



lečenje lekovitim biljem

Dr Džejms A. Djuk

ZELENA APOTEKA

Džejms A. Djuk

ZELENA APOTEKA

BEOGRAD, 2002.

Naslov originala
James A. Duke Ph.D.
The Green Pharmacy

Prevele s engleskog
Tea Jovanović
Svetlana Milošević
Nevena Šormaz
Milica Cvetković

Web site:
www.narodnaknjiga.co.yu

E-mail:
alfankkl.@eunet.yu

Copyright © za Jugoslaviju, NARODNA KNJIGA, 2002.

ISBN 86-331-0512-8

ISBN 86-335-0118X

Ova publikacija u celini ili u delovima ne sme se umnožavati, prešampavati ili prenositi u bilo kojoj formi ili bilo kojim sredstvom bez dozvole autora ili izdavača niti može biti na bilo koji drugi način ili bilo kojim drugim sredstvom distribuirana ili umnožavana bez odobrenja izdavača. Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autor i izdavač po odredbama Zakona o autorskim pravima.

Sadržaj

Prvi deo

Vaš vodič ka zelenoj apoteci

<i>Ulazak u zelenu apoteku</i>	13
<i>Sigurnost na prvom mestu</i>	15
<i>Kupovanje i branje biljaka za zelenu apoteku</i>	18
<i>Upotreba zelene apoteke.</i>	24

Drugi deo

Odabir lekovitog bilja

A

<i>Alchajmerova bolest</i>	31
<i>Alergije</i>	34
<i>Amenoreja.</i>	37
<i>Angina pectoris</i>	39
<i>Ankilozirajući spondilitis.</i>	42
<i>Artritis</i>	46
<i>Astma</i>	52
<i>Atletsko stopalo</i>	57

B

<i>Bol</i>	60
<i>Bol u leđima</i>	63
<i>Bolesti srca.</i>	67
<i>Bore</i>	72
<i>Bradavice</i>	75
<i>Bronhitis.</i>	78
<i>Burzitis i tendinitis</i>	82

C

<i>Crevni paraziti.</i>	85
-----------------------------------	----

Č

Čirevi	87
Čmičak	91
Čukljevi	93

Ć

Ćelavost	96
--------------------	----

D

Degeneracija žute mrlje	97
Depresija	99
Dijareja	103
Divertikulitis	105

E

Emfizem	107
Endometritis	110
Erekcija	113

G

Genitalni i labijalni herpesi	117
Gingivitis	121
Glaukom	124
Glavobolja	127
Gliste	131
Gljivične infekcije	134
Gojaznost	136
Gorušica	139
Groznica	142
Gušobolja	145

H

Hemoroidi	147
Herpes zoster	150
Hipertireoza (Bazedovljeva bolest)	152
Hipotireoidizam	154

I

<i>Infekcije bešike</i>	156
<i>Infertilitet</i>	159
<i>Intermitentna klaudikacija</i>	161
<i>Išijas</i>	163

J

<i>Jetra</i>	166
<i>Jutarnja mučnina</i>	169

K

<i>Kamen u žuči i bubregu</i>	171
<i>Kandidijaze</i>	174
<i>Karpal tunnel sindrom</i>	177
<i>Katarakta</i>	180
<i>Kašalj</i>	184
<i>Koprivnjača</i>	186
<i>Kostobolja</i>	189
<i>Kožna oboljenja</i>	191
<i>Kvarenje zuba</i>	195

L

<i>Lajmska bolest</i>	197
<i>Laringitis</i>	200
<i>Loša probava</i>	203

M

<i>Mamurluk</i>	205
<i>Menopauza</i>	207
<i>Menstrualni grčevi</i>	211
<i>Modrice</i>	213
<i>Morska bolest</i>	215
<i>Moždani udar</i>	216
<i>Mučnina</i>	221
<i>Multipla skleroza</i>	223

N

<i>Nadimanje</i>	226
<i>Nazebi i grip</i>	228

<i>Nesanica</i>	232
<i>Nesvestica</i>	235

O

<i>Opekotine</i>	237
<i>Opekotine od sunca</i>	239
<i>Opstipacija</i>	241
<i>Osteoporoza</i>	244
<i>Oticanje</i>	247
<i>Otrovni bršljan, otrovni hrast i otrovni ruj</i>	250

P

<i>Parkinsonova bolest</i>	252
<i>Perut</i>	255
<i>Poremećaj seksualne želje kod žena</i>	257
<i>Poremećaji u dojenju</i>	260
<i>Posekotine, ogrebotine i apscesi</i>	263
<i>Predmenstrualni sindrom</i>	267
<i>Prevenција raka</i>	270
<i>Proširene vene</i>	274
<i>Psorijaza</i>	277
<i>Pušenje</i>	281

R

<i>Rane</i>	283
<i>Rejnoova bolest</i>	286

S

<i>Sida</i>	289
<i>Sindrom hroničnog zamora</i>	294
<i>Sinuzitis</i>	297
<i>Srčana aritmija</i>	299
<i>Starenje</i>	303
<i>Suva usta</i>	307

Š

<i>Šećerna bolest</i>	309
<i>Šuga</i>	313

T

<i>Trudnoća i porođaj</i>	315
<i>Tuberkuloza</i>	317

U

<i>Ujedi i ubodi insekata</i>	319
<i>Ušobolja</i>	322
<i>Uvećanje grudi</i>	325
<i>Uvećanje prostate</i>	327

V

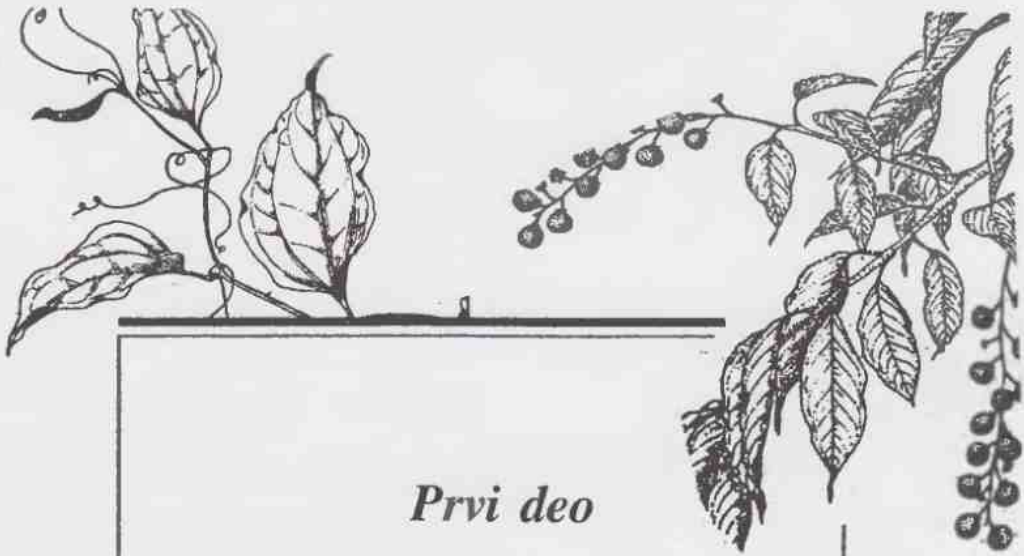
<i>Vaginitis</i>	330
<i>Virusne infekcije</i>	332
<i>Visinska bolest</i>	334
<i>Visok holesterol</i>	336
<i>Visok krvni pritisak</i>	340
<i>Vrtoglavica</i>	343

Z

<i>Zadah iz usta</i>	345
<i>Zadah tela</i>	348
<i>Zapaljenje creva</i>	351
<i>Zapaljenje krajnika</i>	354
<i>Zapaljenje pluća</i>	356
<i>Zubobolja</i>	358
<i>Zujanje u ušima</i>	361

Ž

<i>Žuljevi</i>	363
<i>Indeks</i>	365



Prvi deo

*Vaš vodič ka
zelenoj apoteci*



ULAZAK U ZELENU APOTEKU

Ako čitate ovu knjigu, verovatno znate šta je lekovita biljka... ili ne? Izraz *lekovita biljka* trebalo bi da bude lak za definisanje, ali, u stvari, to je iznenađujuće teško.

Po klasičnoj botaničkoj definiciji, lekovita biljka je nedrvenasta biljka koja svake zime uvene do korena. Jasno, ovu definiciju izmislili su botaničari u hladnoj klimi, posebno oni iz severne Evrope. Prema toj definiciji, nema lekovitih biljaka u tropskoj kišnoj amazonskoj šumi, u svetu jednoj od botanički najraznovrsnijih sredina, bogatoj lekovitim biljkama, jer tamo nema zime.

Klasična definicija takođe isključuje šumsko drveće i žbunje, među kojima ginko i glog, dve najtraženije medicinske „lekovite biljke“ u Evropi. Iz tog razloga neki ljudi više vole izraz *botanički* (i *botanička medicina*): on obuhvata drveće, žbunje i lekovite biljke.

Koristeći širu definiciju, neki ljudi za lekovitu biljku smatraju jednostavno svaku korisnu biljku. Veliki problem s tom definicijom jeste veoma važan aspekt što su sve zelene biljke korisne, čak i one koje se ne koriste u ishrani i nemaju mesto u medicini ili trgovini. Sve zelene biljke vrše fotosintezu, kombinujući sunčevu svetlost, ugljen-dioksid i vodu i oslobađajući kiseonik, koji svi udišemo. Smatram da je to veoma korisno.

Za potrebe *Zelene apoteke*, lekovitu biljku definišem jednostavno kao medicinsku biljku. Može biti drvenasta ili nedrvenasta, iz hladne ili iz tropske klime. Može biti divlja ili pitoma hrana, korov, kulinarski začin ili štogod drugo. Ne mora čak ni da bude zelena. U većine biljaka kora, korenje i delovi koji nisu zeleni lekoviti su i stoga čine deo *Zelene apoteke*. Takođe tamno ima mnogo lekovitih pečuraka koje nisu

zelene, a koje zaslužuju više pažnje nego što im je posvećeno u ovoj knjizi.

Izazov zelene apoteke

Većina Amerikanaca veruju da imaju najbolji zdravstveni sistem na svetu – barem svi doktori i vladini zdravstveni stručnjaci stalno nastoje da nam to tako predstavljaju. Ali svako ko je barem jednom zatražio pomoć doktora ili je imao posla sa zdravstvenim osiguranjem zna da ako je to što imaju – najbolje, onda je to najbolje – nezadovoljavajuće.

Većina Amerikanaca pretpostavlja da su lekovi koje im doktori propisuju neosporno bolji od biljnih lekova o kojima tek nekoliko doktora i relativno malo Amerikanaca znaju dovoljno. Beskrajno me raduje što se ta slika brzo menja.

Većim delom svoje tridesetogodišnje karijere botaničara specijalizovanog za lekovite biljke lično sam se uverio kako one uspešno leče stanja koja lekovi visoke tehnologije nisu mogli ni da dotaknu.

Razlog što lekovite biljke nisu popularnije u Sjedinjenim Državama jeste taj što fabrike lekova ne mogu da ih patentiraju. Fabrike lekova zarađuju novac izdvajanjem medicinski aktivnih molekula iz lekovitih biljaka, a zatim eksperimentišu njima dok ne postanu hemijski jedinestveni. Fabrike tada mogu da patentiraju nove molekule, daju im nazive prepoznatljive marke i prodaju nam ih za mnogo više novca nego što staju njihovi originalni biljni izvori.

Lekovite biljke su dobar lek

Naravno, farmaceutske kompanije tvrde da su njihovi jedinestveni molekuli bolji, jači,

kvalitetniji i sigurniji od lekovitog bilja. Spreman sam da priznam da su oni jači. U stvari, oni su često prejaki i imaju loša sporedna dejstva, koja njihovi biljni prethodnici možda ne bi imali.

Što se tiče tvrdnje da su lekovi bolji, to je ponekad teško reći. Neke studije jasno pokazuju da biljni proizvodi deluju bolje. Đumbir se, na primer, pokazao boljim od farmaceutskog dimenhidrinata (*Dramamine*) kao preventivna terapija za morsku bolest.

Ne kažem da su lekovi loši. Kažem da nam je potrebno više istraživanja lekovitih biljaka nasuprot ispitivanjima farmaceutskih lekova. Dok se to ne dogodi, mi jednostavno nećemo znati šta je bolje. To me dovodi do prilično zabrinjavajućeg zaključka da Amerikanci ne dobijaju uvek najbolje lekove. Zelena apoteka sa

svojim biljnim terapijama može se, u mnogim slučajevima, pokazati ekonomičnijom, delotvornijom i bezbednijom – sa manje sporednih dejstava nego kod upotrebe lekova.

Naš izazov je da prevaziđemo pretpostavke koje su nam nametnuli doktori, reklamu i ekonomsku propagandu, i uzan i restriktivan postupak odobravanja lekova koji primenjuje vlada Sjedinjenih Država. Naš izazov je da „mislimo zeleno“ – ne najamnički, novčano zeleno farmaceutskih kompanija, već čisto i životvorno zeleno hlorofila, zeleno što hrani, snabdeva gorivom, napaja kiseonikom i leči našu planetu.

Ekonomija upravlja farmaceutskim kompanijama, ali ono što upravlja *zelenom apotekom* i uopšte zelenim načinom života jeste ekologija, ideja da smo povezani sa svim ostalim na planeti i da svi uspevamo ili propadamo zajedno.

SIGURNOST NA PRVOM MESTU

Pre svega, priznajem da biljna medicina nije lišena rizika. Da biste izvukli korist iz lekovitih biljaka, potrebno je da posedujete osnovne informacije o njima. Zatim je potrebno da imate poverenja u lekovite biljke koje koristite i u svakog travara s kojim se savetujete. To se ne razlikuje od konvencionalne medicine, gde je potrebno da imate poverenja u lekara i svaki lek koji uzimate.

U pravilu, međutim, racionalna biljna medicina bezbednija je od konvencionalne medicine jer su lekovi razblaženiji, pa se na taj način precupređuju neželjena sporedna dejstva.

Ali i dalje morate da budete oprezni kada koristite biljne lekove. Takođe morate da shvatite da stvari mogu da pođu naopako. Postoji bezbroj načina da se od toga zaštitite.

Pre svega, odaberite pravu biljku. Ukoliko niste apsolutno sigurni u identitet lekovite biljke, ne uzimajte je. Ovo pravilo se, naravno, uglavnom odnosi na ljude koji beru lekovite biljke u divljini. Poznato je da su ljudi jeli otrovne ili opasne biljke jednostavno zato što su ih pogrešno identifikovali, uzimajući sasvim drugu biljku od one koju su mislili da su uzbrali. Klasičan ubica je otrovna kukuta, koja pre izgleda kao divlji peršun ili divlji paškanat.

Univerzum lekovitog bilja

Iako postoji nekih 300.000 viših biljnih vrsta koje su sve hemijski poznate, lekovita i toksična svojstva su ispitana brižljivo u manje

Izbegavati bilje tokom trudnoće

Kao opšte pravilo, ne bi trebalo da uzimate lekovite biljke tokom trudnoće dok ne porazgovarate o svom izboru s vašim ginekologom.

Postoji dobar razlog za to. Priličan broj lekovitog bilja može da poveća rizik od pobačaja. I eb Soule, travarka iz Mejna, savetuje trudnicama da izbegavaju sledeće lekovite biljke: korenena žutike, bobice smreke, barsku nanu, vinobojku, rutvicu, senu, božje drvce, buhač, tuju i pelen. To mi zvuči kao dobar savet, a ja bih na tu listu dodao još nekoliko biljaka: balsam od kruške, trstiku, kinesku anđeliku i podofilin.

Takođe je dobro uputstvo ne preterivati s celerom ili peršunom. Korišćenje ovog zdravog povrća u malim količinama neće prouzrokovati nikakva štetna dejstva, ali unošenje veće količine moglo bi, shvatljivo, da prouzrokuje nelagodnosti.

Trebalo bi da ograničite i potrošnju kofeina. Jedna studija pokazala je ono što su istraživači nazvali „čvrsta povezanost unošenja kofeina tokom trudnoće s gubitkom fetusa“. Čak i samo 163 miligrama kofeina – količina jedne do dve šolje kuvane kafe dnevno – može da udvostruči rizik od spontanog pobačaja.

Kao dodatak, evo još nekoliko „zabrana“ tokom trudnoće: nemojte pušiti, nemojte piti alkohol i, još jednom, ne uzimajte nikakve lekove, uključujući i one koji se prodaju slobodno, izuzev po savetu lekara.

od 0 odsto biljaka. Zaista, dobar travar može da poznaje 1.000 do 2.000 vrsta, retko više.

Što znači da kako iskusni tako i neiskusni travar može da načini greške. Ne tako davno, prilikom sakupljanja lekovitog bilja za vreme praktične nastave u Blu Ridž planinama, dole potpisani bio je oduševljen otkrićem „divljeg ginsenga“. Kasnije, prilikom detaljnijeg ispitivanja, bio sam razočaran kada sam otkrio da je navodni ginseng bio virdžinijska puzavica.

Naravno, travari nisu usamljeni u povremenim greškama. Lekari i farmaceuti takođe ih čine. Ja lično osećam se sigurnije savetujući se s dobro obaveštenim travarom nego kada se konsultujem s većinom lekara. U pogledu opasnosti od lekova, pročitajte uputstvo na etiketama ili u reklami.

U pogledu identiteta komercijalno pakovanih biljnih proizvoda, posebno onih koji su hemijski standardizovani, ponajviše možete verovati etiketama. Ali čak i sa standardizovanim ekstraktima, kao i s lekovima, postoje veoma mali ali realni izgledi za grešku.

Sprečite nevolje

Preporučujem vam da saznate što više o tome šta možete da očekujete od svake lekovite biljke koju uzimate. Ako se desi nešto neočekivano, prestanite da je uzimate bilo šta da je u pitanju i posavetujte se sa stručnjakom kojem verujete.

Pored toga, evo dodatnih saveta za svakoga ko koristi biljne lekove.

Budite sigurni u dijagnozu. Ljubitelji lekovite bilja ponekad uobražavaju da su sposobni da dijagnostikuju bolest, kao i da pronađu lekovitu biljku za svoju boljku. Ali, dijagnoza je posebna veština, koju je najbolje prepustiti lekarima. Ja sam protiv toga da sami postavljate dijagnozu.

Dijagnostikovanje bolesti nije lako, i ponekad čak i dobri lekari greše. Ali postotak uspešnosti lekarskih dijagnoza obično je bolji od procenta koji postižu ljudi bez medicinske

obuke. Kada ste jednom sigurni u dijagnozu, onda možete da se posavetujete s lekarom kako da se lečite: lekovima, lekovitim biljem, njihovom kombinacijom ili bilo čime od prethodnog, uz dijetu, vežbe i promenu načina života. Neki svestrani lekari će za neke bolesti naglašavati značaj dijetе i načina života više nego lekova.

Obratite pažnju na sporedna dejstva. Ubeden sam da svi lekovi, prirodni ili sintetički, imaju sporedna dejstva. Teško je zamisliti neku aktivnu biljku hemijski (fitohemijski) – ili biljnu mešavinu koja se sastoji od hiljade biljaka – da ima samo jednu ciljnu hemijsku reakciju u našem telu. Naravno, javljaju se i druge reakcije, nezavisno od bolesti, koje bi mogle da budu označene kao sporedna dejstva – neka poželjna, a neka nepoželjna. Zbog toga, kada uzimate neku lekovitu biljku prvi put, posmatrajte kako ona deluje na vas. Ako imate neprijatnu reakciju na neku lekovitu biljku, kao što su vrtoglavica, mučnina ili glavobolja, smanjite dozu ili prestanite da uzimate tu lekovitu biljku. Slušajte svoje telo. Ako vam biljka ne pruža dobar osećaj, nemojte je uzimati.

Budite na oprezu zbog alergijskih reakcija. Ljudi mogu da budu alergični na mnoge supstance. Čak i ako ni na šta niste alergični, mogli biste da budete preosetljivi na neku novu lekovitu biljku koju isprobavate. Budite pažljivi. Opet oslušajte svoje telo. Ukoliko otkrijete bilo kakve neuobičajene simptome, prestanite da koristite lekovitu biljku i savetujte se sa stručnjakom za alergije ili lekarom.

