft, na www.ethnomed24.de).

Aphanizomenon flos-aquae – AFA-alge: „Pflanzenbiochemie“ – Hans-Werner Heidt, Birgit Piechulla – *Spektrum Akademischer Verlag*; 4. Auflage 2008; ISBN 978-3-8274-1961-3; S. 63.

„Antioxidant properties of a novel phycocyanin extract from the blue-green alga *Aphanizomenon flos-aquae*“ – Serena Benedetti et al. – *Life Sciences* – Issue 75, br. 19, 24 September 2004, pages 2353–2362 – doi:10.1016/j.lfs.2004.06.004.

Spirulina: „Activation of the human innate immune system by *Spirulina*: augmentation of interferon production and

NK cytotoxicity by oral administration of hot water extract of *Spirulina platensis*“ – Hirahashi T et al. – *Int Immunopharmacol.* 2002 Mar; 2 (4): 423–34 – PMID: 11962722 „The effects of spirulina on allergic rhinitis“ – Cemal Cingi et al. – *Rhinology – European Archives of Oto-Rhino-Laryngology* – October 2008, Volume 265, Issue 10, pp 1219–1223.

Ascophyllum nodosum – mehurasta haluga: „Low-level seaweed supplementation improves iodine status in iodine-insufficient women“ – Combet E. et al. – *Br J Nutr.* 2014, Sep 14; 112 (5): 753–61. doi: 10.1017/S0007114514001573. Epub 2014 Jul 9 – PMID: 25006699.

Undaria pinnatifida – wakame: „Identification of an antihypertensive peptide from peptic digest of wakame (*Undaria pinnatifida*)“ – Kunio Suetsuna et al. – *The Journal of Nutritional Biochemistry* – Volume 11, Issue 9, September 2000, pages 450–454 – [http://dx.doi.org/10.1016/S0955-2863\(00\)00110-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0955-2863(00)00110-8).

Chlorella: „Identification of anti-lung cancer extract from *Chlorella vulgaris* C-C by antioxidant property using supercritical carbon dioxide extraction“ – Hui-Min Wang et al. – *Process Biochemistry* – Volume 45, Issue 12, December 2010, pages 1865–1872 – doi: 10.1016/j.procbio.2010.05.023

Neophodni probiotici

Napomena: u najbolju podršku mikrobiomu spadaju laktobacili i bifidobakterije; sadrži ih, recimo, Ethno darmkraft → www.ethnomed24.de.

Lactobacillus bulgaricus: „Management of lactose maldigestion by consuming milk containing Lactobacilli“ – Lin M. L., Yen C., Chen S. – *Dig. Dis. Sc.* 43: 133–137, 1998.

Lactobacillus rhamnosus: „Lactobacillus GG in the prevention of gastrointestinal and respiratory tract infections in children who attend day care centers: a randomized,

double-blind, placebocontrolled trial“ – Hojsak I. et al. – *Clin Nutr.* 2010 Jun; 29 (3): 312–6. doi: 10.1016/j. clnu. 2009.09.008. Epub 2009 Nov 5 – PMID: 19896252.

„Probiotics for treatment of acute diarrhoea in children: randomised clinical trial of five different preparations“ – Canani R. B. et al. – *BMJ.* 2007 Aug 18; 335(7615): 340. Epub 2007 Aug 9 – PMID: 17690340 PMCID: PMC1949444. Akkermansia muciniphila: Dao M. C., Everard A., Aron Wisniewsky J. et al. (2016) „Akkermansia muciniphila and improved metabolic health during a dietary intervention in obesity: relationship with gut microbiome richness and ecology“. *Gut.* 65(3): 426–36. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26100928>.

Lactobacillus casei: „Systematic review of randomised controlled trials: probiotics for functional constipation“ – Ch. Mielewska A. et al. – *World J. Gastroenterol.* 2010 Jan 7; 16(1): 69–75 – PMID: 20039451 PMCID: PMC2799919 „Preventive effect of a Lactobacillus casei preparation on the recurrence of superficial bladder cancer in a double-blind trial“. The BLP Study Group – Aso Y. et al. – *Eur Urol.* 1995; 27 (2): 104–9 – PMID: 7744150.