Ukoliko osetite bilo kakvu poteškoću s disanjem 30 minuta nakon uzimanja nove lekovite biljke, hrane ili leka, pozovite odmah hitnu pomoć. Možda ispoljite anafilaktičku reakciju, najozbiljniji oblik alergijske reakcije, koja se brzo može pokazati fatalnom ukoliko se ne leči odmah.

Anafilaktičke reakcije na lekovite biljke su retke, i ne tvrdim da treba prekomerno da brinete kada je u pitanju isprobavanje novih stvari: samo budite obazrivi i uočite moguće opasnosti.

Čuvajte se interakcija. Farmaceutski lekovi ponekad loše deluju u sadejstvu jedan s drugim i s izvesnom hranom. Isto važi i za biljne lekove, mada mnogi priručnici iz botanike propuštaju da to pomenu. Uvek budite posebno obazrivi kada uzimate više od jednog leka ili lekovite biljke ili kombinaciju leka i lekovite biljke. Loše interakcije su uvek moguće. Ako sumnjate na lošu interakciju, posavetujte se sa svojim lekarom ili apotekarom.

Evo jedne interakcije koje biste trebalo da budete posebno svesni: antidepresivi, poznati kao monoamin oksidaza (MAO) inhibitori deluju loše s vinom, sirom i mnogim drugim namirnicama. Ako uzimate farmaceutski MAO inhibitor, ne bi trebalo da unosite te namirnice.

Antidepresivna biljka kantaron takođe je MAO inhibitor, tako da važe ista ograničenja za unošenje namirnica. Ako redovno uzimate kantaron, posavetujte se s lekarom, apotekarom ili pogledajte u uputstvu za upotrebu leka koju hraru treba izbegavati.

Otvorene linije komunikacije. Većina ljudi sluša i svoje doktore i travare i radi ono što i

jedni i drugi preporučuju. Obično to protiče bez posledica kao, na primer, kada vam lekar za nesanicu propiše pilule za spavanje, a travar preporuči vruću kupku pre spavanja s mešavinom sedativnih aromaterapijskih ulja.

Ali baš kao što suviše kuvara mogu da pokvare čorbu, premnogo zdravstvenih stručnjaka ne znače i najbolje rešenje. Recimo da vam lekar propiše MAO inhibitor za depresiju, a travar preporuči kantaron, takođe MAO inhibitor, mogli biste da skončate unoseći previše medikamenata. Ili, recimo, lekar vam propiše pola aspirina dnevno da bi sprečio srčani udar, a travar vam kaže da dnevno pijete šolju čaja od vrbove kore ili zimzelena. Čajevi sadrže biljni ekvivalent aspirina, i mogli biste da skončate uzimajući više nego što vam je potrebno, a time i više neželjenog antizgrušavajućeg delovanja.

Da biste izbegli problem „suviše kuvara“, svakako obavestite svog lekara i travara o *svim* lekovima koje uzimate, kao i o svim ne-uoobičajenim namirnicama koje koristite u ishrani.

KUPOVANJE I BRANJE BILJAKA ZA ZELENU APOTEKU

Da li ste zainteresovani za biljne lekove, ali niste baš sigurni kako da počnete? Ne plašite se – informacije u ovoj knjizi će vam pomoći, bilo da ste novajlija koji upravo čini prve korake u korišćenju lekovitog bilja ili neko ko ga već redovno koristi.

U poglavljima u drugom delu ove knjige saznaćete koje lekovite biljke su vam potrebne da biste sprečili i lečili određene bolesti. Ali, pre nego što uopšte upotrebite prvu lekovitu biljku, potrebno je da znate kako da je nabavite.

Postoji, u stvari, nekoliko načina da se nabavi lekovito bilje koje se pominje u *Zelenoj apoteci*. Većinu možete da kupite, ali postoje biljke koje možda želite da posadite, uzberete i preradite sami.

Brže je, lakše i ponekad bezbednije i sigurnije da se jednostavno kupe biljni lekovi, ali, čineći tako, odričete se vežbe i ne stičete duhovnu snagu koju vam donose sađenje, gajenje, branje, prerađivanje i spremanje sopstvenih zelenih lekova. Ja sam strastveni baštovan. Ukoliko ste i vi, poznajete radost koju to donosi.

Kupovanje standardizovanog lekovitog bilja

Savršeno je prihvatljivo kupovati ono što je poznato kao standardizovani biljni proizvod u prodavnicama zdrave hrane ili lekovitog bilja. U stvari, ti biljni preparati bivaju sve popularniji, tako da postoje izgledi da ćete čak mnoge od njih moći da nađete u obližnjoj apoteci.

Standardizovan znači da su biljni proizvodi malo prerađeni, tako da garantuju poznati minimalni nivo jednog ili više glavnih aktivnih sastojaka. Ti proizvodi su najkvalitetnijeg sastava koji možete da obezbedite. Standardizacija u

velikoj meri nadoknađuje prirodnu raznolikost koju nalazite u neupakovanom lekovitom bilju – vrsta raspoloživa u kutijama ili teglama i merena po težini – i odstranjuje nepouzdanost biljnih preparata. Znaite tačno koliko aktivnih sastojaka dobijate.

Nažalost, standardizacija čini lekovito bilje skupljim nego što bi bilo neupakovano bilje. Čak i tako, ti „skupi“ standardizovani biljni ekstrakti i dalje su samo za oko desetinu skuplji, u proseku, od farmaceutskih koji leče ista stanja, tako da ste još u priličnoj prednosti kada se držite standardizovanog zelenog puta.

Standardizovani ekstrakti se pomalo menjaju, jer što su ti biljni lekovi duže uskladišteni, postaju manje delotvorni. Ali, ni farmaceutski proizvodi nisu savršeni.

Standardizovane biljne ekstrakte obično lako možete naći na mestima gde se prodaju biljni proizvodi. Ako ih ne vidite, tražite ih. Ako je biljni proizvod standardizovan, to će pisati na etiketi.

Šta vam etikete neće reći

Nažalost, etikete biljnih preparata često ne kažu sve što je potrebno. To je zato što lekovitu biljku mora da odobri kao „lek“ Uprava za hranu i lekove da bi odobrila njenu medicinsku ili terapeutsku upotrebu. Agenti koji reklamiraju lekovito bilje moraju da potroše dvesta miliona američkih dolara dokazujući, na zadovoljstvo agencije, da je određena lekovita biljka bezbedna i dovoljno delotvorna da udovolji medicinskom zahtevu. Naravno, samo velike kompanije za proizvodnju lekova imaju novca za to, a ko bi zdrave pameti potrošio milione da dokaže koristi biljke koju niko ne može da patentira?

Na isti način, proizvođačima je zabranjeno da pri etiketiranju biljnih proizvoda naznače moguća sporedna dejstva. To je zato što Uprava za hranu i lekove taj podatak smatra za medicinski zahtev. Bez jasnog etiketiranja, potrošači su prilično neobavešteni.

Jedna od svrha ove knjige, naravno, jeste da vas snabde podacima koji su vam potrebni da biste bezbedno i delotvorno koristili lekovito bilje. Ipak, iskreno želim da Uprava za hranu i lekove dozvoli da se etikete na biljnim proizvodima upotpune svim potrebnim podacima. Svi bi trebalo da imaju pristup tim podacima kada kupuju biljne lekove. Ovde je navedeno desetak vrsta veoma važnog lekovitog bilja koje preporučujem za kupovinu kao standardizovanih proizvoda. (Ako iz bilo kojeg razloga ne možete da kupite standardizovane proizvode, svakako je dobro koristiti ih – s izuzetkom ginka – kao neupakovano bilje.)

Neven. Koristite ga kao melem u lečenju modrica i posekotina.

Kamilica. Tinktura obezbeđuje pouzdan sedativ i može da se koristi za spravljanje čaja za smirenje stomaka.

Ehinaceja. Cvetovi i koren jačaju imunološki sistem.

Noćna frajla. Ovaj cvet daje vredno semeno ulje koje je suviše teško izolovati u kućnim uslovima.

Ginko. Ovo lekovito bilje potiče sa ogromnog drveta čiji se listovi prerađuju u koncentrovani ekstrakt da bi bilo medicinski upotrebljivo.

Ginseng. Lekovito korenje te biljke ne sazreva barem pet godina. Previše je komplikovano ova ovu biljku sami uzgajate i prerađujete.

Glog. Taj spororastući žbun koristan je za lečenje srčanih oboljenja. Jak lek koji bi trebalo da se uzima samo pod lekarskim nadzorom.

Kavakava. Ova biljka je bezbedno, blago sredstvo za umirenje koje uspeva samo u tropskim šumama.

Sladić. Biljka koja se koristi u lečenju čira, ali se jednostavno teško uzgaja, barem u mom

kraju. (Ova činjenica potiče od nekoga ko je nekoliko puta pokušao da uzgaja sladić, ali nikada nije uspeo.)

Šareni čkalj. Bodljikavo lišće ove biljke čini da je suviše bolno ako je sami berete.

Papričica. Biljka koja se uzgaja u tropskoj klimi. Papričica sadrži delotvorno jedinjenje koje oslobađa bolova – kapsaicin – i često se nalazi u standardizovanim proizvodima.

Drvo teaceje. Tropska biljka koja ne uspeva u većini država SAD. Drvo teaceje je odličan, široko korišćen antiseptik.

Kupovina neupakovanog bilja

Često koristim neupakovano bilje, berući ga ručno u svom *Biljnom vinogradu* od šest jutara, mom domu već dvadeset pet godina, u Fultonu, u Merilendu. Uporedo s pravljenjem čajeva, cedim ga i u đus i često ga dodajem jelima i napicima.

Međutim, ne morate da se bavite baštovanstvom da biste nabavili neupakovano bilje. Mnoge prodavnice zdrave hrane i lekovitog bilja imaju puno kutija osušenog neupakovanog bilja koje prodaju po pristupačnoj ceni.

Međutim, postoji i negativna strana. Bilo da kupujete bilje ili ga sami uzgajate, nikada ne možete biti sigurni u stepen aktivnih sastojaka u neupakovanom biljnom materijalu. To je glavni nedostatak neupakovanih biljnih lekova u odnosu na standardizovane ekstrakte i lekove.

Po mom načinu razmišljanja, rezultat je da vam upotreba neupakovanog bilja daje mogućnost da više eksperimentišete i približite se biljci. To stvara duhovnu vezu kakvu su Indijanci dugo održavali. Verujem da je ova duhovna veza terapijska. Za mene je uvek bila.

Ali šta je s bezbednošću?

Ne brinite. Većina lekovitog bilja o kojem se govori u ovoj knjizi bezbedna je čak i u velikim količinama. A ako je potrebno da budete posebno oprezni s određenom biljkom ili u lečenju određene zdravstvene tegobe, ja ću vam skrenuti pažnju na to u datom poglavlju. Dakle.

korišćenje neupakovanog bilja zapravo ne povlači naročitu priču o bezbednosti. Jedina briga jeste da s određenim količinama možda ne dobijete dovoljnu delotvornost – dovoljno aktivnih sastojaka – da vam pruže terapijske rezultate koji su vam potrebni.

Faktor promenljivosti

Zašto ne možete biti sigurni u delotvornost neupakovanog bilja? Postoji mnogo razloga.

Genetika. Različite vrste jedne biljke mogu imati genetske razlike u delotvornosti. Tako, na primer, nivoi sangvinarina, biološki aktivnog jedinjenja pronađenog u antiseptičkoj biljci *Sanguinaria*, može desetostruko varirati na osnovu genetskih razlika biljaka. A hiljade ili deset hiljada varijacija mogu se dogoditi čak i unutar datih vrsta majčine dušice.

Uslovi uzgajanja. Oni deluju na celokupno zdravlje i snagu bilja. Biljke koje su rasle na siromašnoj zemlji pod narušenim klimatskim uslovima možda neće imati istu delotvornost kao biljke uzgajane na bogatoj zemlji pod idealnim uslovima.

Vreme i metod branja. Setite se razlike u ukusu, sastavu i sočnosti između nezrelih i zrelih bresaka. Lekovite biljke ne sazrevaju kao što sazreva voće, ali koncentracija aktivnih sastojaka znatno varira tokom njihovih životnih ciklusa. Da bi se dobila optimalna delotvornost, korenje ginsenga ne bi trebalo da se bere pre najmanje pet godina starosti, ali neki uzgajivači beru ga ranije da bi što brže izbacili korenje na tržište. Ovo korenje neće obavezno sadržavati optimalne nivoe aktivnih jedinjenja.

Sušenje. Sveže biljke su najprivlačnije. Samo se setite razlike između sveže i sušene nane. Obe imaju miris i ukus nane, ali sveži listovi su mnogo aromatičniji, što znači da sadrže i više lekovitog ulja. Kad god pomirišete neku biljku, ona gubi malo od svoje esencije i jačine zato što je njena delotvornost sadržana u aromatičnim molekulima koji se spuštaju na čulo mirisa u vašem nosu i tako zauvek napuštaju biljku.

Naravno, biljke ne ostaju dugo sveže. Zato je među travarima ustanovljena receptura korišćenja suvih biljaka, koje mogu biti pohranjene prilično lako nekoliko meseci. Ali, što duže pohranjujete biljke, one postaju manje delotvorne. Svetlo, kiseonik i toplota izazivaju hemijske promene koje ih čine manje delotvornim – vremenom postaju ustajale. Zato mnogi travari preporučuju pohranjivanje suvog bilja u hermetički zatvorenim posudama od tamnog stakla i držanje na hladnom. Pažljivo skladištenje uveliko produžava vek biljaka.

Pakovanje. U principu, najbolji način da budete sigurni u očuvanje snage biljnog leka jeste da se kupi alkoholna tinktura ili glicerinski ekstrakt. Oni ostaju delotvorni otprilike godinu dana. Isto se ne bi moglo reći za lekovito bilje u vrećicama za čaj, bilje u prahu ili biljne kapsule, ukoliko nisu čuvani uz dodavanje antioksidansa. Oni brže propadaju pod uticajem svetlosti, kiseonika i toplote.

Dodati malo začina

Pored mnogih biljaka koje možete kupiti neupakovane ili u standardizovanom obliku, ima mnogo začina koji su istovremeno i lekovi. Neki od njih verovatno se već nalaze na vašoj polici za začine. S izuzetkom paprike, belog luka, đumbira i kurkuma, u Sjedinjenim Državama oni nisu dostupni kao standardizovani ekstrakti i, opet s izuzetkom belog luka, većinom su to tropske biljke koje ne uspevaju dobro u ovom podneblju. Zato ćete verovatno morati da ih nabavite u neupakovanom obliku ili u vidu praha.

Najkvirc. Ova tropska biljka ima kompleksnu aromu, i korisna je za lošu probavu.

Kardamom. Skup začim, može da bude blago stimulativno sredstvo.

Cimet. Ovaj običan, ukusan začim ima antimikrobno dejstvo i može da utaži uznemirenost želuca.

Karanfilić. Pokazalo se da karanfilić ima antiseptička dejstva i da deluje protiv bolova.

Beli luk. Zaslužen nazvan ruskim penicilinom, ova opora lukovica korisna je u suprotstavljaju našim glavnim ubicama – bolestima srca i raka.

Đumbir. U svetu najbolje preventivno sredstvo protiv mučnine. Đumbir je takođe koristan u lečenju artritisa.

Papričica. Ovaj začin uklanja bol pomoću tri različita mehanizma.

Susam. Semenke ove biljke su veliki izvor antioksidanasa i drugih sastojaka terapijskih svojstava.

Kurkuma. Ovaj žuti začin puno obećava u lečenju artritisa i šećerne bolesti.

U potrazi za divljim lekovitim biljem

Traganje za divljim lekovitim biljem poznato je u botaničkom jeziku kao traganje u divljini. Kada tragate u divljini, naravno, ne raspolazete standardizovanim ekstraktima. Ali po mom skromnom mišljenju, fizička i mentalna vežba traganja u divljini, uz duhovnu vezu s biljkom i šumom u kojoj ona raste, omogućavaju terapijsku moć, koja više nego nadoknađuje nedostatak egzaktnosti.

Kao botaničaru, traganje u divljini ne pričinjava mi nikakvu poteškoću. Dobro poznam biljke i već više od šezdeset godina tragam za hranom u divljini. Naravno, branje divljih lekovitim biljaka može da bude opasno i ne pokušavajte to dok ne budete sasvim sigurni da možete da identifikujete biljke koje birate.

Savetujem svakome ko zaista nije upoznat s poljskom botanikom da se kloni opasnosti koje nosi branje divljih biljaka. Ali ako znate šta radite, u gotovo svakom delu zemlje možete uzbrati gomilu korisnih lekovitim biljaka samo ako izadete ispred kuće.

Ako niste bliski s biljkama u početku, možete se dobro zabaviti saznavajući više o njima. Većina gradskih oblasti ima botaničke or-

ganizacije – muzejske grupe, izviđačke družine, klubove za pešačenje ili fakultetske odseke – koji drže tečajevne identifikacije lokalnih jestivih i lekovitim biljaka. Poslušajte dugogodišnjeg tragača za hranom: pešačenje je mnogo zabavnije kada možete da žvaćete usput.

Uzgajanje vlastitog bilja u kući

Kao i traganje u divljini, uzgajanje vlastitog bilja donosi vam nestandardizovani neupakovani biljni materijal. Ali, pruža vam i dublju duhovnu vezu sa vašim lekovima od pukog traganja za hranom. Ja sam svim srcem za to.

Bez obzira na to šta uzgajate, baštovanstvo je terapijski, samoosposobljujući hobi. A prema onome što iz medicine znamo o sprezi um–telo, siguran sam da će biljni lekovi koje sami uzgajamo delovati bolje od bilo kog kupljenog u prodavnici ili pronađenog u prirodi.

Ja volim svoj *Biljni vinograd*, ali nije vam potrebno imanje – niti čak dvorište – da biste uzgajali lekovite biljke. Sve što vam je potrebno jeste kuhinjska prozorska daska, gde možete uzgajati aloj u saksiji – vašu biljnu opremu za prvu pomoć u slučaju iznenadnih opekotina. (Samo odrežite list, rasporite ga i stavite žutozelenu emulziju lista na opekotinu.)

Ima mnogo biljaka koje možete odgajati na prozorskoj dasci ili na verandi. Ako živite u gradu, možete da nađete prostor u bašti na krovu, u dvorištu, na balkonu ili na požarnim stepenicama. Priličan broj lekovito-kulinarskih začina koji potiču iz polusuve klime takođe će cvetati na sunčanim prozorskim daskama u kuhinji. Evo nekih za razmatranje.

Bosiljak. Ova biljka, koja odbija insekte, preporučuje se za lečenje zadaha iz usta i glavobolje.

Vlasac. Zajedno sa svojim rođacima belim lukom, prazilukom i crnim lukom, vlasac pomaže u sprečavanju raka i lečenju visokog krvnog pritiska.

Mirođija. Ova biljka je zaslužen poznata kao lek za kolike i gasove.

Morač. Dobar je za lečenje uznemirenog stomaka i loše probave.

Isop. Spomenut u *Bibliji*, isop sadrži nekoliko antivirusnih jedinjenja i koristan je u lečenju herpesa. (Takođe se primenjuje u lečenju side.)

Lavanda. Neke vrste ove divne biljke pune su sedativnih jedinjenja koja mogu da prodru u kožu. Bacite šačicu lavande u vodu za kupanje ako želite ugodno-mirisni način za opuštanje.

Peršun. Dobro poznat kao veliki izvor hlorofila za borbu protiv zadaha iz usta, peršun je bogat cinkom, koji je dobar za reproduktivno zdravlje muškaraca.

Pitoma nana. Ovo je glavni izvor mentola za hlađenje i umirenje stomaka.

Ruzmarin. Bogat antioksidansima, ovaj ukusni kulinarski začin može da pomogne u sprečavanju Alchajmerove bolesti.

Žalfija. Žalfija ima mnogo lekovitih svojstava ruzmarina.

Čubar. Evropljani dodaju ovu biljku bobičavim jelima da bi smanjili nadimanje stomaka.

Majčina dušica. Jedan od najboljih izvora timola, antiseptičkog jedinjenja za umirenje stomaka i sprečavanje stvaranja krvnih ugrušaka koji prouzrokuju srčani udar.

Uzgajanje bašte lekovitog bilja

U svom *Biljnom vinogradu* imam oko 200 vrsta biljaka, od kojih je većina lekovita. Tokom sezone uzgajanja, jedno od mojih najvećih zadovoljstava u životu jeste šetnja imanjem i nadgledanje biljaka.

Kada provodim dan za računarom, gotovo svakog sata pravim pauzu i obilazim svoju baštu sa lekovitim biljkama. Kada berem šaku ovog ili onog bilja, često odaberem nanu da napravim jedno od mojih aromatičnih pića, obično vruć čaj od nane za hladnih jutara ili ledeni čaj od nane za vrućih popodneva.

Uzgajanje i negovanje biljaka jedna je od najzdravijih aktivnosti u kojima učestvujem i srdačno je preporučujem.

Bila bi potrebna još jedna knjiga da bih vam objasnio kako da uzgajate sve biljke o kojima govorim u *Zelenoj apoteci*. Ali ako imate mesta u bašti, evo nekih višegodišnjih lekovitih biljaka koje preporučujem. One cvetaju u mojoj bašti i mislim da će dobro uspevati svakome ko se bavi baštovanstvom u umerenoj klimatskoj zoni, manje-više sličnoj klimi u Merilendu.

Konopljika. Višegodišnji cvetni žbun – izvrsna lekovita biljka za lečenje tegoba u žena.

Matičnjak. Tanka antivirusna nana koja ima sedativna svojstva. Mada ponekad izgleda kao da se osušila, uvek se oporavlja.

Vranilova trava. Još jedna vrsta tanke nane – veliki izvor antioksidanasa.

Kudrava nana. Ova biljka je isto tako dobra kao i nana za smirenje stomaka.

Kantarion. Jednostavno, najbolji biljni lek za depresiju.

Odoljen. Korenje sadrži jak sedativ protiv uznemirenosti. Ali budite obazrivi – čaj miriše kao prljave sportske čarape.

Divlji jam. Mnogi travari preporučuju ovu biljku za reproduktivno zdravlje žena.

Vrba. Kora vrbovog drveta koja se lako ljušti sadrži biljnu verziju aspirina.

Branje i skladištenje bilja

U redu, imate veliku količinu pitome nane ili bilo čega drugog što raste u vašoj bašti ili na prozorskoj dasci. Šta sada?

Prvo morate da uzberete vaše biljke. Možete da pokidate listove i koristite ih po potrebi. Preuzimanjem običaja od Indijanaca, romantičari među nama vole da se zahvaljuju biljci što nam služi i traže oprostaj što su je osakatili.

U Panami i Peruu, slušao sam kako indijanski šamani pevaju dugačke jednostavne melodije biljkama koje nameravaju da žanju, često okrenuti prema istoku. Najčešće ne smetnem s

uma da i biljke imaju životni vek i da njihovi životi održavaju naše.

U stvari, što više režemo listove lekovitih biljaka, to postaju lekovitiji. Botanički, ovo ima smisla jer su lekoviti sastojci sastavni deo samozaštitnog sistema biljke. Branje listova čini da biljka reaguje kao da je napadnuta (što i jeste), tako da proizvodi više sastojaka koji je štite. Studije su pokazale da infekcije, puštošenja insekata i čerupanje listova, pored ostalih napada na biljku, povećavaju sadržaj nekih sastojaka koje smatramo lekovitim.

Vreme branja

Mada neki travari zagovaraju branje bilja u jutarnjim časovima, dok je još rosa na njima, ja se ne slažem s tim. Tada se biljka razblažava vodom, što znači da ima proporcionalno više vode, a manje sastojaka u sušenom stanju. Smatram da najveću koncentraciju biljnih sastojaka, a najmanju vode dobijate kada berete lišće po vrelom, suvom danu, ali pre nego što listovi uvenu.

Korenje je najbolje kada je ubrano u proleće ili u jesen. Kora može biti ubrana u proleće, posebno ukoliko se sastojci koje želite sadrže u živoj kori. Ako sakupljate seme za ishranu, preporučujem da to činite pre nego se osuši i stvrdne. Ali ako ga berete da biste ga posadili naredne godine, a ne da ga koristite odmah, sačekajte da se osuši.

Slobodno koristite sveže biljke, naročito za kuvanje. Sveže kulinarske biljke i začini gotovo uvek bolje mirišu. Takođe možete da ih zamrznete, osušite ili napravite tinkture. (Kod branja svežih biljaka u ishrani obično koristim plastičnu kesu da bi se zadržala vlažnost.)

Čuvanje bilja

Ako nameravate da sačuvate biljke za kasniju upotrebu, jeftinije je da ih osušite. Odložite ih u tamnu papirnu kesu pre nego u plastičnu i napišite ime biljke i datum branja na kesi.

Ako je ne napunite previše, mnoge biljke mogu se osušiti upravo u kesi. Uvek obilazim svoju biljnu baštu sa papirnim kesama pre poslednjeg ubijajućeg mraza, skupljajući biljke za zimske lekove, supe i čajeve. Proverite stanje biljaka zapakovanih u tamne kese posle otprilike nedelju dana, i ako nisu dovoljno suve – postaju papirne i mrve se – rasprostrite ih na novine ili čistu dasku ili sito na suvom, zasenčenom prostoru, tako da mogu da se osuše pre nego što ih napadne plesan.

Što se tiče uspešnosti sušenja, veliki deo zavisi od lokalnih vremenskih uslova. Po suvom vremenu, biljke mogu da se suše suviše brzo, posebno direktno na suncu. Po vlažnom, a posebno po maglovitom vremenu, možda ćete morati da primenite toplotu sušeći biljke u pećnici da biste izvukli tečnost. Dobro osušene biljke mogu da se čuvaju u papirnim ili u plastičnim kesama. Možete da koristite i staklene tegle sa poklopcima.

Svetlost, toplota i kiseonik su neprijatelji biljnih sastojaka, stoga pohranite svoje biljke u hladnom, mračnom prostoru, kao što su podrum ili orman, daleko od bilo kakvog izvora toplote. Da bi se smanjio kiseonik oko pohranjenih biljaka, napunite tegle što više možete i preručite ih u manje posude kada ih upotrebljavate.

UPOTREBA ZELENE APOTEKE

Upotreba lekovitih biljaka veoma je jednostavna. Bilo da ih koristite kao hranu, začine ili pravite čajeve, okoristićete se njihovim lekovitim svojstvima.

Nemam ništa protiv uzimanja vitamina i mineralnih dodataka. U stvari, preporučujem ih za mnoga stanja o kojima se raspravlja u ovoj knjizi. Ali tridesetak grama voća ili povrća ima mnogo više korisnih sastojaka od pola kilograma prečišćenih dodataka.

Moj omiljeni način korišćenja biljaka jeste jednostavno kao hrana ili umešane u hranu. U Sjedinjenim Državama pravi se razlika između hrane i lekova, ali u mnogim slučajevima ovde nema znatne razlike. Da li je beli luk, na primer, hrana ili začim? Pravilan odgovor je da je on i jedno i drugo. Isto važi za sve kulinarske začine i mnoge od biljaka razmatranih u ovoj knjizi.

Spravljanje obroka koji leče

Kada se radi o jelima koja leče, mislim da je teško nadmašiti veliku, mešanu zelenu salatu, činiju supe od povrća (minestrone) i voćnu salatu posutu biljkama kao što su nana, bosiljak ili cimet.

Ranih 90-ih bio sam angažovan u Programu za kreiranje ishrane Nacionalnog instituta za zdravlje (NIZ). Zamisao je bila da se identifikuju lekovite hemikalije u biljkama, kao što su biljni estrogene (fitoestrogene) koji, izgleda, smanjuju rizik raka dojke, i da se poveća sadržaj ovih hemikalija u biljkama koje se koriste u ishrani.

Čak su ljudi s kojima sam radio u Programu za kreiranje ishrane svi bili veoma pametni, šarmantni i dobronamerni, bilo je razlika u

mišljenjima. Oni su hteli da „ubacuju“ biljne hemikalije (fitohemikalije) u hranu, dok sam ja tvrdio da su delotvorne hemikalije već tu – ukoliko znate gde da ih tražite. Na primer, fitoestrogenima obiluje većina vrsta pasulja. Ukoliko želite da preduzmete veliki korak ka sprečavanju raka dojke, jedite supu od pasulja ili salatu od pasulja nekoliko puta nedeljno. Probajte neka meksička jela sa prženim pasuljem.

Što više obroka – to bolje

Ljudi iz Programa za kreiranje ishrane odobrili su princip „težnja ka pet“, koji je NIZ potpomogao da bi podstakao Amerikance da jedu pet obroka voća i povrća dnevno. Ogroman broj istraživanja pokazuje da ukoliko potrošnja voća i povrća raste, rizik od svih značajnih kancera opada. U stvari, rizik od srčanog oboljenja, šećerne bolesti i mnogih drugih bolesti takođe opada. Poučen ovim istraživanjem, NIZ je smatrao da je uputno da se ljudima preporuči najmanje pet obroka voća i povrća dnevno. Nažalost, malo Amerikanaca unosi pet obroka dnevno. Po mom mišljenju, čak i taj cilj je kratkovidan. Lično smatram da bi ljudi trebalo da teže ka najmanje deset obroka dnevno – pet voćnih i pet od povrća, začinjanih sa pet različitih biljaka i ukrašenih sa pet različitih vrsta oraha.

Hipokrat je navodno rekao: „Dozvolite vašoj hrani da bude vaš lek“. Bez pogovora, posebno ukoliko hrani dodate dosta lekovitih začina.

Da bih podstakao unošenje što više obroka zdrave hrane, naveo sam nekoliko recepata u ovoj knjizi. Ali nisam siguran da bih mogao da se predstavim kao sjajan kuvar: retko merim sa-

stojke, a skoro nikada ne kuvam isto jelo na isti način. Stavim malo „ovoga“ i šaku „onoga“, verujući svom ukusu i mudrosti korišćenja što raznovrsnijeg voća, povrća i lekovitih biljaka. Moji „recepti“ mogu katkad da budu neprecizni, ali cilj je da vas podstaknem da što više eksperimentišete s tim ukusnim biljkama. Što se sviđa vašem nepcu – ne mora mom, i obrnuto.

Kako spremiti lekoviti čaj

Možete da pripremite dobar čaj od sušenih biljaka. Možete čak i da otvorite kapsule sa biljkama u prahu i koristite sadržaj da biste napravili čaj. Kad god je moguće, koristim sveže bilje, bar u proleće, leto i jesen.

Zašto? Jednostavno zato što sveže bilje donosi veće zadovoljstvo i ukusnije je.

Glavna razlika između svežeg i suvog bilja jeste u sadržaju vode. List po list, bilje zadržava svoju zalihu lekovitih fitohemikalija čak i nakon kratkotrajnog sušenja. Ali fitohemikalije su koncentrisanije u osušenom bilju jer ono sadrži manje vode. Dok sveže bilje sadrži oko 80 procenata vode, sušeno – samo oko 20 odsto. Tako gram po gram, osušeno bilje je delotvornije, i kada ga spustite u vodu, čaj je bogatiji fitohemikalijama.

Recepti za biljne čajeve obično podrazumevaju da počinjete s osušanim biljnim materijalom. Ako imate sveže bilje u ruci, biće potrebno da utrošite četiri puta veću količinu nego što recept propisuje ukoliko želite da dobijete istu jačinu kao čaj od suvog bilja.

Nalivati ili kuvati?

Postoje dve vrste čaja – naliveni i kuvani. Naliveni čaj je sličan nečemu što većina ljudi zamišlja da je čaj. Ali postoji velika razlika između čajeva za piće i lekovitih biljnih infuzija. Kod čaja za piće možete da namočite kesicu sa biljem u vrelu vodu i zatim popijete čaj. Ako pripremate biljnu infuziju, čaj treba da se nata-

pa 10 do 20 minuta da bi delotvorne fitohemikalije iz bilja prešle u vodu.

Da bi se napravila šolja dobrog lekovitog čaja, evo pogodnog iskustvenog metoda. Počnite sa proključalom vodom i natopite lekovito bilje dok se voda ne ohladi. Ako želite da pijete vruć čaj, podgrejte ga blago.

Prokuvavanje, s druge strane, obuhvata stavljanje biljnog materijala u vodu, zatim kuvanje ili krčkanje 10 do 20 minuta. Nalivanje deluje najbolje na list i cvet jer oni obično lakše predaju svoje fitohemikalije. Postupak kuvanja, međutim, obično se koristi za korenje i grančice jer se teško otpuštaju lekovite fitohemikalije iz njih.

U ovoj knjizi date su napomene za količine bilja koje treba da se upotrebe u toku nalivanja i kuvanja. Ali moram da priznam da svoje biljne čajeve pravim na isti način kao što kuvam – malo ovoga, šaku onoga. Leti krstarim baštom, berući aromatično bilje na koje naiđem – ponekad više od desetak vrsta – uzimajući veće količine finog mirisnog bilja i manje količine prostog mirisnog bilja kao što su jasenak i majčina dušica. Slično supama i salatama koje spravljam, nijedan moj čaj nije potpuno isti.

Predlozi i bezbednost

Cilj mi je da preporuke u ovoj knjizi koristite samo kao – predloge. Posvetio sam se uglavnom bilju koje je bezbedno čak i u količinama znatno većim od onih koje su predložene u receptima. Stoga ne brinite ako koristite malo više ili manje bilja nego što se predlaže u receptu. (Kada su tačne količine izuzetno važne, to napominjem. Takođe ističem kad god je potrebna bilo koja mera predostrožnosti.)

Ako nema recepta za posebnu biljku, pokušajte da napravite infuziju ili za kuvanje upotrebite jednu ili dve kašičice biljnog materijala. Zatim odaberite količine u skladu sa ličnim potrebama. Ne možete da očekujete da svi lekoviti čajevi mirišu dobro; neki od njih su prilično gorki. Ali ako vam se dopadne ukus i želite jači

čaj, sledeći put slobodno upotrebite veće količine biljke. Ja neprijatne ukuse prikrivam pravom ili limunadom u prahu. Kiselost može čak da izvuče više lekovitih sastojaka.

U isto vreme, ne smete da zaboravite da su u pitanju lekovite biljke. Morate da pratite kako vaše telo reaguje na biljku i prema tome podesite vašu dozu. Ako u želji da se opustite, postignete preterano osećanje smirenosti, na primer, potrebno je da sledeći put napravite slabiji čaj od te vrste bilja. Naša lična hemija može biti promenljiva kao i biljna.

Što se tiče učestalosti, obično preporučujem jednu do tri šolje čaja dnevno. Naglašavam, ovo su samo predlozi. U principu, ne bih preporučio više od četiri šolje dnevno većine biljnih čajeva.

Tinkture i sirće

Klasično, tinktura je napravljena potapanjem biljnog materijala u pitak alkohol, kao što je etil-alkohol (etanol). Za vlastite tinkture najradije koristim jeftinu vodu. Deluje sasvim dobro.

Alkohol izvlači velike količine lekovite esencije iz biljke. Tinkture imaju duže trajanje od suvog bilja ili kapsula.

Možete da kupite već napravljene tinkture na većini mesta gde se prodaje lekovito bilje. Takođe prilično lako možete da napravite vlastitu.

Da biste napravili tinkturu, možete da koristite bilo koji alkoholni napitak jačine 40 stepeni do gotovo 200 stepeni, što znači bilo koje piće od 20 procenata alkohola do skoro čistog alkohola. Većina travara predlaže 60 grama suvog bilja (ili šaku svežeg bilja) na pola litre alkohola. Ostavite vašu biljno-alkoholnu mešavinu da odstoji oko nedelju dana, povremeno je promućkavši. Zatim je procedite. Odbacite biljni materijal i prespite tinkturu u bocu koja ima pipetu na zatvaraču.

Doze tinkture mogu ići od 5 do 50 kapljica ili od jedne do nekoliko pipeta. Ponekad, ona se

čak meri kašičicama ili kašikama. Ja obično dodajem tinkture u lekovite čajeve ili u sokove.

Prednost kupovine tinkture jeste u tome što su podesne doze obično naznačene na etiketi.

Iako je alkohol veliko zaštitno sredstvo, u turšiju želimo da stavimo biljku, a ne potrošača. Danas su dostupni nealkoholni supstrati – gliceridi, tinkture spremljene pomoću glicerina, a ne alkohola. To su prikladni supstrati za odojčad ili za one koji se leče od alkoholizma i žele da izbegnu alkohol u bilo kom obliku.

Sirće sa biljem je druga dobra mogućnost i možete čak da napravite vlastito. Da biste to postigli, jednostavno ubacite svoje bilje u sirće pre nego u alkohol. Mogu biti upotrebljene iste razmere: pola litre sirćeta za svakih 30 do 60 grama suvog bilja ili šaka svežeg bilja.

Možete da koristite razno sirće s biljem kao prelive za salate, što može da bude posebno korisno za ljude koji su predebeli. Sirće s biljem može se takođe dodati u supe ili kuvano povrće.

Upotreba kašnih obloga i kompresa

Kašna obloga je punjenje od seckanog, svežeg (ili sušenog ali navlaženog) biljnog materijala koji se stavlja direktno na ranu ili infekciju na koži i obično se prekrije vlažnom gazom i učvrsti zavojem.

Najbolje je prvo omekšati biljku da bi se izvuklo više lekovitih fitohemikalija. To možete da uradite prokuvavanjem, napanjanjem, žvakanjem ili lupanjem. Zatim oblikujete materijal u vidu kovanog novčića koji naleže pljosnato na ranu. Mnogi travari preporučuju mešanje jednog dela bilja s tri dela vode, alkohola ili sirćeta zgusnutog s brašnom da bi se napravila kašna obloga pogodna za nanošenje. Možete jednostavno među prstima da zdrobite ceo list i tako ga iskoristite.

Kašne obloge prvenstveno deluju na mesto gde su nanete, sprečavajući infekciju i ubrzavajući zarastanje rane. Ali postoji, bez sumnje, mnogo jedinjenja u biljkama kašne obloge koja prodiru kroz kožu i imaju unutrašnje delovanje.

Kompresse su čisti materijali umočeni u biljni rastvor – naliven, skuvan, tinkturu ili sirće. Kompresse se koriste na dva načina. Možete naneti kašnu oblogu pomoću komprese; u tom slučaju nanosi se kao zavoj. Ili možete da je direktno stavite na kožu. Ovaj tip komprese takođe je poznat kao fomentacija.

Ublažavajući melemi

Mnogi komercijalni melemi sadrže bilje, i verovatno je zgodnije da kupite melem nego da ga pravite. Pravljenje melema je prilično težak postupak, ali svakako možete ići tim putem ako ste ga izabrali. Pravljenje melema povlači za sobom mešanje lekovitog bilja sa vodom, pčelinjim voskom, životinjskom mašću (mast ili lanolin), biljnom mašću (kukuruzno ulje, margarin, maslinovo ili ulje od šafranjike) i drugih sastojaka da biste spravili losione za premazivanje.

Priznajem da nikada nisam imao mnogo sreće u mešanju melema. Pokazalo se da su ili suviše tečni ili suviše suvi. Ali drugi travari su mnogo veštiji u tome. Ako želite da se isprobate u pravljenju melema, počnite sa smrvljenim biljem i prelijte ga vodom. Kuvajte ili krčkajte 15 do 30 minuta, zatim ostavite da se ohladi. Dodajte malo ulja, zatim blago zagrejte uljnu mešavinu dok voda ne ispari, oko 15 do 30 minuta.

Konačno, dodajte pčelinji vosak i/ili masnoću, što vašem melemu daje odgovarajuću gustinu. Ohladite pre upotrebe. Dobro pripremljen melem može se čuvati do godinu dana. Melemi se mogu koristiti kao kašne obloge, osim što vam uglavnom nije potreban zavoj.

Ako se radije ne biste upuštali u pravljenje melema, možete jednostavno da dodate zdrobljen prokuvani biljni materijal bilo kojoj od masti za kožu koje se prodaju u apotekama.