Lactobacillus plantarum: „Alteration of intestinal microflora is associated with reduction in abdominal bloating and pain in patients with irritable bowel syndrome“ – Nobaek S. et al. – *Am J Gastroenterol.* 2000 May; 95 (5): 1231-8 – PMID: 10811333 DOI: 10.1111/j. 1572-0241.2000.02015.x.

Lactobacillus salivarius: „Improvement of periodontal condition by probiotics with Lactobacillus salivarius WB21: a randomized, double-blind, placebo-controlled study“ – Hidetoshi Shimauchi et al. – *Journal of Clinical Periodontology* – Volume 35, Issue 10, October 2008 – pages 897–905 – DOI: 10.1111/j. 1600-051X.2008.01306.x.

Lactobacillus paracasei: „Probiotics in the prevention of antibiotic-associated diarrhea in children: A metaanalysis

of randomized controlled trials“ – Hania Szajewska et al. – *The Journal of Pediatrics* – Volume 149, Issue 3, September 2006, pages 367–372. doi: 10.1016/j.jpeds.2006.04.053.

Bifidobacterium bifidum: „The vaginal Bifidobacterium flora in women of reproductive age“ – Korshunov V. M. et al. – *Zh Mikrobiol Epidemiol Immunobiol.* 1999 Jul-Aug; (4):74–8 -PMID: 10852059.

Probiotics used in human studies – Montrose D. C. et al. – *J Clin Gastroenterol.* 2005 Jul; 39 (6): 469-84 – PMID: 15942432.

Bifidobacterium lactis: „Acidified milk formula supplemented with bifidobacterium lactis: impact on infant diarrhea in residential care settings“ – Chouraqui JP – *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2004 Mar; 38 (3): 288–92 – PMID: 15076628.

Bifidobacterium infantis: „Oral bacterial therapy promotes recovery from acute diarrhea in children“ – Lee M. C. et al. – *Acta Paediatr Taiwan.* 2001 Sep-Oct; 42 (5): 301–5 – PMID: 11729708.

Bifidobacterium longum: „Diet and chronic constipation. Benefits of oral supplementation with symbiotic zifos (Bifidobacterium longum Wll + FOS Actilight)“ – Michele Amenta et al. – *ACTA BIOMED* 2006; 77: 157–162.

Bifidobacterium breve: „Is Bifidobacterium breve effective in the treatment of childhood constipation? Results from a pilot study“ – Tabbers M. M. et al. – *Nutr J.* 2011 Feb 23; 10:19 – doi: 10.1186/1475-2891-10-19-PMID: 21345213 PMID: MC3048518.

Lekovite trave kineske tradicionalne medicine koje jačaju imunitet

Napomena: U najbolje lekovite trave kineske tradicionalne medicine spadaju ostern forsitija, poljska nana, balončić, čičak,

macina trava ekstrakt od cveta orlovih noktiju (sadrži ga, recimo, ethno TCM Forsythiae 10 → www.ethnomed24.de).

Forsythia suspense: „Dietary values of Forsythia suspensa extract in *Penaeus monodon* under normal rearing and *Vibrio parahaemolyticus* 3HP (VP3HP) challenge conditions: Effect on growth, intestinal barrier function, immune response and immune related gene expression“ – PMID: 29454898 DOI: 10.1016/j.fsi. 2018. 02. 030 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29454898>.

„Effect of Forsythiaside A on the RLRs Signaling Pathway in the Lungs of Mice Infected with the Influenza A Virus“ FM1 Strain – PMID: 31757053 PMCID: PMC6930541 DOI: 10.3390/molecules24234219 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31757053>.