Lečenje aromaterapijom

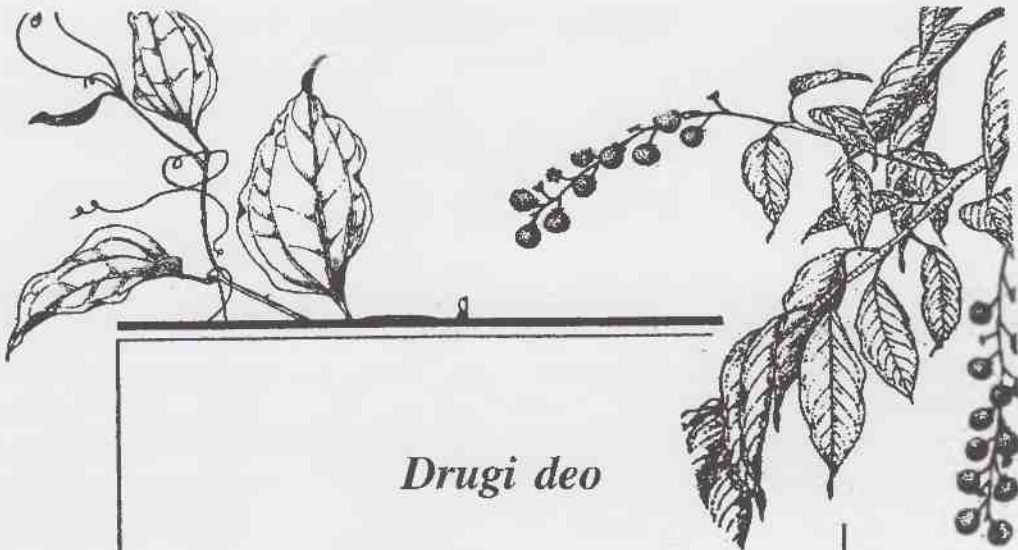
Aromaterapija je lečenje medicinskih stanja aromatičnim etarskim uljima iz bilja. Aromaterapeuti često koriste etarska ulja iz porodice nana, koja sadrže izuzetne aromaterapijske sastojke kao što su lavanda (sredstvo za umirenje) i ruzmarin (stimulans).

U aromaterapiji etarska ulja u malim bočicama visoko su koncentrovana. Možete da ih uvlačite u nos iz bočice, ili da koristite ulje za masažu.

Kako su ulja veoma koncentrovana, ona mogu biti iritirajuća za kožu. Ako koristite ulje za masažu, razblažite ga tako što ćete sipati nekoliko kapi u ulje ili losion za masažu. Ako sumnjate da etarsko ulje može da proдре kroz kožu, evo načina da to isprobate: utrljajte u kožu nekoliko kapi razblaženog ulja od lavande. Za kratko vreme, vaši prijatelji mogu da zapaze da vam se dah oseća na lavandu.

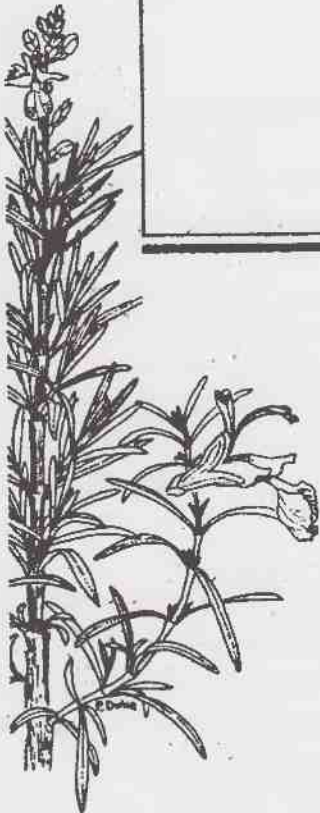
Drugi pogodan način da se koriste etarska ulja jeste da dodate nekoliko kapi u kupku. (Možete takođe da spustite šaku svežeg ili sušenog bilja ako želite). Pošto se mnoga mirišljava jedinjenja lako apsorbuju kroz kožu, to je posebno prijatan način da uzmete svoj lek. Ako imate nesanicu, na primer, preporučujem dodavanje umirujuće lavande ili matičnjaka vašoj kupki. Tvrdim da ćete lakše usnuti i spavati zdravije.

Bilo šta da radite, ne pijte etarska ulja. Mnoga su prilično toksična, i čak i pola kašičice može da vas ubije. (Neka etarska ulja mogu da se uzmu u razblaženom stanju, ali to nije nešto čime možete sami da eksperimentišete. Iskusan travar može s vremena na vreme da vam preporuči uzimanje razblaženih etarskih ulja.)



Drugi deo

*Odabir
lekovitog
bilja*



ALCHAJMEROVA BOLEST

Pre gotovo deset godina, u kratkom razmaku, četvero različitih ljudi, nezavisno jedni od drugih, pitali su me da li mogu da im nađem kinesku zmijsku mahovinu. Svi su oni čuli da huperzin, jedinjenje izvedeno iz te biljke, može da uspori napredovanje Alchajmerove bolesti. Svaki od tih ljudi imao je jednog od roditelja koji je bolovao od te bolesti, i očajnički su pokušavali da pronađu nešto što bi moglo da im pomogne.

Nikada nisam čuo da se kineska zmijska mahovina (*Huperzia serrata*) koristi za Alchajmerovu bolest, stoga sam malo kopao – po mojoj bazi podataka, a ne po mojoj bašti – i saznao da je *Huperzia* drugo ime za neke zmijske mahovine iz familije *Lycopodium*, uključujući i onu što raste u okolini mog *Biljnog vinograda* u Merilendu.

Uticao jedinjenja mahovine na mozak

Odnekud sam čuo da je jedno indijansko pleme koristilo u ishrani *Lycopodium*, i, naravno, istražujući, pronašao sam da je to bilo Čipeva pleme u istočnom delu Sjedinjenih Država. Probao sam malo zmijske mahovine koja raste u mojoj bašti i našao da je prilično neukusna. Ali, nastavljajući istraživanje, otkrio sam veoma zanimljive podatke: dve vrste zmijske mahovine koje su Čipeve koristile sadržavale su huperzin.

Istraživači su otkrili da huperzin inhibiše poremećaj acetil-holina, jedinjenja u mozgu koje igra ključnu ulogu u spoznaji i rasuđivanju. Kod ljudi s Alchajmerovom bolešću često se ispoljava nedostatak acetil-holina. Još nije jasno da li taj manjak prouzrokuje bolest ili je posledica bolesti. Ali istraživači Alchajmerove bo-

lesti uporno tragaju za procesima koji ili sprečavaju hemijski poremećaj acetil-holina ili dodaju njegovog prethodnika (holin) tkivima mozga. Izgleda da je sve što povećava acetil-holin u mozgu, uključujući i brojno lekovito bilje, trenutno naš najbolji pristup savladavanju te bolesti.

Dreniranje mozga

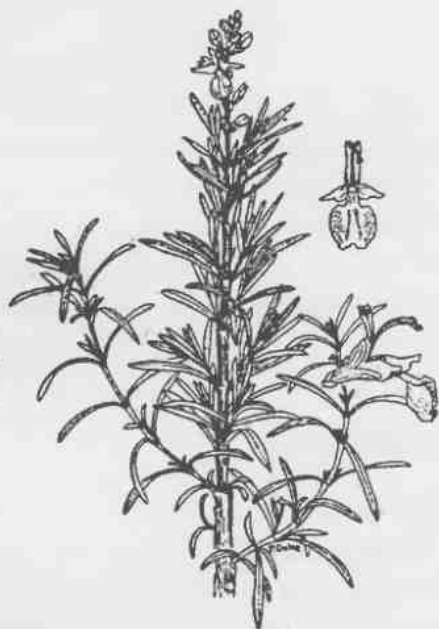
Alchajmerova bolest je vodeći uzrok mentalnog propadanja ljudi u starosti. Nacionalni institut za gerijatriju procenjuje da Alchajmerova bolest napada četiri miliona Amerikanaca. To obuhvata otprilike 10 procenata ljudi starijih od 65 godina i otprilike polovinu onih koji žive duže od 85 godina.

Do pre nekoliko godina, nije postojao način da se leči Alchajmerova bolest. Uprava za hranu i lekove odobrila je takrin-hidrochlorid (*Cognex*), lek koji navodno usporava razvoj bolesti tako što čuva acetil-holin u mozgu. Problem s ovim lekom jeste u tome što je toksičan za jetru, s visokim rizikom oštećenja jetre. Na drugim lekovima se radi. Kao i obično, oni su sintetički. Međutim, farmaceutske kompanije i Uprava za hranu i lekove kao da previđaju neka biljna svojstva, naime, lekovite biljke koje sadrže jedinjenja koja sprečavaju poremećaj acetil-holina.

Zelena apoteka za Alchajmerovu bolest

Ruzmarin (*Rosmarinus officinalis*). Neki pokazatelji navode na misao da oštećenja prouzrokovana delovanjem visokoreaktivnih (slobodnih radikala) molekula kiseonika u organizmu imaju uticaja na Alchajmerovu bolest. Ako

je to tako, ruzmarin bi trebalo da blagotvorno deluje. On sadrži nekoliko desetina antioksidanasa – to jest jedinjenja koja pomažu da se očiste slobodni radikali. Među antioksidansima



RUZMARIN

Prvobitno korišćen da sačuva meso, za ruzmarin se tvrdi da poboljšava pamćenje

posebno je delotvorna rozmarinska kiselina.

Ruzmarin takođe sadrži šest jedinjenja koja, kako je zapaženo, sprečavaju poremećaj acetil-holina. Zanimljivo je da aromaterapeuti predlažu upotrebu ruzmarinovog ulja za lečenje Alchajmerove bolesti. (Takođe preporučuju ulja od nane, morača i žalfije.)

Ruzmarin ima dugu istoriju kao biljka koja povećava pamćenje, tako da je poznat kao biljka sećanja. Mislim da bi šampon od ruzmarina, čaj od ruzmarina i ruzmarin u vodi za kupanje povoljno delovali na Alchajmerovu bolest slično takrinu ili huperzinu.

Dobra okolnost u vezi s ovom preporukom jeste da je bezbedno i prijatno upotrebljavati ruzmarin u svim ovim oblicima. Ako grešim, onda ima malo ili nimalo štete. A ako sam u pravu, svi su na dobitku.

Od ruzmarinovitih jedinjenja koja usporavaju poremećaj acetil-holina, nekoliko, ako ne sva, mogu da se apsorbuju kroz kožu, a

neka verovatno prelaze branu krv-mozak. Prema tome, redovno korišćenje šampona od ruzmarina moglo bi da, shvatljivo, pomogne u očuvanju acetil-holina u mozgu baš kao što to čini i takrin. Možete da kupite komercijalni biljni šampon koji sadrži ruzmarin, ili možete da napravite sopstveni tako što ćete dodati tinkturu ruzmarina svom omiljenom biljnom šamponu.

Brazilski orah (*Bertholettia excelsa*). U najnovijim ispitivanjima lečenja usredsređenih na sprečavanje poremećaja acetil-holina, istraživači su takođe proučavali način na koji će se poboljšati snabdevanje ljudskog organizma holinom, građivnim sastojkom acetil-holina.

Lecitin sadrži holin, a po mojoj bazi podataka, brazilski orasi su najbogatiji hranljivi izvori lecitina (do 10 procenata suve težine). Mnoga druga biljna hrana i lekovito bilje takođe sadrže obilne količine lecitina. Po bogatstvu ovom supstancom prednjače: cvetovi maslačka, makova zrna i soja.

Takođe postoje brojne biljke, uključujući i lišće piskavice i tarčužak, koje sadrže holin. Nešto manje količine holina sadrže gorčika, ginseng, engleski grašak, sočivo i kineska anđelika, takođe poznata kao *dang-quai*.

Istraživači su pokušali da ishranu ljudi s Alchajmerovom bolešću poboljšaju hranom bogatom holinom i lecitinom. Početni rezultati bili su ohrabrujući, ali skorije studije nisu zabeležile značajno poboljšanje pamćenja. Ostajem prilično uveren da unošenje hrane koja sadrži holin i lecitin može da pomogne.

Maslačak (*Taraxacum officinale*). Cvetovi maslačka su jedan od najbogatijih izvora lecitina, a takođe su i umeren izvor holina (to dvoje se često pojavljuju u istoj hrani). Lecitin povećava koncentracije acetilholina u mozgu i poboljšava pamćenje kod laboratorijskog miša. Još ne postoji dokaz da to lečenje deluje kod ljudi, ali ja verujem u tu mogućnost. Osim toga, maslačak je veoma hranljiv.

Bob (*Vicia faba*). Mahune boba su prilično bogate lecitinom. Bob je ključni sastojak moje

Biblijska supa za hranjenje mozga

Ova supa, napravljena u potpunosti od biljaka spomenutih u Bibliji, dobro čini svakom s Alchajmerovom bolešću. Mnogi sastojci su bogati holinom, jedinjenjem za koje mnogi istraživači veruju da je korisno za ljude s ovom bolešću. Sastojci koji se koriste za supu su ječam, vrg, cvetovi maslačka i zelen, bob, laneno seme, sočivo, makovo zrno, kopriva, orasi i sirova pšenica. (Biće vam potrebne rukavice kada budete brali lišće koprive, ali maljave žaoke gube bodljikavost kada se lišće skuva.) Začinite supu nanom, ruzmarinom, žalfijom i čubrom. To pomaže da mozak zadrži acetyl-holin, jedinjenje za koje istraživači veruju da je od pomoći.

Moraćete da eksperimentišete s tim sastojcima da biste zgotovili supu u kojoj možete da uživete. Ne moraju svi sastojci da se upotrebe odjednom. U stvari, verovatno ih nećete ni imati na raspolaganju u istom trenutku. Možete jednostavno da držite ovaj spisak pri ruci i dodajete što je moguće više tih sastojaka drugim supama koje pravite.

biblijske supe za hranjenje mozga. U stvari, mnoge mahune bogate su lecitinom i holinom i trebalo bi da budu uključene u svaku dijetu, ne samo u slučajevima sprečavanja i lečenja Alchajmerove bolesti.

Piskavica (*Trigonella foenum-graecum*). Kada sam u jednom indijskom restoranu jeo *alu methi*, nisam ni znao da sam uživao u barenim listovima piskavice. Oni spadaju među bolje dijetetske izvore holina (do 1,3 procenta suve težine). Kao što smo videli, dijetetski holin, shvatljivo, potpomaže u lečenju Alchajmerove bolesti. Zelen piskavice takođe je dobar izvor beta-karotina, antioksidansa koji može da pomogne u sprečavanju ili usporavanju Alchajmerove bolesti.

Ginko (*Ginkgo biloba*). Stotine evropskih studija potvrdile su upotrebu standardizovanog ekstrakta lista ginka za široki spektar stanja vezanih za starenje, uključujući i gubitak pamćenja i lošu cirkulaciju. Ne postoji puno podataka o korišćenju ginka za lečenje Alchajmerove bolesti, ali ne bih bio iznenađen ako bi to pomoglo. Možete uzeti 60 do 240 miligrama standardizovanog ekstrakta dnevno, ali nemojte više od toga. U velikim količinama, ginko može da prouzrokuje dijareju, razdražljivost i uznemirenost.

Žalfija (*Salvia officinalis*). Travar iz sedamnaestog veka Džon Džerard rekao je da žalfija „pomaže slabom mozgu ili pamćenju i vraća ih... nakratko“. Britanski istraživači potvrdili su da žalfija inhibiše enzim koji razbija acetyl-holin i na taj način čuva jedinjenje koje, izgleda, pomaže u sprečavanju i lečenju Alchajmerove bolesti. Kao i ruzmarin, žalfija je veoma bogata antioksidansima. Samo budite razumni: žalfija sadrži znatne količine tujona, jedinjenja koje u velikim dozama može da prouzrokuje grčeve.

Kopriva (*Urtica dioica*). Ta biljka sadrži značajnu količinu minerala bora, koji može da udvostruči protok hormona estrogena u telu. A estrogen, testiran u nekoliko studija, poboljšava kratkoročno pamćenje i takođe pomaže da se podigne raspoloženje nekih ljudi s Alchajmerovom bolešću.

Vrba (*Salix*, različite vrste). Neke studije pokazale su niži opseg Alchajmerove bolesti kod ljudi koji su uzimali puno antiinflamatornih lekova za artritis. Ako ti lekovi pomažu da se spreči Alchajmerova bolest, onda bi kora vrbe, biljni izvor aspirina, takođe trebalo da deluje blagotvorno. Mada, zapamtite, ako ste alergični na aspirin, verovatno ne bi trebalo da uzimate bilje sa svojstvima aspirina.

ALERGIJE

Ako ste ikada imali napad kihanja usred čišćenja kuće, verovatno ste za to krivili svu tu uzvitlanu prašinu. Ali stručnjak za alergije ili imunolog ne bi se složili s vama. Kihanje ne prouzrokuje prašina, otkrili su. To je *reakcija* vašeg tela i oslobođenih supstanci, koje izazivaju kihanje. Tačno je da su neki ljudi osetljiviji od drugih na prašinu, paučinu i spore buđi koje lebde u vazduhu. Ali to samo znači da njihova tela preterano reaguju na napasnike koji slobodno lebde.

Stres, prašina i sekiracija

Alergije su abnormalne reakcije na svakodnevne supstance. Prouzrokovane su preteranom reakcijom imunološkog sistema na histamin, supstancu koju telo ispušta da bi se borilo protiv mikrobnih napasnika. Ali u alergijama, napasnici nisu virusi ili bakterije, već neškodljive supstance: polen, prašina, spore buđi ili neškodljivi mikroskopski insekti zvani pregalji, koji žive u tepisima, odeći i posteljini.

Polensku groznicu, jednu od najčešćih alergija, izaziva polen. Polen starčaca navodno je uzrok u oko 75 odsto slučajeva polenske groznice u Sjedinjenim Državama. Nekih dvadeset pet do trideset miliona Amerikanaca oboli od polenske groznice svake godine. Sem na polen, još dvanaest miliona alergično je na druge stvari (ujede pčela, izvesnu hranu ili lekove).

Standardno medicinsko lečenje alergija obuhvata uzimanje dekongestanata i antihistaminika. Dekongestanti otvaraju zapešene nosne puteve i imaju sušeci efekat. Antihistaminici sprečavaju oslabadanje histamina iz tela.

U ozbiljnim slučajevima, doktori propisuju imunoterapiju, popularno poznatu kao alergij-

ske injekcije. Injekcije sadrže male količine supstanci (alergena) na koje je osoba osetljiva. Tokom vremena, postepenim izlaganjem sve većim količinama alergena, telo postaje neosetljivo i prestaje da ispoljava simptome alergije.

Dekongestanti, antihistaminici i alergijske injekcije delotvorni su za neke ljude, ali ja nisam njihov veliki poklonik. Ti pristupi leče samo simptome alergije, a ne uzrok, to jest poremećeni imunološki sistem.

Dekongestanti mogu da prouzrokuju nesanicu i povišen krvni pritisak. Antihistaminici mogu da izazovu pospanost. I jedni i drugi mogu posle izvesnog vremena da izgube delotvornost. Oni takođe remete – a po nekim stručnjacima i slabe – imunološki sistem. Alergijske injekcije nisu delotvorne za svakoga, a kada i jesu, često iziskuju godine lečenja.

Zelena apoteka za alergije

Neću vas iznenaditi ako vam otkrijem da više volim „zelenije“, prirodnije pristupe. Neki od tih pristupa umanjuju alergijske simptome. Evo korisnih biljaka.

Beli luk (Allium sativum) i crni luk (Allium cepa). Oni bi mogli da budu blagotvorni zbog visokih koncentracija jedinjenja kao što je kvercetin, pronađen u tim biljkama. Ta jedinjenja usporavaju inflamatorne reakcije. Ako patite od alergije, predložio bih vam dodavanje obilatih količina luka hrani u vašem jelovniku.

Ginko (Ginkgo biloba). Ekstrakt lista veličanstvenog ginko drveta sadrži nekoliko jedinstvenih supstanci (ginkolida) koje remete delovanje hemikalije koju telo proizvodi – faktor aktiviranja krvne pločice. Taj faktor igra ključnu ulogu u izazivanju alergija, astme i za-

Opasnost od alergije

Pisanje o biljnom lečenju alergije podsetilo me je na ženu koju sam upoznao ranih 1970-ih. B'la je privlačna, energična mlada žena iz Smitsonian instituta u Vašingtonu. Došla je u moju ordinaciju u Beltsvilu, u Merilendu, jednog decembarskog dana da pozajmi opširan izveštaj koji sam pripremio o maku. Dogovorili smo se da saradujemo na ispravljenoj verziji izveštaja, a onda smo se rastali, pretpostavljajući da ćemo ponovo razgovarati posle Božića. Ali, nikada je više nisam video.

Ta žena, saznao sam kasnije, umrla je od veoma retke alergijske reakcije na kikiriki. (U proseku, zna se da dvoje ljudi svake godine umru od te vrste alergije.) Znajući da je smrtno alergična na kikiriki, žena ga je uvek izbegavala. Ali, rečeno mi je, nepažnjom je pojela jedan božićni kolačić koji je sadržavao kikiriki u prahu, i to je bilo dovoljno da je usmrti.

Takve fatalne reakcije nisu ono na što većina nas misli kada kažemo 'alergija'. Mnogo češće, alergijske reakcije su samo dosadne. One povlače za sobom nelagodnosti kao što su kijanje, svrab, vodnjikave oči i koprivnjača. S druge strane, alergijske reakcije koje su opasne po život spadaju u zasebnu grupu. Medicinski naziv za ovu vrstu alergijske reakcije jeste anafilaksija.

Ako je neka alergijska reakcija kapisla, onda je anafilaksija šipka dinamita. Svi bi trebalo da budu svesni šta je anafilaktička alergijska reakcija, zato što osoba koja ima ovakvu vrstu reakcije mora da se podvrgne medicinskom tretmanu u roku od pola sata.

Anafilaksija se razvija ubrzo posle uzimanja neke supstance na koju je osoba preterano osetljiva. Simptomi uključuju teškoće s disanjem, slom i grčeve. Ako se to razvije, odmah pozovite hitnu pomoć i recite: 'Pretpostavljam da je u pitanju anafilaksija'. U stvari, ako znate da ste ozbiljno alergični, možda biste želeli da se posavetujete sa svojim lekarom o injekciji epinefrina. On bi mogao da se složi da je korisno da imate pri ruci taj lek u slučaju nužde.

paljenja. U mom slučaju, alergije nikada nisu bile dovoljno ozbiljne da bi me naterale da uzmem ginko, ali da su se pogoršale, verovatno bih to probao. Možete probati 60 do 240 miligrama standardizovanog ekstrakta dnevno, ali nemojte uzeti ništa više od toga. U velikim količinama, ginko može da prouzrokuje dijareju, iritaciju i uznemirenost.

Kopriva (*Urtica dioica*). Pouzdana istraživanja pokazuju da su preparati od koprive delotvorni u lečenju alergijskih nosnih simptoma. Svakog proleća, posetioci mog biljnog vrta iskopavaju korenje iz aleje zasađene koprivom da bi lečili polensku groznicu. Ne bi trebalo da budemo iznenađeni što kopriva, u stvari, pomaže da se olakšaju alergijske tegobe. Vekovima, kulture širom sveta koristile su ovu biljku u lečenju nosnih i disajnih teškoća: kašlja, cu-

renja iz nosa, grudne kongestije, astme, velikog kašlja, pa čak i tuberkuloze. Pobornik bilja dr Endru Vejl rekao je da ne zna ni za jedno sredstvo koje tako efikasno otklanja alergiju (polensku groznicu) kao što to čini smrznuto osušeno lišće koprive.

Kamilica (*Matricaria recutita*). Aromaterapeuti, posebno u Evropi, preporučuju masažu preparatima od kamilice za lečenje kožnih alergija kao što su koprivnjača i svrab. Meni to zvuči razumno. U toj biljci postoje jedinjenja koja imaju značajna antiinflamatorna i antialergijska svojstva. Osnovno ulje od kamilice i kreme koje sadrže kamilicu možete da kupite u mnogim prodavnicama zdrave hrane.

Međutim, ako imate polensku groznicu, trebalo bi da obazrivo koristite ulje i biljne proizvode od kamilice. Kamilica je član porodice

starčaca, i kod nekih ljudi to bi moglo da izazove alergijske reakcije. (Dokazano u malom broju slučajeva.) Kada prvi put upotrebite kamilicu, posmatrajte svoju reakciju. Ako smatrate da pomaže, samo nastavite da je koristite. Ali ako izgleda da se svrab pojačava, jednostavno prestanite da je koristite.

Ren (*Amoracia rusticana*). Ne postoji ništa nalik na zalogaj svežeg rena (ili pune kašike pripremljenog preliva od rena) za pročišćavanje sinusa. Ili ako volite japansku hranu, probajte

japanski ren, zvani vasabi. Neki ugledni lekari tvrde da je dnevna doza neophodna samo dok se simptomi alergije ne ublaže. Nakon toga, potrebno vam je samo nekoliko kašičica rena svakog meseca da sprečite još jedan napad alergije.

Ja uživam u renu kao začinu, tako da se ne bih dvoumio da ga isprobam za ublažavanje alergije. Trebalo bi da znate da dok je ren ljut, vasabi je još ljući. Ako ne uživajte u ljutoj, začinjenoj hrani, bolje odaberite drugačiji način lečenja.

AMENOREJA

Nije imala ni četrdeset godina, nije bila trudna i izostala joj je menstruacija već šest meseci. Lekari su je detaljno pregledali – uključujući endometriozu i rak – i ništa nisu pronašli.

Amenoreja – medicinski termin za izostanak menstruacije kod žena koje bi trebalo da imaju redovne cikluse – znak je da nešto s organizmom nije u redu. Uzrok može biti različit, od stresa ili hormonalnog poremećaja do nečeg ozbiljnijeg, i ponekad je potrebno vreme da se poremećaj dijagnostikuje.

Ta žena me je, u očajanju, potražila nakon preporuke Vašingtonskog instituta za zaštitu zdravlja. Pomislila je da uzrok leži u leku koji je uzimala i koji je u njenom organizmu verovatno poremetio nivo ženskog hormona estrogena.

Rekao sam joj da bi trebalo da normalizuje nivo estrogena supstancom sličnom estrogenu – fitoestrogenom, koji je pronađen u mnogim biljkama, uključujući soju i divlji jam. Pomenuo sam takođe konopljiku, biljku zaslužene reputacije za regulisanje menstrualnog odliva. Rekla je da će probati konopljiku i fitoestrogene. Nekoliko meseci kasnije, zvala je da saopšti da je rezultatom prilično zadovoljna.

Zelena apoteka za amenoreju

Biljke koje podstiču menstrualni odliv – iz bilo kog razloga – poznate su kao emenagoge. Ako se vratimo u period pre pojave savremene medicine, žene su koristile emenagoge iz dva razloga. Neke su koristile biljke kao vrstu postkoitalne kontracepcije, jer ništa drugo nije bilo pristupačno. Ostale su ih koristile da bi lečile amenoreju. Emenagoge nisu više neophodne za kontracepciju, ali još mogu biti od pomoći u lečenju amenoreje. U mojoj raznoli-

koj bazi podataka postoje desetine, ako ne i stotine biljaka emenagoga, kao i biljnih hemikalija (fitohemikalija). Ako imate amenoreju, morate da posetite lekara radi dijagnoze. Standardna medicinska terapija je hormonske prirode, međutim, hormonske terapije su podmukle, zahtevaju izuzetan nadzor i ne dovode uvek do rezultata. Po mojim saznanjima, emenagoge često uspostavljaju normalne menstrualne cikluse darujući ženama značajno emocionalno olakšanje. Možete upitati lekara za ove bezazlene i blage biljke pre no što pređete na hormone.

Iz duže liste biljnih vrsta, ovo su neke od mojih omiljenih.

Konopljika (Vitex agnus-castus). U okviru jednog malog proučavanja, 20 žena s amenorejom uzimale su po 40 kapi dnevno ekstrakta *Vitex-a*, a zatim su posmatrane tokom šest meseci. Petnaest žena su okončale istraživanje, od kojih su deset ponovo uspostavile menstrualne cikluse.



KONOPLJIKA

Ekstrakt tih bobica pomaže da se ponovo uspostavi menstrualni ciklus

Amenoreja je često povezana s povećanim nivoom hormona prolaktina u krvi, dok lekovi koji smanjuju prolaktin obično regulišu menstrualni ciklus. Konopljika deluje upravo kao ovi lekovi.

Uobičajena dnevna doza iznosi 20 miligrama tinkture spravljene od plodova konopljike. U Nemačkoj su biljni lekovi široko rasprostranjeni i doktori ih često preporučuju. Jedan popularni nemački preparat za lečenje amenoreje (*Femisana*) zapravo je tinktura plodova konopljike, smešana s rusom i sasom.

Šargarepa (*Daucus carota*). Mnogi Holandani iz Pensilvanije koristili su seme divlje šargarepe, koje očigledno deluje kao emenagoga i postkoitalna kontracepcija. Indijski istraživači potvrdili su da seme šargarepe ima antiimplantaciono dejstvo na laboratorijske životinje.

Celer (*Apium graveolens*). Seme celera sadrži butilideneftalid, supstancu koja podstiče menstrualni odliv.

Mirođija (*Anethum graveolens*). Sastojak apiol u mirođiji tako je jaka emenagoga da mnogi ugledni travari upozoravaju trudne žene da je ne koriste u medicinskim koncentracijama. (Ipak, ne brinite – bezopasno je jesti turšiju s mirođijom.) Ako želite da pospešite menstrualni odliv, možete pripremiti čaj s dve kašičice mlevenog semena.

Beli slez (*Althaea officinalis*). Ova trava sadrži oko četiri procenta betaina. Fitoestrogen i emenagoge nađeni su, takođe, u cvekli, šargare-

pi, švajcarskoj cvekli, vodopiji, ovsu, pomorandži i hajdučkoj travi.

Možete da probate čaj od belog sleza i hajdučke trave. Za ukusnu porciju povrća sa znatnom dozom betaina, koristite dinstanu šargarepu, švajcarsku cveklu i običnu, domaću cveklu.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Drevni kineski i indijski lekari preporučivali su kurkumu za lečenje amenoreje. Ne sumnjam u njenu blagotvornost, ali nisam sasvim siguran u krajnji učinak. Svakako vredi probati. Za medicinsku dozu, možete da napravite kari, pun kurkume, ili jednostavno spravite jak čaj.

Raznovrsne biljke. Neke od trava koje pomažu kod amenoreje toliko su rasprostranjene i izuzetno pristupačne da smatram da grešim ukoliko ih ne pomenem. Mogli biste da izmešate prstovete bilo koje od ovih biljaka. Poparite ih i natopite petnaestak minuta. To su: petrovac, andelika, divlji bosiljak, kim, mačja metvica, korijander, komin, kineska andelika (poznata i kao *dang-quai*), komorač, kamilica, đumbir, gorčika, isop, kleka, lavanda, matičnjak, selen, neven, mažuran, srdačica, vranilova trava, peršun, barska nana, ruzmarin, rutvica, šafran, vratič, zmijska trava, majčina dušica, divlja trstika, zimzelen, seme pelena i hajdučka trava.

Takođe, trebalo bi da napomenem da su opštepoznate emenagoge plodovi i korenje s enzimima koji razlažu proteine. U ovu grupu spadaju smokve, đumbir, papaja i ananas.

ANGINA PEKTORIS

Neverovatno je koliko podataka o lekovitom bilju možete saznati lutajući hodnicima Ministarstva poljoprivrede Sjedinjenih Država (MPSD). Mnoge moje kolege imale su običaj da me pitaju za savet u vezi s lekovitim biljkama, kao i za otklanjanje određenih zdravstvenih tegoba.

Jedan od mojih najkonzervativnijih kolega, pri tome osoba koja nije naklonjena biljnoj medicini, iznenadio me je jednog dana pitanjem koju bih mešavinu lekovitog bilja preporučio za lečenje angine. Ovaj problem ga je mučio nekoliko meseci. Pomenuo sam nekoliko lekovitih biljaka iz ovog poglavlja – glog i beli luk – na čemu mi se zahvalio. Tada mi je rekao da je nedelju dana uzimao đumbir i da se oseća znatno bolje.

To je za mene bila novost. Znao sam da đumbir spušta krvni pritisak i holesterol, što prija radu srca, ali nisam znao da poseduje i antianginozna svojstva. Ispalo je da je kolega bio u pravu – zaista ih ima.

Angina pektoris je bolest srca koja prouzrokuje umerene i jake bolove u grudima. Kod stabilnih slučajeva angine, bol se razvija nakon nekog fizičkog napora, od brzog trčanja do laganog šetanja. Kod nestabilnih slučajeva, bol napada i kada se osoba odmara.

Anginu izaziva arterioskleroza, kod koje taloženja bogata holesterolom, nazvana plak, prouzrokuju suženja koronarnih arterija. Arterioskleroza ograničava priliv krvi u srce, pa nedostatak hrane i kiseonika pokreću anginozne bolove. Obe vrste angine (posebno nestabilan oblik) daju indiciju da obolela osoba ima prilične predispozicije za srčani udar.

Zelena apoteka za anginu pektoris

Svako ko boluje od angine trebalo bi da bude pod lekarskim nadzorom. Veoma je važno da se preporuke lekara poštuju. Tipična terapija podrazumeva nitroglicerol, aspirin i druge lekove koji spuštaju nivo holesterola i krvnog pritiska. Uz ove mere, postoje određene vrste lekovitog bilja koje mogu pomoći. Međutim, pre no što uzmete bilo koju od ovih biljaka, trebalo bi da popričate s vašim lekarom.

Glog (*Crataegus*, različite vrste). U Evropi se bobice gloga uveliko koriste za lečenje umerene angine.

Obimna istraživanja pokazala su da ekstrakti gloga poboljšavaju funkciju srca šireći koronarne arterije. To, za uzvrat, poboljšava snabdevanje srca krvlju i kiseonikom. Glog takođe smanjuje nivo holesterola u krvi, što srcu veoma prija. Prema evropskom kliničkom iskustvu, bezbedno je uzimati ga duži vremenski period.



GLOG

Cvetovi, listovi i plodovi gloga koriste se u medicinske svrhe

U svojoj izvanrednoj knjizi *Izabrano lekovi- to bilje*, dr Varo Tajler objašnjava da blagodeti gloga za srce počivaju u posebnim jedinjenjima te biljke – oligomernim procijanidima (OPC). Dodatni korisni efekti dobijaju se zahvaljujući drugim jedinjenjima poznatim kao flavonoidi, koji učestvuju u širenju glatkih krvnih sudova koronarnih arterija.

Komisija E odobrava glog za određeni broj srčanih oboljenja. Prirodnjaci preporučuju dnevnu dozu od 240 do 480 miligrama standardizovanog ekstrakta. Glog je jak lek za srce, zato ga nemojte uzimati dok se prethodno ne posavetujete s lekarom.

Andelika (Angelica archangelica) i ostale lekovite biljke iz porodice šargarepa. Blokatori kalcijumovih kanala predstavljaju standardnu grupu lekova protiv angine pektoris, a andelika sadrži 15 jedinjenja koja umnogome deluju kao ovi blokatori. Slični sastojci pojavljuju se u drugim biljkama iz familije šargarepa: šargarepa, celer, morač, peršun i paškanat.

Da imam anginu, kombinovao bih ih sve u napitku koji se sastoji od iscedene andelike, šargarepe, celera, morača, peršuna i paškanata, s dodatkom malo vode i začina.

Opšte je poznato da se kod vegetarijanaca nailazi na nizak procenat bolesti srca. Za to je obično zaslužna njihova ishrana s manje masnoća. Ali, mogao bih da se kladim da je to zato što oni jedu mnogo biljaka iz porodice šargarepa.

Borovnica (Vaccinium myrtillus) i ostalo voće. Borovnica sadrži jedinjenja poznata kao antocijani, koji utiču na smanjenje nivoa holesterola. Ova biljka takođe je vazodilatator koji širi krvne sudove i smanjuje krvni pritisak. Antocijani sprečavaju stvaranje krvnih ugrušaka koji izazivaju srčani napad.

Dok farmaceutska industrija ne počne da proučava antocijane, nećemo znati s koliko uspeha ova jedinjenja pomažu u sprečavanju koronarnih tegoba. Ali jedna stvar je očigledna. Borovnica nije jedino voće koje ih sadrži. Ostali bogati izvori su kupina, crna oskоруša, crna ribizla, višnja, brusnica, crno grožđe i jagoda.

Pretpostavljam da svo ovo voće može da pomogne u sprečavanju i lečenju angine.

Beli luk (Allium sativum) i crni luk (Allium cepa). Obe ove začinske biljke pomažu u lečenju srčanih bolesti snižavajući nivo holesterola i krvni pritisak, kao i sprečavajući stvaranje krvnih ugrušaka koji izazivaju srčani napad.

Prema jednoj studiji, žvakanje jednog čena belog luka dnevno smanjuje holesterol za 9 odsto. Svaki procenat povećanja holesterola prenosi se u dva posto povećanog rizika od srčanog napada, tako da jedan čen dnevno smanjuje rizik za 18 odsto. Crni luk ima sličan efekat, mada ne toliko jako izražen.

Đumbir (Zingiber officinale). Nakon što me je kolega iz Ministarstva poljoprivrede ubedio da istražim antianginozno delovanje đumbira, pročitao sam da se to odobrava kao preventiva za srčani udar u knjizi *Đumbir: običan začim i čudesni lek*, Pola Šulika, travara iz Nove Engleske. On beleži da jedna izraelska kardiološka klinika preporučuje pola kašičice đumbira u prahu dnevno.

Čini se da je đumbir antioksidans koji krvnim sudovima nudi određenu zaštitu protiv oštećenja prouzrokovanih prisustvom holesterola. Đumbir takođe pospešuje jačanje tkiva srčanog mišića kao što to čini lek digitalin. Da bolujem od angine, uzimao bih redovno đumbir i koristio ga u kujanju.

Gorki morač (Ammi majus). Jedan medicinski članak iz 1951. godine zagovarao je antianginozna svojstva kelina, sastojka iz gorkog morača, koji povećava priliv krvi u srce. U tom članku kelin se naziva „bezbednim i delotvornim lekom za lečenje angine pektoris“.

Tridesetak miligrama kelina dnevno može da pomogne, međutim, neki udžbenici preporučuju 250 do 300 miligrama ekstrakta gorkog morača, koji je standardizovan po pitanju kelina (obično 12 procenata). Ukoliko kupite gorki morač u obliku standardizovanog ekstrakta, ovaj podatak naći ćete na etiketi.

Tuš (Portulaca oleracea). Antioksidansi su supstance koje štite ćelije od oštećenja prouzro-

kovanih delovanjem slobodnih radikala, visoko-reaktivnih molekula kiseonika u organizmu. Čini se da oni igraju ključnu ulogu u sprečavanju bolesti srca. Preporučujem tušt jer je on izuzetno bogat antioksidansima, a uz to, on je najbolji lisnati izvor omega-3 zasićenih kiselina, blagotvornih ulja koja takođe učestvuju u prevenciji bolesti srca.

Vrba (Salix, različite vrste). Istraživanja su pokazala da mala doza aspirina – od 30 miligrama do standardnih 325 miligrama dnevno – pomaže u prevenciji srčanog udara, sprečavajući stvaranje krvnih ugrušaka. To je najveća briga ljudi obolelih od angine.

Kora vrbe je biljni aspirin. Šolja ili dve čaja spravljenog od vrbine kore, dnevno, verovatno bi

bila ekvivalent za malu dozu aspirina, koja se preporučuje za sprečavanje srčanog udara. (Poslednja proučavanja pokazuju da aspirin, a verovatno i kora vrbe, takođe pomažu u sprečavanju raka debelog creva. Tako postoji više od jednog razloga da se ovaj predlog usvoji.) Zapamtite, ipak, da ukoliko ste alergični na aspirin, ne bi trebalo ni da uzimate biljke koje imaju slično svojstvo.

Noćna frajla (Oenothera biennis). Noćna frajla je izvanredan izvor gama-linolenske kiseline (GLK), jedinjenja koje snižava i krvni pritisak i holesterol. GLK takođe sprečava stvaranje ugrušaka.