Glycyrrhiza uralensis – uralski sadić: „Dietary Glycyrrhiza uralensis extracts supplementation elevated growth performance, immune responses and disease resistance against *Flavobacterium columnare* in yellow catfish (*Pelteobagrus fulvidraco*)“ – PMID: 31857222 DOI: 10.1016/j.fsi.2019.12.048 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31857222>.

Mikroelementi

Cink (sadrži ga zink kompleks → bei www.evolution24.at): „Dauer der Symptome und Plasma-Zytokinspiegel bei Patienten mit Erkältung, die mit Zinkacetat behandelt wurden. Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie“ . <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10929163>

„Das Immunsystem und die Auswirkungen von Zink während des Alterns“.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19523191>

„Spurenelementspiegel bei Kindern mit atopischer Dermatitis“: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23101308>.

Vitamini

Vitamin C (sadrži ga Vitamin C forte 500 → www.Evolution24.at): „Untersuchung der Evidenz für die Verwendung von Vitamin C bei der Prophylaxe und Behandlung von Erkältungen“: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19432914> Stärkung des Immunsystems und Schutz vor Erkältungen: <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/be-handlungen-und-medizin/atemwegs-und-hno-erkrankun-gen/erkaeltungen-haelt-vitamin-c-gesund-2022858>.

Link za Cochrane-Studie: <https://www.cochrane-library.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD000980.pub4/full/de>.

Askorbinska kiselina koči povećanje sklonosti oksidaciji lipoproteina manje gustine (LDL) i udeo elektronegativnog LDL indukovanog intenzivnim aerobnim treningom.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9710684>.

„Wirkung von Vitamin C auf Erkältung – randomisierte, kontrollierte Studie“: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16118650>.

Vitamin D3 (sadrži ga vitamin D3 2500 LE → www.Evolution24.at i Amorex): Studije o jačanju Sistema imuniteta vitaminom D <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4880125/>.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31572402>.

<https://vitamine-ratgeber.com/vitamin-d-staerkt-immunsystem-erste-studie-gold-standard/#fnref-l879-1>.

Holick, Michael E, et al., „Influence of Vitamin D Status and Vitamin D3 Supplementation on Genome Wide Expression of White Blood Cells: A Randomized Double- Blind Clinical Trial“, *PLoS ONE*, Epub published ahead of print.)

Veća koncentracija vitamina D u krvnom serumu kod žena povezana je s većom dužinom leukocitarnih telomera:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17991655> Vitamin D kao imunomodulator kod multiple skleroze: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18177949>.

Iz narodne medicine:

Propolis (sadrži ga propolis kompleks → www.evolution24.at): o antibakterijskom dejstvu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1292560/>.

Propolis za zaštitu imuniteta i protiv nuspojave prilikom lečenja raka: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1050464811002026>.

<https://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/s0192415x05002886>.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874107002474>.

Propolis za zaceljivanje rana: <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2013/254017/>.

Za antioksidaciono dejstvo: <http://www.fitea.org/foundation/files/120g.pdf>.

Razne studije o propolisu: https://scholar.google.de/scholar?hl=de&as_sdt=0%2C5&a's_vis=l-8tq=propolis+immune+system&oq=Propolis-t-immune.

Ekstrakt semenki grejpfruta (sadrži ga Grapefruitkernextrakt forte 500 → www.evolution24.at):

Dejstvo na sistem imuniteta: <https://www.grapefruitkernextrakt-ratgeber.info/docs/Grapefruitkernextrakt%20Studie3.pdf>.

<http://www.kobashi.co.uk/pdfs/MRSA%20and%20essential%20oil.pdf>.

Antimikrobna aktivnost semena grejpfruta i ekstrakta etanola iz voća: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15610620>.

Delotvornost prerađenog ekstrakta semena grejpfruta kao antibakterijskog sredstva: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12165191>.