Lan (Linum usitatissimum). Seme lana bogato je alfa-linolenskom kiselinom, sastojkom kojem mnogi pripisuju sposobnost zaštite srca.

ANKILOZIRAJUĆI SPONDILITIS

Bolujem od ankilozirajućeg spondilitisa (AS), oblika artritisa za koji većina nikada nije čula. AS uzrokuje inflamatorne procese duž kičmenog stuba, a posledice su bol i ukočenost leđa.

AS pogađa dva i po puta više muškarce nego žene. Raspoloživi podaci govore o 318.000 muškaraca i 127.000 žena. U devedeset odsto slučajeva bolest se razvija između dvadesete i četrdesete godine, međutim, meni su postavili tu dijagnozu tek u mojoj šezdesetoj, nakon operacije iščašenog pršljena 1991. godine.

Iako niko ne zna šta prouzrokuje AS, postoje neke procene da to može da bude bolest autoimunološkog sistema čiji se opis poklapa s reumatoidnim artritismom, još jednim oblikom oboljenja zglobova. U normalnim okolnostima, imunološki sistem napada samo mikrobe koji prodiru u organizam, što vas štiti od podleganja infekciji. Ponekad, međutim, imunološki sistem ne može da razluči šta treba da napada, pa svoju smrtonosnu moć usmerava protiv samog organizma. Zavisno od toga koji deo organizma napada, nastaju i brojne, takozvane bolesti autoimunološkog sistema.

Obuzetost bolom

U mom slučaju, AS je zahvatio vratne pršljenove, diskuse između njih, okolne ligamente i vezivno tkivo. Oni su sada ukrućeni i bolni, i povremeno pritisak na koren nerva izaziva bol koji se širi niz ruke. AS me je, takode, naterao da se donekle pogrblim.

Nekad su potrebne godine da bi se uspostavila dijagnoza za AS, zbog toga što mnogi ljudi smatraju da su to samo obični bolovi u donjem delu kičme, što je veoma uobičajeno. (AS se

često manifestuje u donjem delu kičme.) Ukoliko se AS ne leči, posledica je doživotna invalidnost. Hronična upala može da prouzrokuje uništenje hrskavice između pršljenova. AS može, takode, dovesti do bujanja koštanog tkiva koje spaja pršljenove i prouzrokuje stalnu ukrućenost kičmenog stuba.

Kada sam po iščašenju pršljena otišao na operaciju, moj skupo plaćeni neurohirurg odbacio je vežbanje, rekavši da mi to ne bi pomoglo u slučaju AS. Ako bih ga ponovo sreo, svakako bih mu rekao da mi je vežbanje prilično pomoglo pri otklanjanju bolova u poslednjih pet godina. Takode bih mu svakako rekao da je operacija koju je izveo na meni bila beskorisna s medicinske tačke gledišta.

Dok je operisao duboko u mom vratu, moj neurohirurg obavio je vratnu fuziju, što znači da je spojio dva pršljena. To je upravo ono što je priroda radila sve vreme, samo što je u tome bila nešto sporija. Spojeni pršljenovi su baš ono što se na kraju događa kod ankilozirajućeg spondilitisa. Možda je trebalo da sačekam i pustim da priroda ide svojim tokom. Možda nije trebalo. To nikad neću saznati.

Zelena apoteka za ankilozirajući spondilitis

Moj neurohirurg takode je tvrdio da ne postoje biljni tretmani za tegobe s leđima. Ono što je trebalo da kaže jeste da on ne zna ni za jedan od njih. Zapravo, neke lekovite biljke su delotvorne. Trebalo bi da odmah ovde pojasnim da lekovite biljke neće izlečiti vaš AS. Ako ga imate, nađite sebi dobrog reumatologa i poštujujte njegove savete. Međutim, lekovite biljke zasigurno mogu da pomognu. Meni su pomogle.

Sokorina tajna

Sokoro Gvera i njen suprug Cezar žive u istočnom Peruu, na ušću reke Janomono u Amazon. To je petnaestak minuta hoda od Eksplorama koliba u kojima su bili smešteni ekoturisti, polaznici mog kursa o tropskim lekovitim biljkama. Cezar je vodio destileriju šećerne trske proizvodeći aguardiente ili cachasas, vrstu amazonskog rumna koji je lokalno stanovništvo koristilo i kao lek i kao alkoholno piće.

Sokoro je, zapravo, amazonska travarka. U svojoj kuhinji, ona ponosno pokazuje svoj lek protiv reumatizma. Nazvao sam ga Sokorina tajna, zaključivši da bi mogao da bude podjednako koristan za reumatoidni artritis kao i za ankilozirajući spondilitis.

Značajni sastojci su crvena smola, mleko smokve, đumbir, lučko vino i, naravno, rum njenog muža. Đumbir i mleko smokve sadrže enzime za varenje proteina (proteolitike), koji su korisni pri smirivanju inflamatornih simptoma reumatoidnog artritisa, a moguće i ankilozirajućeg spondilitisa. Što se tiče crvene smole i lučkog vina, oni sadrže značajne količine jedinjenja poznatih pod nazivom oligomerni procijanidi (OPC). OPC su antioksidansi – supstance koje čiste slobodne radikale, visokoreaktivne molekule kiseonika koji oštećuju ćelije organizma.

Naravno, Sokoro ništa ne zna o proteolitičkim enzimima ili OPC-ma. Ona jednostavno koristi svoju vatrenu formulu da bi olakšala reumatske bolove. Dao sam sebi tu slobodu da Sokorinoj tajni dodam ananas, spravljavajući na taj način veoma ukusan biljni punč bogat proteolitičkim enzimima.

Evo modifikovanog recepta: dodati kašiku crvene smole i kašiku smokvinog mleku u pola litre crnog vina i pola litre soka od ananasa. U to umešajte šolju nastruganog đumbirovog korena. Zavalite se u stolicu i uživajte, bez brige o svojim ledima.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Đumbir sadrži zingiberen, posebnu vrstu proteolitičkog enzima koji poseduje sposobnost razlaganja proteina.

Klinička istraživanja pokazala su da proteolitički enzimi imaju antiinflamatorna svojstva. To znači da bi trebalo da olakšaju tegobe kod AS.

Drugi proteolitički enzimi, pored zingiberena, takođe igraju dodatnu ulogu u kontroli bolesti autoimunološkog sistema. Oni učestvuju u smanjenju nivoa krvi kod jedinjenja poznatih kao imunokompleksi, čiji visoki nivoi aktiviraju imunološki sistem koji napada sam organizam, i najzad dovodi do oštećenja tkiva. Istraživač Pol Šulik navodi da je zingiberen, koji uključuje do dva odsto svežeg korena đumbira, podjednako jak enzim kao bromelain u ananasu ili papain u papaji. On tvrdi da je đumbir jedan od najbogatijih prirodnih izvora proteolitičkih enzima,

sadržavajući ih približno 180 puta više nego papaja.

Đumbir je takođe dobro poznat zbog svojih antiinflamatornih svojstava. Indijske i skandinavske studije stalno pokazuju da je đumbir (kao i tesno povezana kurkuma) koristan u lečenju većine tipova artritisa. Đumbir takođe sadrži više od 12 antioksidanasa, što podstiče neutralizaciju visokoreaktivnih molekula – slobodnih radikala – koji prouzrokuju upale.

Najzad, Šulik takođe beleži veliku prednost đumbira nad priznatim medicinskim izborom lečenja AS, koji se sastoji od nesteroidnih antiinflamatornih lekova (NSAIL). Aspirin, kao i drugi NSAIL-i teški su za želudac i njihova dugotrajna upotreba može da izazove pojavu čira. Đumbir ne stvara stomachne tegobe.

Ja uživam u đumbiru, i nadam se da mi pomaže da se odloži bilo kakva ozbiljna kom-

plikacija ankilozirajućeg spondilitisa. Đumbir možete uzimati kao bilje u čaju, u obliku tinkture ili kapsula. On je takođe ukusan začim koji možete obilato da koristite u kulinarstvu. Jelo začinjeno đumbirom pružiće vam, zapravo, dovoljnu lekovitu dozu ove biljke.

Ananas (Ananas comosus). Kao i đumbir, ananas sadrži proteolitički enzim nazvan bromelain. Doktor Mari preporučuje 400 do 600 miligrama bromelaina triput dnevno na prazan stomak. Čist bromelain možete da kupite u prodavnicama zdrave hrane.

S obzirom na to koliko volim ananas, više mi prija da porciju bromelaina uzimam iz prirodnog izvora. Stoga jedem mnogo ananasa. Uz zingiberen i bromelain postoje i drugi proteolitički enzimi koji bi trebalo da imaju slično dejstvo. Možete doći do njih ukoliko jedete voće i biljke koje ih sadrže. Najbolji izvori su plodovi dumbira, kivija, papaje i smokve.

Kukuruz (Zea mays). Veoma dobro se sećam svog prvog putovanja u amazonski Peru 1991. godine. Patio sam zbog neuglednosti jedne od onih kragni za vrat. Pomagala mi je da korigujem ono pognuto držanje glave kojem su skloni mnogi starci koji boluju od AS. Međutim, u amazonskoj vlažnoj klimi, kragna mi je zaista smetala i činilo se da mi više povređuje vrat nego što pomaže kičmi. Kod kuće bih utrljao malo talka. Međutim, nisam ga imao dok mi jedna fina gospođa, iz redova ekoturista, nije dala malo svog „tropskog talka“ – sitno mleven kukuruzni skrob. Mudro ga je ponela sa sobom da bi izbegla slične neugodne tegobe. Kada je nanela prve slojeve na moj bolni vrat, olakšanje je nastupilo gotovo trenutno. Kasnije mi je dala vrećicu sa zalihom kukuruznog skroba u prahu. Ne preporučujem ovaj prah za otklanjanje tegoba samog AS, već samo za utazavanje dermatitisa usled korišćenja kragne za vrat.

Pomoć iz životinjskog carstva

Hrskavica. Shvatam da nije biljnog porekla, ali suština saveta jeste da kost za supu dodate čorbi od povrća. Zato izdržite još malo sa mnom.

Tokom poslednjih nekoliko godina, publikacije o zdravoj hrani proglasile su da hrskavica ajkule sprečava rak. Izgleda da ajkule, čiji je neokoštali skelet sav hrskavičav, ne obolevaju od raka. Ne mogu mnogo da kažem o pozitivnoj prirodi korišćenja ajkuline hrskavice u lečenju raka, ali postoje neka zanimljiva istraživanja da pileća i goveđa hrskavica mogu da pomognu nama koji smo oboleli od ankilozirajućeg spondilitisa.

Doktor Dejvid Trentam, istraživač sa Harvarda, otkrio je da jestivi tip kolagena II, vezivno tkivo i komponenta hrskavice, može značajno da smanji simptome autoimunološkog oblika artritisa, posebno reumatoidnog artritisa i, sasvim moguće, AS. Rad imunologa dr Rajčel E. Kaspi podržava upotrebu kolagenske terapije za druge bolesti autoimunološkog sistema.

Ovih dana AutoImmune, biotehnička kompanija iz Leksingtona, u Masačusetsu, saraduje s dr Trentamom na izradi studije o kolagenu, kojom je obuhvaćeno 280 ljudi. Preliminarni rezultati ukazuju da je najmanja doza kolagena bila najdelotvornija, podstičući istraživače da ubuduće uzimaju u obzir još manje doze. Doktor Trentam ne tvrdi da će unošenje životinjske hrskavice ublažiti reumatoidni artritis ili AS, ali studije koje su do sada objavljene mogle bi od mene da naprave proždrljivca hrskavice.

Neki ljudi rado koriste pileću hrskavicu, ali ja više volim da svoje kolagene dobijem iz kostiju iz supe, koje ih sadrže u dobroj meri. Tako potapanje jedne ili dve kosti u čorbu od povrća, dok se krčka, verovatno je dobar izbor ukoliko imate AS.

Štir (*Amaranthus*, različite vrste). Nema sumnje da uzimanje dovoljnih količina kalcijuma pomaže u sprečavanju osteoporoze. Smatram da je on takođe koristan i pri sprečavanju AS-a.

U mojoj bazi podataka, štir je najbolji biljni izvor kalcijuma. Ostale biljke koje su takođe dobri izvori ovog osnovnog minerala jesu kopriva, bob, potočarka, sladić, mažuran, čubar, izdanci crvene deteline, majčina dušica, kineski kupus, bosiljak, seme celera, maslačak i tušt.

Preporučujem često unošenje zelenog lisnatog povrća, kao redovnog dela vaših obroka. Takođe je preporučljivo, između obroka, piti čorbe ili likere spravljene od pomenutih biljaka.

Vegetarijanstvo. Nekoliko studija i dobar deo iskustva navode na misao da niskokalo-

rična vegetarijanska dijeta pomaže u ublažavanju bolova i upala reumatoidnog artritisa. Istraživanje je pokazalo da ovaj tip dijeta takođe pomaže pri ublažavanju simptoma kod širokog spektra bolesti autoimunološkog sistema. Ako je AS, zapravo, oblik autoimunološkog artritisa, to znači da bi vegetarijanska dijeta sa smanjenjem kalorija trebalo da olakša i ovo stanje.

Ova vrsta dijeta je u principu korisna za zdravlje i dugovečnost, čak iako nemate problema s autoimunološkim sistemom. Ako, pak, bolujete od AS, ova dijeta može da vam pomogne da smanjite telesnu težinu, što umanjuje pritisak na artritične zglobove. Imajući u vidu našu evolucionu prošlost, ne mogu da preporučim strogo vegetarijanstvo.

ARTRITIS

Sviram bas violinu u petočlanom bendu nazvanom *Durham Station*. Poslednjih godina, naša tri člana i neki njihovi rođaci koriste biljku poznatu pod nazivom kopriva da ublaže bolove koje im stvara artritis. Iako se kopriva sprema kao ukusno povrće, ovi muzičari je ne jedu. Radije se njome žare čupajući biljku rukavicom, a zatim pljeskaju svoje ukočene, otečene zglobove.

Ovaj običaj nazvan urtikacija – od botaničkog naziva za koprivu, *Urtica dioica* – potiče najmanje od pre 2.000 godina, još iz biblijskog doba. Iako izgleda kao čudan običaj, neizbežna je činjenica da se održao samo zato što je pomogao tolikom broju ljudi.

Ne samo da naš svirač bendža čuva koprivu u kuhinji da bi se njome žario kada mu se artritis razbukti već i on i ostali članovi benda koji pate od artritisa ubeđuju sve ostale da probaju ovaj lek. Gitaristina tašta nije mogla da piše zbog artritisa ruku, ali žarenje koprivom poboljšalo je njeno stanje. Majka violinistina sada ima koprivu svuda po bašti i tvrdi da je njen artritis „mnogo bolje“.

Nemojte samo misliti da je urtikacija nešto čemu se odaju samo ljudi muzičari. Moja bivša sekretarica iz Ministarstva poljoprivrede Sjedinjenih Država (MPSD) čuvala je koprivu u svojoj kancelariji. Brała je koprivu i žarila se diskretno kad god bi joj artritis ukočio prste. Urtikacija često donosi znatno olakšanje. Nekada se to dešava prilično brzo; video sam artritične otekline kako splašnjavaju nekoliko minuta nakon žarenja.

Slučaj žarenja

Sklon sam da verujem da je antiartritično delovanje koprive zasnovano na odvracanju

pažnje, što znači da iritacija izazvana žarenjem jednostavno odvrća ljudima pažnju s artritičnog bola. To je objašnjenje koje vam nude lekari. Ali kao botaničar, moram da kažem da je ono što se dešava više hemijske nego psihološke prirode.

Tanane žarulje koprive zapravo daju učinak mikroinjekcija nekoliko hemikalija odgovornih za osećaj žarenja koji biljka prouzrokuje. Jedan lekar mi je rekao da bi mnoge od ovih hemikalija mogle da budu pokretači antiinflamatornog delovanja koje bi pospešilo otklanjanje artritisa.

Postoje takođe značajni dokazi narodne medicine da kopriva poseduje određene, specifične antiartritične osobine. Na svakom kontinentu gde raste, kopriva je dobila reputaciju sredstva za lečenje artritisa. To bi mogla da bude slučajnost, mada u to ne verujem.

Nevoľje sa zglobovima

Artritis doslovno znači „upala zglobova“. Na osnovu podataka Fondacije za borbu protiv artritisa, postoji više od sto različitih bolesti koje prouzrokuju bolove i upalu zglobova – od prehlade pa do određenih vrsta raka. Međutim, kada se u narodu kaže „artritis“, obično se misli na osteoartritis. Poznat i kao degenerativna bolest zglobova, osteoartritis je najrasprostranjeniji među više od dvanaest različitih vrsta artritisa. Od njega boluje oko šesnaest miliona Amerikanaca. Prsti, kolena, kičma i tanani zglobovi šake i stopala najčešće obolevaju. Osteoartritis se obično postepeno razvija, počevši s blagim bolovima koji eventualno dovode do široko rasprostranjenog bola, ukočenosti, oticanja i ograničenih mogućnosti pokreta. Simptomi se pone-

Lečenje džinom i suvim groždem

Pre nekoliko godina novinar Pol Harvi preporučivao je suvo grožđe potopljeno u džin protiv svih vrsta bolova i tegoba, uključujući i artritis. Evo pisma koje sam na ovu temu dobio od poslovnog prijatelja iz Mese, u Arizoni: 'Pročitavši komentar Pola Harvija o suvom grožđu natopljenom džinom, s grupom prijatelja rešio sam da to probam. Zaista ima efekta. Svi smo uživali u velikom olakšanju od artritičnih bolova i tegoba. Posle petnaest godina bolova, ja sam ih se gotovo oslobodio. Godinama sam uzimao analgetike uz neznatno olakšanje. Odredene vrste tegoba kojih sam se oslobodio ili ih barem smanjio primenom formule suvog grožđa natopljenog džinom pripadale su migrenama, kostobolji i artritičnim bolovima u zglobovima. Nekoliko ljudi javili su da su ublažili bolove koji su ih budili noću, uspevajući, na taj način, da neometano spavaju. Da li ste u vašim istraživanjima otkrili zašto to tako dobro deluje?'

Moj odgovor bio je sledeći: 'Ne, ali idem kući na Collins džin i sok od grožđa, jer više volim sveže grožđe od suvog.'

Ukoliko imate koristi od suvog grožđa natopljenog džinom, verovatno je grožđe to koje vam čini dobro, a ne džin. Sveže i suvo grožđe sadrže mnogo hemikalija koje deluju analgetski, antiartritično i antiinflamatorno. Gledajući dugu listu sastojaka koji se prirodno nalaze u grožđu, mislim da analgetsku vrednost ima ferulna kiselina, genizinska kiselina, kemp-ferol-glukozid i salicilna kiselina, slična aspirinu. Sveže i suvo grožđe takode sadrže nekoliko antiinflamatornih sastojaka: askorbinsku kiselinu, cimetu kiselinu, kumarin, miricetin, kvercetin i kvercitrin. Godine 1997. digli su se opšta pometnja i interesovanje za resveratrol, još jedan antiinflamatorni sastojak čiji je glavni izvor grožđe. Pri upoređivanju količina došlo se do zaključka da suvo grožđe sadrži više sastojaka od sirovog jer je u njemu manje vode.

Sve ono što otklanja bolove pojavljuje se u suvom grožđu u malim procentima, tako da sumnjam da bi sedam običnih zrna suvog grožđa potopljenih u džin, koja su namamila Harvija, sadržala značajnije doze. Moj prijatelj je verovatno imao koristi od 'placebo' efekta: uverenosti da ova medicina zaista pomaže, mada i velike količine suvog grožđa mogu takode da dovedu do značajnog ublažavanja bolova i antiinflamatornih procesa. Lično govoreći, pre bih pao u iskušenje da probam suvo grožđe nego da padnem u zavisnost od antisteroidnih antiinflamatornih lekova.

Suvo grožđe sigurno manje škodi od džina u koji je namočeno, naročito ako ste skloni kostobolji. Alkohol je glavni pokretač njenih mučnih napada. Mogu da garantujem da bi moj palac na nozi otekao da popijem šest konzervi piva a ne uzmem svoj alopurinol. Međutim, ako ne patite od kostobolje (i niste alkoholičar), skromno konzumiranje alkohola može pomoći otklanjanju artritičnih bolova.

kad ublažavaju blagom fizičkom aktivnošću, ali ne uvek.

Drugi uobičajeni oblik artritisa jeste reumatoidna varijanta. Reumatoidni artritis (RA) ima lošu reputaciju jer može da dovede do invalidnih deformiteta zglobova. Međutim, mnogi od

2.100.000 Amerikanaca s RA – od kojih je aproksimativno 75 odsto žena – su umereni, neinvalidni slučajevi kod kojih se bolest razbukt, a onda na tajanstven način smiri.

Često obe ruke obole, ali RA može pogoditi i druge zglobove. Uz bolove u zglobovima, oto-

ke i temperaturu, mogući simptomi posle spavanja ili neaktivnosti uključuju zamor, groznicu, gubitak apetita, uvećane limfne čvorove, potkožne guke i ukočenost mišića. Ukočenost se često smanjuje umerenom aktivnošću.

Zelena apoteka za artritis

Na svu sreću, uz koprivu, postoje i druge biljke koje mogu pomoći.

Đumbir (*Zingiber officinale*) i kurkuma (*Curcuma longa*). U jednoj studiji, indijski istraživači dali su tri do sedam grama (1,5 do 3,5 kašike) đumbira dnevno osamnaestorici bolesnika s osteoartritisom i dvadeset osmorici s reumatoidnim artritisom. Više od 75 odsto ovih učesnika u istraživanju izvestilo je o izvesnom smirivanju bolova i otoka. Čak i posle dvogo-

dišnjeg uzimanja ovih visokih doza đumbira, niko od ljudi nije prijavio neželjena dejstva. Ova studija je razlog što Džin Karper, autorka knjige *Hrana: vaš čudesni lek*, pije čaj od đumbira da bi izlečila osteoartritis. Kurkumin u kurkumi je hemijski srodan nekim sastojcima nađenim u đumbiru, tako da nisam iznenađen što ovu travu prati reputacija leka protiv artritisa. U obe biljke možete uživati pripremajući raznoliko začinjena jela i kuvajući čaj.

Ananas (*Ananas comosus*). Neka zanimljiva proučavanja upućuju da bromelain, hemikalija koja se nalazi u ananasu, pomaže u sprečavanju upala. Već neko vreme, atletskim trenerima se preporučuje da u ishranu atletičara uvrste ananas kako bi preduhitрили i sanirali povrede. Mislim da je to takođe dobar izvor za ljude s artritisom. Bromelain može pomoći or-

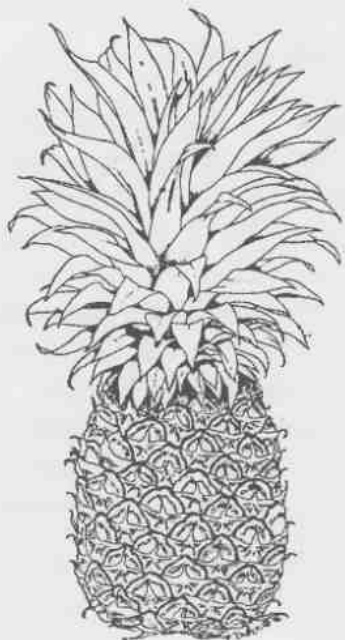
Supa za artritis

Ovo je nešto za one koji vole recepte s tačnim merama. Počnite s kombinovanjem glavnih sastojaka, zatim ih začinite mešavinom bilo kojih začina koji vam se čine privlačnim. Sve ovo neće vam biti potrebno ako želite da se igrate proporcijama i ukusima. Ako vam se neki sastojak ne dopada ili je nedostupan, jednostavno ga izostavite.

$\frac{3}{4}$ l vode	$\frac{1}{4}$ šolje seckane vodopije
2 šolje seckanog kupusa	2 kašike isitnjenog belog luka
1 šolja boranije isečene na kolutove	2 kašike kurkume
1 šolja seckanog celera	2 kašike sladića
1 šolja listova koprive	2 kašike semena jagorčevine
$\frac{1}{2}$ šolje šargarepe isečene na kocke	aleva paprika
$\frac{1}{2}$ šolje seckanih špargli	mleveni crni biber
$\frac{1}{4}$ šolje listova maslačka	bela slačica
$\frac{1}{4}$ šolje fino seckanog korena maslačka	laneno seme
$\frac{1}{4}$ šolje seckanog spanaća	saparina
$\frac{1}{4}$ šolje plavog patlidžana seckanog na kocke	piskavica
	sok od limuna

Sipati vodu u veliki lonac. Dodati kupus, boraniju, celer, koprivu, šargarepu, špargle, listove maslačka, koren maslačka, spanać, patlidžan, vodopiju, beli luk, kurkumu, sladić i seme jagorčevine. Začiniti alevom paprikom, biberom, slačicom, lanenim semenom, saporinom, piskavicom i sokom od limuna. Staviti da provri na jakoj vatri. Smanjiti vatru, poklopiti i krčkati 20 do 30 minuta ili dok povrće ne omekša.

Dovoljno za četiri porcije.



ANANAS

Ovo ukusno voće bogato je vitaminom C i mineralima za povećanje imuniteta

ganizmu da se oslobodi imunoantigenog kompleksa, sastojaka koji su važni za neka artritiska stanja. On takođe pomaže varenje fibrina, još jednog sastojka osumnjičenog da je umešan u neke vrste artritisa. Ukoliko vam je potreban izgovor da biste navalili na svež, zreo ananas, imate ga.

Papričica (*Capsicum*, različite vrste). Papričica izaziva određen osećaj bola na jeziku, ali, ironično, taj bol se stapa s percepcijom bola s drugih mesta na telu. Sastojak iz ove vrste paprike koji otklanja bol zove se kapsaicin i pokreće telo da luči endorfine, prirodne opijate. Papričica takođe sadrži sastojke slične aspirinu poznate kao salicilati. Možete da napravite čaj ukoliko papričicu potopite u vodu, ali bilo bi mnogo prijatnije da tom papričicom začinite kuvana jela. Najjednostavnije je da probate s posipanjem ljute papričice u sok od paradajza.

Sastojci papričice mogu takođe pomoći da se olakšaju artritiska tegobe ukoliko biljku privijete na kožu. Istraživači su otkrili da bi došlo do značajnog olakšanja ako kapsaicinsku kremu namažete četiri puta dnevno direktno na bolne

zglobove napadnute artritiskom. U jednoj studiji koja se bavila ovim tretmanom, krema s kapsaicinom ublažila je bolove RA za više od polovine. Bolovi vezani za osteoarthritis bili su ublaženi za oko trećinu. Smatra se da su kapsaicinske kreme dobre i delotvorne protiv artritisa. Potražite kapsaicin na listi sastojaka krema protiv bolova kao što su *Zostrix* ili *Kapzasin-P* ili, pak, zatražite od lekara da vam propiše neki proizvod s kapsaicinom. Ukoliko koristite kremu s kapsaicinom, potrudite se da pažljivo operete ruke posle njene primene: dodir s očima nije neophodan. Međutim, kako su neki ljudi osetljivi na ovaj sastojak, trebalo bi da ga probate na maloj površini kože da biste se uverili da vam odgovara pre no što ga primenite na većoj površini. Ukoliko vam se učini da vam je koža iritirana, nemojte ga upotrebljavati.

Kopriva (*Urtica dioica*). Pored žarenja bolnih zglobova, postoji još jedan metod kojim se ova trava koristi da bi se lečio arthritis – parenje svežeg lišća i uživanje u njemu kao u povrću. Biće vam lakše ako znate da iako vam je potrebna rukavica da biste ubrali listove, maljave žarne ćelije gube svoje žaoke kada se listovi popare ili skuvaju.

Fondacija za reumatoidne bolesti navodi da tri miligrama bora, izdeljenog u dnevne doze, može biti od pomoći tokom tretmana protiv osteoartritisa i RA. Analiza koprive koju sam dobio od naučnika MPSD pokazuje da ova trava sadrži 47 milionitih delova minerala bora suve težine. To znači da porcija od 100 grama koprive, lagano pripremljene poparivanjem stotinak grama mladih, nežnih listova, može vrlo lako da sadrži više od preporučena tri miligrama bora. Prema Fondaciji za reumatoidne bolesti, bor je delotvoran jer pomaže kostima da zadrže kalcijum. On takođe ima blagotvoran uticaj na endokrini sistem i pomaže telu da održi kosti i zglobove zdravim.

Vranilova trava (*Origanum vulgare*). Na osnovu nekih istraživanja došlo se do zaključka da je „začin za picu“, vranilova trava, moćni antioksidans. Kao i ostali antioksidansi kojih

Multiaromatični antioksidansni čaj protiv artritisa

I ruzmarin i vranilova trava su aromatične biljke s antioksidansnim svojstvima. Dodajte još nekoliko biljaka antioksidanasa među ove dve i dobićete moj multiaromatični antioksidansni čaj. Ove aromatične biljke su bosiljak, gorčika, isop, matičnjak, mažuran, vranilova trava, pitoma nana, ruzmarin, žalfija, čubar, kudrava nana i majčina dušica. Svrishodno je upotrijebiti ih s prstovetom đumbira ili kurkume.

Pogledao sam u svoju bazu podataka da vidim da li, uz svoje antioksidanske vrednosti, svaka od ovih biljaka poseduje proverene antioksidanske sastojke. Zasiurno, bosiljak ih ima pet, dok mažuran, vranilova trava i ruzmarin u svoj sadržaj uključuju po nekoliko.

Koliko od svake ove biljke treba da koristite da biste pripremili ovaj čaj? Stalno me to pitaju, a ja ne znam šta da kažem. Moji čajevi nikada nisu isti, uzmem malo ovog, malo onog. Ali da bih zadovoljio one kojima su nužni recepti, reći ću da uzmete dva dela onih sastojaka koje volite i jedan deo onog koji vam je manje privlačan. Sipajte kipuću vodu preko bilja i pustite da se natapa 10 do 20 minuta pre korišćenja.

ima u voću i povrću, sastojci vranilove trave mogu sprečiti oštećenja ćelije koja su prouzrokovali slobodni radikali – visokonestabilni molekuli kiseonika koji kradu elektrone od drugih molekula s kojima se sudaraju. Reakcije slobodnih radikala verovatno su uključene u zapaljive procese, degenerativni artritis, kao i u opšti proces starenja. Gomilaju se dokazi da antioksidansi mogu pomoći u ublažavanju tegoba nastalih kao posledice osteoartritisa i RA.

Testirajući stotinak biljaka iz porodice aromatičnih biljaka, vranilova trava bila je ta koja je imala najveću antioksidansnu vrednost. Istraživanja su pokazala da antioksidanska aktivnost vranilove trave i ostalih medicinskih aromata postoji zahvaljujući, dobrim delom, prisustvu rosmarininske kiseline, sastojka s antibakterijskim, antiinflamatornim, antioksidansnim i antivirusnim svojstvima. Imajući u vidu koliko se visoko rangira zbog svog visokog stepena zaštite, vranilova trava je svakako vredna vaše pice, ili bilo koje druge hrane, naročito ako bolujete od artritisa. Isto tako, možete probati moj multiaromatični antioksidansni čaj protiv artritisa.

Vrba (Salix, različite vrste), beli luk (Allium sativum) i sladić (Glycyrrhiza glabra). Kora vrbe je autentični biljni aspirin. Ona sadrži he-

mikaliju nazvanu salicin, koju je kompanija Bayer na kraju pretvorila u bele pilulice acetilsalicilne kiseline – lek protiv bolova nazvan aspirin, koji mnogi oboleli od artritisa uzimaju svakodnevno.

Čaj od vrbine kore omogućava smanjenje bolova i podstiče antiinflamatorno delovanje slično onom koje pruža aspirin. Ali ukoliko pijete čaj umesto pilula, smanjen je rizik od stomahčnih tegoba, čira i predoziranja, jer je sastojak tablete aspirina koji izaziva iritaciju želuca – rastvoren u čaju. Ipak, i kora vrbe može uticati na vaš želudac. Zbog toga sam u ovu formulu uključio sladić. Ne samo što on ima antiinflamatorna svojstva već može da sanira bilo koju gastroenterološku smetnju prouzrokovanu čajem od vrbe.

Medutim, formula nije sasvim kompletna bez belog luka. Dok dugotrajna upotreba i unošenje veće količine sladića mogu nekome da povise krvni pritisak i izazovu tegobe druge vrste (glavobolju, letargiju, zadržavanje natrijumovih soli i vode, iznenadni gubitak kalijuma), beli luk pomaže smanjenju krvnog pritiska. Tako, evo formule za dobro odmeren čaj protiv artritisa: približno tri dela sušene vrbine kore, dva dela sušenog korena sladića i jedan deo zgnječnog belog luka. Sipati kipuću vodu pre-

Čorba protiv artritisa

Da biste napravili ovu čorbu, počnite s nekoliko čaša vode, dodajte papričicu, čičak, crni biber, seme celera, maslačak, beli luk, đumbir, slačicu, kleku, matičnjak, vranilovu travu, peršun, saporinu, majčinu dušicu, kurkumu, odoljen, potočarku, belu slačicu i vrbinu koru. Staviti da proključa, a zatim pustiti da lagano krčka nekoliko minuta.

Priznajem da ovu čorbu nikada nisam napravio u potpunosti. Samo sam nasumice uzimao sastojke koji su mi bili pri ruci. Ako zahtevate da vam dam recept, reći ću vam da stavite po četiri prstoveta čička, maslačka, peršuna, kurkume i potočarke; po dva prstoveta semena celera, belog luka, đumbira i vranilove trave i po jedan prstovet ostalih sastojaka, ukoliko ih imate. Možda će ovo biti suviše začinjeno za vaš ukus. Ako je tako, imate moju dozvolu da recept prilagodite sopstvenom ukusu.

ko mešavine i natapati oko 15 minuta. Ako vam se ukus ne dopada, dodajte limun i/ili med, zatim đumbir i kurkumu.

Brazilski orah (*Bertholettia excelsa*) i **suncokret** (*Helianthus annuus*). SAM je skraćeni- ca za S-adenozil-metionin, hemikaliju koja poseduje analgetska i antiinflamatorna svojstva slična onima pronađenim u ibuprofenu, leku koji se izdaje bez recepta.

SAM se može naći u visokometioninskom semenu i orahu, posebno u suncokretu i brazilskom orahu. Bilo bi potrebno 250 grama semena suncokreta ili 500 grama brazilskog oraha da bi se obezbedila doza SAM-a koja bi bila delotvornija od standardne doze ibuprofena. Nije baš jednostavno pojesti toliku količinu oraha i semenki, ali verujem da svaka količina pomaže, pogotovo ako koristite druge preparate koji se ovde predlažu.

U tom slučaju pospite malo semenki suncokreta po vašoj salati. A kada u društvu grickate mešane orahe, nemojte se izvinjavati što uglavnom birate brazilski orah.

Prokelj (*Brassica oleracea*) i **ostale biljke koje sadrže glutation**. Studije pokazuju da osobe koje imaju nizak nivo antioksidansa glutationa imaju veće izgleda da obole od artritisa od onih kod kojih je ovo jedinjenje na višem nivou. Među povrćem bogatim glutationom pred-

njače: šparglja, kupus, karfiol, krompir, paradajz i tušt. Voće koje sadrži ovaj zdravi sastojak uključuje avokado, grejpfrut, pomorandžu, breskvu i lubenicu.

Ruzmarin (*Rosmarinus officinalis*). U antička vremena ruzmarin je bio poznat kao lekovita biljka koja poboljšava pamćenje. Smatram to prilično prikladnim, budući da ruzmarin sadrži antioksidanse koji usporavaju starenje ćelija, a starenje je svakako u vezi s gubitkom pamćenja. Jedna grčko-američka uzgajateljka lekovitog bilja seća se kako su njeni rođaci ribari isplovljavali na more s porcijama ribe bogato prekrivene ruzmarinom. Čak i kad nije hladena, ova hrana traje danima, delom zahvaljujući antioksidansnom svojstvu ruzmarina.

Da li biljka koja čuva ribu može da sačuva i vašu mladost? Porota po ovom pitanju još zaseda, međutim, ruzmarin poseduje moći očuvanja pamćenja slične gotovim preparatima. Ako znamo da antioksidansi zaista pomažu u lečenju artritisa, onda sledi da će i ova biljka, bogata antioksidansima, pomoći u suzbijanju ove bolesti.

Vitamin C. Vitamin C zaustavlja napredovanje osteoartritisa kod laboratorijskih životinja. Da li ima efekta i kod ljudi? Još nema dokaza da je to tako, ali sigurno neće škoditi da se uzima više C vitamina. Papričica i mnoge ostale biljke i povrće, ovde već pomenuti, sadrže primerne količine ovog vitamina.

ASTMA

Marta je bila jedna od meni najdražih osoba – visoka, lepa žena, slobodnog duha, tridesetih godina. Radila je kao tehničar sa mnom u Istraživačkoj laboratoriji lekovitih biljaka u Ministarstvu poljoprivrede Sjedinjenih Država (MPSD). Marta je volela da hoda šumom i povremeno smo šetali zajedno. I sada mogu da je vidim kako sa zadovoljstvom radi u mojoj leji ginsenga, u velikim, dubokim kaubojskim čizmama. Nikada ne bih pomislio da bi ona mogla da bude jedna od hiljade Amerikanaca koji svake godine umru od astme.

Astma vam oduzima dah

Astma je hronično oboljenje disajnih organa koje izaziva šištanje, kašalj, kongestiju pluća, ubrzan dah i često ogromnu uznemirenost zbog otežanog disanja. Više od 4.000 ljudi umre sva-

ke godine zbog ozbiljnih astmatičnih napada, a taj broj je porastao za preko 30 procenata od 1980. godine. Iz razloga koji još nisu objašnjeni deca umiru više leti, dok ljudi preko 65 godina starosti više umiru zimi.

Mnogi ljudi smatraju da je astma bolest detinjstva i sigurno je da ima puno dece s ovom bolešću. Godine 1995. ovu bolest imalo je nekih 3.700.000 dece i adolescenata, što predstavlja nagli uspon u odnosu na 1980. godinu i 2.400.000 bolesnih. Međutim, astma može da se razvije u bilo kojem dobu, a činjenice pokazuju da većinu obolelih od astme čine odrasli. Oko 14.000.000 Amerikanaca sada ima astmu. Ova bolest nas staje preko šest milijardi dolara godišnje što se tiče medicinske nege i izgubljene produktivnosti.

Doktori kažu da ne znaju šta izaziva astmu, niti zbog čega broj obolelih stalno raste. Ne

'Sporni' podbel

Podbel (Tussilago farfara) je vekovima u narodu omiljena biljka za lečenje astme i kašlja. Tussilago, njeno ime vrste, potiče od latinske reči za 'kašalj' i ova biljka zaista sadrži neke sastojke za koje je dokazano da su efikasni protiv kašlja i astme.

Podbel podstiče izbacivanje sluzi. Drugim rečima, on stimuliše mikroskopske dlačice koje izbacuju sekret iz vazdušnih prolaza. Kao i beli luk i ginko, on sprečava telo da proizvodi agens za aktiviranje plateleta, proteina u krvi čija je uloga da pokreće spazam bronhija, sužava vazdušne prolaze, što izaziva simptome astme.

Međutim, poslednjih godina mišljenja o podbelu su podeljena. Ova biljka sadrži pirolizidne alkaloidne (PA), hemikalije koje su toksične i/ili kancerogene za jetru. Mnogi travari, a još veći broj botaničara, voljniji da ispadnu nevesti nego da zanemare oprez, preporučuju da se ne uzimaju biljke koje sadrže PA. Prvenstveno treba biti obazriv s podbelom i gavezom.

S druge strane, podaci koje je u časopisu 'Nauka' objavio eminentni biohemičar dr Brus Ejmes ukazuju na to da je čaj od listova gaveza manje kancerogen od ekvivalentne količine piva. Zvanično, morao bih da kažem da ne unosite u telo podbel ili gavez. Ali privatno, priznajem da povremeno pijem čaj od gaveza ili podbela isto kao što popijem poneko pivo.

znam ni ja. Izgleda, međutim, da što smo bliži hemijskom zagađenju i što se više udaljavamo od prirodne hrane, astma sve više vlada. Verujem da spoljašnja zagađenost vazduha i „nezdrave zgrade“ s unutrašnjim zagađenjem čine sastavni deo narastajućeg problema astme.