Tamjan, Boswellia (sadrži ga Super Weihrauch und Bio Weihrauch Creme → www.evolution24.at):

Imunomodulatorska aktivnost kiseline bosvelije (Pentacyclische Triterpensäuren) iz *Boswellia serrata*: [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/\(SICI\)1099-1573\(199603\)10:2%3C107:AID-PTR780%3E3.0.CO;2-3](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/(SICI)1099-1573(199603)10:2%3C107:AID-PTR780%3E3.0.CO;2-3).

Kiselina bosvelije i njena uloga kod hroničnih zapaljenja: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/27671822>.

Mehanizmi koji leže u osnovi antizapaljenskog dejstva derivata kiseline bosvelije kod eksperimentalnog kolitisa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16423918>.

„Auswirkungen von *Boswellia-serrata*-Gummiharz bei Patienten mit Asthma bronchiale: Ergebnisse einer doppelblinden, placebokontrollierten 6-wöchigen klinischen Studie“: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9810030>.

OPC i Resveratrol (sadrži ih OPC Resveratol sowie

Ginkgo OPC → www.evolution24.at:

Zaštita ćelija uz pomoć proantocijanidina iz semenki grožđa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12074978>
„Resveratrol-induzierte Zellinhibition von Wachstum und Apoptose in menschlichen MCF7-Brustkrebszellen ist mit der Modulation von phosphoryliertem Akt und Caspase-9 verbunden“: https://www.researchgate.net/publication/6506607_Resveratrol-induced_Cell_Inhibition_of_Growth_and_Apoptosis_in_MCF7_Human_Breast_Cancer_Cells_Are_Associated_With_Modulation_of_Phosphorylated_Akt_and_Caspase-9.

„Stärkung des Immunsystems durch Traubenkernextrakt OPC“: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9875688>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26854921> <http://>

www.superfoodwissen.org/wp-content/uploads/2017/05/opc-traubenkernextrakt-studie.pdf <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26935153>. „Proanthocyanidin aus Traubenkernen potenziert die Antitumoraktivität von Doxorubicin über einen immunmodulatorischen Mechanismus“: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15914329>.

„Auswirkungen von Resveratrol auf Nervenfunktionen, oxidativen Stress und DNA-Fragmentierung bei experimenteller diabetischer Neuropathie“: https://www.researchgate.net/publication/6515953_Effects_of_resveratrol_on_nerve_functions_oxidative_stress_and_DNA_fragmentation_in_experimental_diabetic_neuropathy Resveratrol-induzierte Zellhemmung des Wachstums und der Apoptose in menschlichen MCF7-Brustkrebszellen: <https://link.springer.com/article/10.1385/ABAB.135.3:181>.

POST – IZVOR MLADOSTI ZA SISTEM IMUNITETA

Japanski profesor Jošinori Ošumi nedavno je dobio Nobelovu nagradu za medicinu za svoje naučno istraživanje autofagije. To je naziv koji školska medicina sada stidljivo koristi za post, nakon što ga je dugo napadala – naravno, uvek u ime nauke.

Profesor biologije na Univerzitetu Kalifornije u Los Anđelesu (UCLA) Valter Longo, jedan od najrenomiranih istraživača u SAD, uspeo je da potvrdi da se već nakon četiri dana posta regeneriše četrdeset procenata našeg sistema imuniteta. Pošao je od eksperimenata na životinjama i ustanovio da se taj rezultat u principu potvrđuje i kod ljudi. Pošto su njegove eksperimentalne životinje uz post bolje izlazile na kraj s opterećenjima organizma kao što je hemoterapija, on je post preporučivao naročito kod bolesti kao što je rak, gde je sistem imuniteta maksimalno opterećen. Rezultati su izrazito ohrabrujući, kao što je opisano i u knjizi *Rak – rast na stranputici*. Longo je potvrdio da se na početku posta znatno smanjuje broj belih krvnih zrnaca, što je on protumačio kao nešto pozitivno: odbacivanje starih, istrošenih i oštećenih leukocita. Odbrambena moć se, naime, zbog toga ne smanjuje. Naprotiv, ubrzo dobija novi podstrek pojačanim formiranjem novih leukocita. Njihov udeo u krvi raste do višeg nivoa i uočava se znatan porast odbrambene moći organizma.

Longo je, na osnovu ove studije, zagovarao post kao izvor mladosti, pa je govorio čak i o *panacei* – reč koja označava lek za sve bolesti, što je bila velika nada stare medicine. Post je zaista zapanjujuće blizak tom idealu.

Za naš sistem imuniteta on je bez sumnje pravi izvor mladosti, takav da bolji ne bismo mogli ni da zamislimo!

Tek 2012. papa je za sveticu proglasio širom sveta poštovanu srednjovekovnu mističarku i isceliteljku prirodnim metodima Hildegard fon Bingen i nazvao je učiteljicom Rimokatoličke crkve. Hildegard je prednost uvek davala postu kao terapiji, uz podršku prirodnim lekovitim sredstvima. Prema njenom iskustvu, postom je od trideset pet njoj tada poznatih „poroka ili pošasti“, kako su bolesti tada nazivane, bez razlikovanja telesnih, duševnih ili duhovno-spiritualnih uzroka, moglo da se izleči njih dvadeset devet. Samo na pet ovakva terapija nije delovala, a jedan porok čak je i jačala, naime hbris arogancije. Na njega treba upozoriti i sve koji danas ponovo otkrivaju post i jedan novi, bolji način ishrane, između ostalog i uz pozivanje na Hildegard! Činjenica je da se time ne postaje automatski bolji čovek. Ali, u svakom slučaju, poboljšava se zdravlje, a naročito odbrambena moć organizma.

Već dugo nam je poznato da su životinje za vreme zimskog sna, ako tokom njega ništa ne jedu, imune na sve moguće bolesti. Hrčci, koji inače veoma osetljivo reaguju na prouzrokovaoče tuberkuloze, ostajali su zdravi čak i ako su ih tokom zimskog sna prskali sprejem prepunim ovih bacila.

Italijanski profesor Mateo, sa univerziteta u Gracu, već dugo istražuje autofagiju i potvrdio je njeno zapanjujuće zdravo dejstvo. Iz dokumentarnog filma *Postite i izlečite se* doznajemo da se u Rusiji već decenijama uspešno leči postom. Ruske kolege izveštavaju o lekovitom dejstvu posta čak i kod teških psihijatrijskih bolesti. Činjenica je da ovaj francuski film nudi više naučno potvrđenih informacija

od svih zapadnih istraživanja koja je finansirala farmaceutska industrija zajedno. Naravno da ona ne želi da podstiče sopstvenu konkurenciju. Neko ko, poput mene, taj sistem poznaje već preko četrdeset godina, zna da poslovni interesi u njemu imaju primat nad zdravstvenim potrebama stanovništva. Čak i jedan takav sistem lojalni mejnstrim medij kao što je list *Ziddojče cajtung*, koji redovno pokreće hajku protiv komplementarne medicine i svega duhovnog, nedavno je govoreći o farmaceutskoj industriji upotrebio izraz „opsceni rast cena“.

Nasuprot tome, lekar koji u terapiji koristi i post zna da iza njega ne stoje samo svi veliki tvorci religija, od Hrista, preko Bude, do Muhameda, već u međuvremenu i čitav niz dobrih i renomiranih naučnika. Ovde bi trebalo spomenuti i profesora Marka Matsona sa Medicinskog fakulteta „Džon Hopkins“, stručnjaka za neurodegenerativne bolesti, kao što su multipla skleroza, Parkinsonova i Alchajmerova bolest, koji naučnim argumentima veliča post i kratkotrajni post.

Savremeni post: najprijetnija i najtrajnija podrška glavnom zaštitniku našeg sistema imuniteta – organima za varenje

Tokom trideset godina, koliko sam imao prilike da brijem o ljudima koji poste, metodi posta su se izuzetno razvili. U principu post je postao lakši i prijetniji. Naporne procedure, kao što su čišćenje creva uzimanjem natrijum sulfata i uobičajeni dugi klistiri, danas se više skoro uopšte ne primenjuju. Savremeni post je najprijetnija i najtrajnija podrška glavnom zaštitniku našeg sistema imuniteta:

crevima. Smutiji su učinili da se na prijatan način i uz dobar ukus izgubi i ranije tipičan zadah iz usta osoba koje poste. Pored toga, oni nam olakšavaju prva tri dana posta, koji su nekada predstavljali veliki izazov. Crevnoj flori, koja se u novije vreme naziva mikrobiomom, na taj način možemo da pružimo dugotrajnu podršku, a time i našem sistemu imuniteta omogućavamo da bude u dobroj formi.

Opsežno znanje o razmeni materija prilikom posta, za koje možemo da zahvalimo savremenoj nauci, lišava ljude straha od posta i jača i motivaciju. Oni koji poste danas, kao i tokom proteklih deset godina, osećaju se znatno bolje nego tokom ranijih trideset godina, koliko sam kao lekar u lečenju koristio i ovaj metod. Veliki udeo u tome ima i pripremni period uz malu crvenu tabletu amoreks, koja poboljšava raspoloženje i koju predlažem kao idealnu podršku prilikom posta. Hormon rasta HGH ionako posle šest sati posta proizvodi već i sam organizam, a ovaj hormon tokom unutrašnjih procesa čišćenja pročišćava i raspoloženje. Spomenuta mala crvena tableta zasniva se na prirodnoj medicini, lako može da se proguta i bez vode, a pored važnih vitamina u igru života unosi 5-HTP, prirodnu aminokiselinu u biosintezi serotonina, poznatog kao hormon blagostanja, i materije neophodne za sintezu dopamina, hormona sreće i osećaja nagrade.

Kratkotrajni postovi: iskoristite vikend za ulazak u zdraviji život s jačim imunitetom

Zapanjujuće jednostavan metod za jačanje imuniteta jeste post u intervalima, to jest kratkotrajni postovi.

Upražnjavam ih i volim otkad sam doznao za to. A doznao sam pre četrdeset godina i u međuvremenu se osećam neuporedivo bolje nego ranije. Pored toga, time što sam unos hrane sveo na dva obroka štedim i puno vremena, a naravno i novca. Ali dobit je pre svega zdravstvena, i to na mnogo nivoa – pre svega kada je reč o sistemu imuniteta! Celom organizmu naprosto prija ako redovno ima dužu pauzu bez hrane, a to važi upravo kada je reč o sticanju i održavanju vitalne odbrambene moći.

Svakodnevni periodi posta, naime, ne omogućavaju mir i odmor samo sistemu organa za varenje već u velikoj meri i ostatku organizma. Ako se, recimo, povučem na Kipar da bih pisao, od kasne jeseni pa do zime, ali i tokom seminara koji traju nedelju dana, izostavljam rani doručak i jutro počinjem s mnogo zelenog čaja, a tek u podne prekidam post, to jest jedem doručak, koji se na engleskom lepo naziva *breakfast**. Već i sama ova anglosaksonska reč govori da svome telu treba da priuštimo svakodnevni post i da je to nekada verovatno bilo i uobičajeno. Od doručka (*breakfast*) može se – ako se poveže s ručkom (*lunch*) napraviti takozvani branč (*brunch*). Rana večera, negde oko šest sati uveče, obezbeđuje nam dnevni period posta od osamnaest sati, uz period od samo šest sati u kome unosimo hranu.

Kada putujem i držim predavanja, jedem, međutim, doručak koji se sastoji od voća, a umesto toga se odričem večere. Ima i izuzetaka koji potvrđuju pravilo. Mnoštvo studija potvrđuje zdravstvene prednosti ovog

* Eng.: *break fast* – prekinuti post. (Prim. prev.)