Simptome astme izaziva bronhijalno grčenje (branhospazam), iznenadno suženje ogranaka cevčica koje vode u pluća. Iako su astma i alergije tipa polenske groznice različita stanja, one se preklapaju, naročito među onima ispod 15 godina. Devetnaest procenata dece s astmom takođe ima alergije, a one mogu da pokrenu astmatični napad.

Bronhospazam mogu da pokrenu alergije zbog prisustva histamina, hemikalije koja je najodgovornija za simptome alergije, a izgleda da ima svoju ulogu i u astmatičnom napadu. Postoje mnoge druge stvari koje, pored histamina, mogu da izazovu napad: naporno vežbanje, duvanski dim, infekcija disajnih organa, industrijske hemikalije, aspirin, perut kućnih ljubimaca, kućno zagađenje i sulfati koji se dodaju mnogim namirnicama. Stres takođe pobuđuje astmu. Ozbiljna zabrinutost može da izazove napade, a stres uopšteno pogoršava simptome astme.

Zelena apoteka za astmu

Doktori leče astmu raznovrsnim lekovima – među kojima je i teofilin (*Aerolate, Theo-Dur*) – koji otvaraju bronhijalne cevi. Ovi lekovi, poznati kao bronhodilatatori, često se koriste uz inhalator.

Da bolujem od astme, sigurno bih se pridržavao lekarskih preporuka. To može da bude fatalna bolest. Ali u lečenju, ukoliko bi mi doktor predložio teofilin, radije bih ga uzeo iz nekog od njegovih mnogih prirodnih izvora, među kojima je glavni u biljkama koje sadrže kofein.

Kafa, čaj, kola pića sa kofeinom i čokolada. Svako od ovih popularnih pića, kao i čokoladna poslastica, potiču od biljaka i ubrajaju se u bilj-

ne proizvode. I svako od njih sadrži kofein i druga jedinjenja koja štite od astme.

Džon Grejdon, farmaceut i novinar, napisao je jednom u svojoj rubrici da bi ljudi, ukoliko dobiju napad, a zateknu se bez lekova, mogli da popiju nekoliko šoljica kafe koja je delotvorni bronhodilatator. Nekoliko meseci kasnije, primio je zahvalnicu od tek udate žene koja je imala astmu, a zaboravila je da ponese lekove na medeni mesec na Havajima. U trenutku kada je počela da šišti, shvatila je da je zaboravila lekove i uhvatila je panika, što je samo pogoršalo njeno stanje. Onda se setila članka u kojem se preporučivala kafa kao moguća zamena. Brzo je popila tri šoljice. Šištanje joj se smirilo i tako je kafa spasla njen medeni mesec, moguće i život.

Zapravo, kafa, čaj, kola pića s kofeinom i čokolada sadrže više od kofeina. Prema izveštajima, svi oni sadrže još dva glavna prirodna jedinjenja – teobromin i teofilin koji, zajedno s kofeinom, pripadaju porodici hemikalija koje se zovu ksantini. Ove hemikalije pomažu u zaustavljanju branhospazma i otvaraju sužene bronhijalne prolaze.

Nivo ovih antiastmatičnih jedinjenja varira u zavisnosti od jačine vrenja i drugih faktora. Uopšteno, šoljica kafe ima najviši nivo (oko 100 miligrama kofeina po šolji), dok šolja čaja, kakaoa ili konzerva kole ima oko polovinu te količine. Štangla čokolade od 30 grama ima nešto manje kofeina nego konzerva kole. Naravno, kofein, kao i ostali antiastmatični ksantini, nisu sasvim bezopasni. Kao što je svakom zavisniku od kafe poznato, kofein može da izazove nesanicu i uznemirenost. Međutim, antiastmatična jedinjenja u svom prirodnom stanju, zapravo, izazivaju manje propratnih efekata od farmaceutskog teofilina.

Prema jednom istraživanju, 81 odsto pedijatar izjavili su da su se roditelji brinuli zbog propratnih efekata lekova za astmu svoje dece, posebno zbog nemira i teškoća u koncentraciji koje su mnoga deca iskusila. Kod većih doza, farmaceutski lekovi za astmu mogu, takođe, da izazovu glavobolju, nesanicu, preosetljivost,

mučninu, loš apetit, bolove u stomaku, čak i iznenadne napade.

U ovom trenutku bih, ipak, da budem sasvim jasan: kada bih se razboleo od astme koja bi mi ugrožavala život, poslušao bih svog lekara i uzimao farmaceutske lekove, a prirodne lekove koristio bih samo kao dodatno lečenje.

Efedra (*Ephedra sinica*). Mnogi farmakolozi tvrde da je efedra jedan od najstarijih lekova na svetu. Kinezi, koji je zovu *ma huang*, koristili su je hiljadama godina u lečenju astme i drugih oboljenja disajnih organa.

Naučnici su još 1887. godine izolovali aktivne sastojke ove biljke – efedrin i pseudoefedrin. Ipak, tek posle Prvog svetskog rata američki lekari počeli su da propisuju ove supstance. U to vreme, doktori su postali svesni efekata hemikalija kao bronhodilatatora, nazalnih dekongestanata i stimulansa centralnog nervnog sistema. Pseudoefedrin je tada postao široko korišćen dekongestant koji se dobijao bez recepta. Ova hemikalija poslužila je kao inspiracija za naziv marke *Sudafed*.

Cela efedra – isto kao i njeni sastojci efedrin i pseudoefedrin – ima propratne efekte kakvi su nesаница, nervoza, uznemirenost i mogućnost povišavanja krvnog pritiska. Zbog toga morate da budete obazrivi s ovom biljkom. U stvari, ukoliko uzmete zaista velike doze, veoma čudne stvari mogu da se dogode. U medicinskoj literaturi zabeleženo je dvadeset slučajeva efedrinske psihoze, a Uprava za hranu i lekove preduzela je korake da se obustave distribucija i prodaja efedrinskih dopuna.

S druge strane, ukoliko ste pažljivi, ova biljka je veoma korisna u smirivanju astme. Mogli biste da razmislite o čaju od sušene biljke, umesto lekova koji se nabavljaju bez recepta, a sadrže aktivna jedinjenja. Za pravljenje čaja treba uzeti ravnu kašičicu efedre ili pola do cele kašičice tinkture iz prodavnice zdrave hrane ili iz apoteke.

Neki od proizvoda efedre prodaju se kao „energetske formule“ zbog svojih stimulativnih efekata. U stvari, u proteklih nekoliko godina,

nekoliko ljudi je umrlo zbog zloupotrebe ove biljke. Baš zbog njenih stimulativnih svojstava, savetovao bih da se efedra ne koristi u lečenju astme kod dece, osim ukoliko prethodno ne porazgovarate o tome sa pedijatrom.

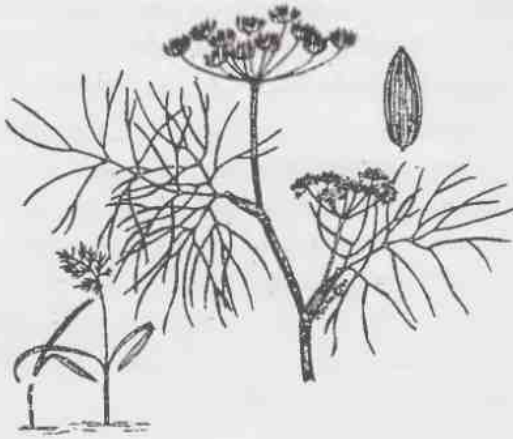
Kopriva (*Urtrica dioica*). Pre četiri stotine godina, britanski travar Nikolas Kalpeper tvrdio je da su koren ili listovi koprive, korišćeni kao sok ili čaj, „bezopasan i siguran lek koji otvara cevi i prolaze u plućima“.

Mnogo godina su Australijanci na koprivu gledali kao na dobar lek za astmu. Oni piju sok od korena i listova pomešan s medom ili šećerom, čvrsto verujući da on olakšava tegobe s bronhijama. Međutim, Amerikanci to nisu shvatali sve do pre pet godina, kada je objavljena naučna studija koja je pokazivala da je kopriva moćni antihistaminik. Sada se kopriva sve više preporučuje za polensku groznicu i astmu. Moji prijatelji koji pate od alergije i astme redovno posećuju moju baštu da bi iz leje uzbrali koprivu. (Kada berete listove koprive, morate nositi rukavice, ali kada se listovi skuvaju, njihove žareće dlačice gube moć).

Anis (*Pimpinella anisum*) i morač (*Foeniculum vulgare*). Grci su koristili čajeve od ovog bilja za lečenje astme i drugih disajnih oboljenja. I jedna i druga biljka sadrže supstance – krezol i alfa-pinen – koje pomažu izbacivanje bronhijalnog sekreta. Seme morača (zapravo njegovi plodovi) može da sadrži čak 8.800 alfa-pinen milionitih delova. Čudno je da, uprkos tradicionalnom korišćenju za disajne tegobe, anis nije najdelotvorniji za to. On poseduje samo 360 alfa-pinen milionitih delova.

Mnoge druge biljke bogate ovim sastojkom takođe su efikasne za olakšavanje astmatičnih tegoba. Silaznim redom, to su: seme peršuna, korijander, bobice kleke, kardamom, đumbir, mirođija, kozlac i hajdučka trava. Mogli biste da smešate sasvim dobar čaj za astmu od bilo koje od ovih biljaka ili od nekoliko njih, naročito ukoliko dodate malo sladića.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Čaj od sladića umiruje grlo i često se preporučuje za bol u



MORAC

Ova biljka pripada istoj porodici biljaka kao i šargarepa i peršun

grlu, kašalj i astmu. Sladić i njegovi ekstrakti su bezopasni pri normalnoj upotrebi i u umerenim količinama – do tri šolje dnevno. Ipak, dugoročno korišćenje ili unošenje preteranih količina mogu da izazovu glavobolju, letargiju, zadržavanje natrijuma i vode u organizmu, preterani gubitak kalijuma i visok krvni pritisak. Ukoliko uporno koristite sladić za suzbijanje astme, izaberite deglicerinizovane ekstrakte sladića, koji izazivaju manje propratnih tegoba. Postoji veliki broj ovakvih proizvoda koji se daju bez recepta, naročito u inostranstvu. Ja koristim sladić, posebno tokom ozbiljnih stresnih perioda tako što parčetom osušenog korena promešam svoj biljni čaj.

Ginko (*Ginkgo biloba*). Azijski iscelitelji su hiljadama godina koristili ekstrakte listova ginka za lečenje astme, alergija, bronhitisa i kašlja. Ginko je postao popularan na Zapadu zbog svojih prednosti za starije ljude: pojačava protok krvi do mozga i leči moždani udar i druge slabosti u starosti. Međutim, u Kini se i dalje široko koristi za astmu. Ginko deluje tako što ometa faktor koji aktivira platelet. protein u krvi koji ima ulogu u pokretanju bronhospazma. Nažalost, aktivni sastojci ginka – ginkolidi – prisutni su u veoma niskoj koncentraciji u lišću ovog drveta. Da bi se dobila potrebna doza leka, osoba koja ima astmu morala bi da pojede

50 svežih listova. Ja koristim biljke koje većina ljudi ne bi ni pipnula, ali čak ni ja ne bih pojeo toliko lišća ginka.

Najbolji način da se uzima ova biljka jeste da se kupi ekstrakt razmere 50:1 (25 kilograma lišća daje pola kilograma ekstrakta). Prodavnice zdrave hrane i neke apoteke imaju ginko ekstrakte. Pridržavajte se uputstva na pakovanju. Možete da probate 60 do 240 miligrama standardizovanog ekstrakta dnevno, ali nemojte prekoračiti tu količinu. U velikim količinama, ginko može da izazove dijareju, razdražljivost i uznemirenost.

Paradajz (*Lycopersicon lycopersicum*), južno voće i druga hrana koja sadrži vitamin C. Pregledom četrdesetak pouzdanih studija ustanovljeno je da vitamin C – oko hiljadu miligrama dnevno – pomaže u sprečavanju napada astme, bronhospazma, šištanja, infekcija disajnih organa, nazalnih kongestija, suznih očiju i drugih simptoma alergije. Zbog čega? Vitamin C sprečava oslobađanje histamina.

Savetujem da se jede više biljaka koje u velikoj meri sadrže vitamin C – ne samo južno voće i paradajz već i slatka paprika i jagode. Takođe možete da uzmete i zamenu. Ipak, lepota konzumiranja južnog voća jeste u tome što pored vitamina C ono sadrži i flavonoide. To su supstance koje takođe blokiraju oslobađanje histamina i tako obuzdavaju simptome alergije i astme.

Raznovrsne biljke. Pregledavši svoju bazu podataka za antiastmatična jedinjenja, naišao sam na priličan broj biljaka vrednih pominjanja. Našao sam barem šest antiastmatičnih supstanci u čaju, moraču i ljutoj papričici. Crni luk, korijander i slatka paprika imaju pet. A velika grupa biljaka sadrži četiri: kupus, kakao, šargarepa, brusnica, ribizla, plavi patlidžan, grejpfrut, pomorandža, vranilova trava, žalfija i paradajz.

Tražeci biljke s najvećom količinom antiastmatičnih jedinjenja, pronašao sam da su sladić i čaj veliki pobednici. Kakao, kardamom, kafa, kola, crni luk i morganj su prilično bogati ovim supstancama. Od ovih bi-

Ijaka možete na brzinu da pripremite neka zanimljiva antiastmatična jela. Šta kažete za voćnu salatu od pomorandže, grejpfruta i brusnice s moračom? Ili plavi patlidžan sa crnim lukom, paradajzom i žalfijom?

Konačno, vredi probati japanski vasabi. Japanci ga vole kao što Amerikanci i Evropljani vole ren. On svakako pročišćava sinuse. Postoje izvesna istraživanja koja ukazuju na to da jedna kašika dnevno otklanja alergiju, naročito polensku groznicu. To ukazuje da bi trebalo da je takođe dobar za suzbijanje astme.

Kada bih bolovao od astme, probao bih vasabi. Možete ga naći u svakoj prodavnici koja drži orijentalne proizvode. Možete ga koristiti isto kao i ren. Pokušajte da ga stavite na kreker ili da ga umešate u neki premaz, ili ga jedite uz suši, kako to rade Japanci.

Ipak, trebalo bi da imate na umu da je vasabi *izuzetno* ljut. Ukoliko ne volite ljutu hranu, ni ne pomišljajte da ga koristite kao lek za astmu.

Vitamin B₆. Doktor Melvin Verbah, autor više knjiga iz alternativne medicine, navodi slučajeve dece obolele od astme koja su smanjila doze antiastmatičnih lekova – bronhodilatatora i steroida – uzimanjem dnevne doze od 200 miligrama vitamina B₆ kao dodatka svojim lekovima. Odrasli su smanjili učestalost i intenzitet napada astme uzimajući 50 miligrama vitamina B₆ dvaput dnevno.

Dnevna vrednost vitamina B₆ je samo 2 miligrama, a neuobičajeno velike doze mogu da oštete nervni sistem. Kada bih bolovao od astme, verovatno bih probao vitamin B₆, ali ukoliko želite da uzimate B₆ dodatke ili da ih dajete deci, razgovarajte prethodno sa svojim lekarom.

ATLETSKO STOPALO

Možete pomisliti da hodanje bosih nogu nije lekovito, ali ono to uistinu jeste. Da bi se sprečila i izlečila pojava atletskog stopala, lekari često preporučuju da se stopala održavaju suva tako što ćete hodati bez čarapa, u cipelama s otvorenim prstima. Ja imam čak bolji pristup: predlažem bosonog vikend na morskoj plaži.

Lično upražnjavam ovaj oblik terapije što je češće moguće. U stvari, ma koliko čudno to zvučalo, hodam bos po amazonskim džunglama u Peruu. I uspeva mi da izbegnem gljivičnu kožnu infekciju, poznatu kao atletsko stopalo.

Atletsko stopalo, medicinski poznato kao *tinea pedis*, predstavlja površinsku gljivičnu infekciju. Gljivice (bilo koja od nekoliko vrsta) mogu da zaraze ne samo stopala nego i druge delove tela, u obliku *tinea corporis*, infekcije najčešće zvane kosopasica. A kada gljivica dospe do prepona ili butina, zove se *tinea cruris*.

Da bi rasla, gljivici atletskog stopala potrebne su vlaga i tama. Zbog toga i lekari koji se bave konvencionalnom medicinom i ljudi koji se bave alternativnom medicinom preporučuju održavanje stopala u suvom stanju. Naravno, vaša stopala su suvlja ukoliko hodate bosonogi, nego ukoliko prste na nogama držite zarobljene i vlažne u tamnim, zatvorenim cipelama.

Zelna apoteka za atletsko stopalo

Ukoliko ikada moj glavni oblik prevencije – hodanje bosih nogu – prestane da bude efikasan i ukoliko iskusim peckanje, svrab i raspuklu kožu između nožnih prstiju, biću spreman: moj *Biljni vinograd* u Merilendu krcat je biljkama

delotvornim protiv gljivica. Evo onih koje preporučujem za atletsko stopalo.

Beli luk (*Allium sativum*). Ovo je moj glavni lek. Ovo je jedan od najšire preporučenih antiseptika protiv gljivica, i to s dobrim razlogom. Mnoge naučne studije pokazuju da je beli luk efikasan u lečenju atletskog stopala i drugih gljivičnih infekcija, naročito vaginalnih gljivičnih infekcija.

Kupka za stopala od belog luka može imati neprijatan miris, ali obično oslobađa svraba i peckanja između nožnih prstiju. Predlažem da stavite nekoliko zgnječenih čenova belog luka u kadicu s toplom vodom i malo medicinskog alkohola.

Ukoliko vam se ovaj pristup ne dopada, razmislite o tradicionalnom kineskom pristupu: izgnječite nekoliko čenova belog luka i potopite ih u maslinovo ulje na jedan do tri dana. Procedite ulje i lopticom vate ili gazom nanesite ga između nožnih prstiju jednom ili dvaput dnevno.

Neki ugledni travari predlažu čak privijanje uzduž isečenih čenova belog luka na najugroženija mesta atletskog stopala. To bi moglo da bude uspešnije od mnogih komercijalnih vrsta lečenja, ali čini mi se da to može da bude neugodno, jer hodanje s belim lukom između nožnih prstiju može izazvati čuđenje – i uznemiriti nečije nozdrve. Možete ovo da isprobate barem tokom popodnevne utakmice na televiziji, naravno ukoliko ne očekujete društvo.

Upozorenje: ukoliko isprobate ovaj metod s celim, svežim belim lukom, a učini vam se da vam to iritira kožu, prekinite korišćenje i vratite se na upotrebu kupke za stopala ili ulja od belog luka.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Prema mojoj bazi podataka, đumbir se nalazi na drugom mestu među biljkama po broju antigljivičnih jedinjenja, kojih on sadrži ukupno 23. Jedno jedinjenje – kaprilna kiselina – toliko je jaka da jedan moj poznanik hemičar preporučuje tri kapsule dnevno za sve vrste gljivičnih infekcija. Naravno, osim ukoliko niste hemičar, nećete moći da nabavite čistu kaprilnu kiselinu, pa stoga preporučujem korišćenje đumbira umesto nje. Ipak sam skeptičan u odnosu na izolovane biljne hemikalije (fitohemikalije) izvučene iz svog prirodnog okruženja.

Možete da pripremite jaku esenciju dodajući 30 grama iseckanog korena đumbira šolji kipuće vode. Ostavite da se kuva 20 minuta i direktno nanosite na ugrožene delove dvaput dnevno pomoću loptice vate ili čiste gaze.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Beli luk jeste za mene lek broj jedan za atletsko stopalo, ali u mojoj bazi podataka, sasvim čudno, on se ne nalazi ni blizu vrha liste biljaka koje sadrže najveći broj antigljivičnih jedinjenja. Ta odlika pripada sladiću koji, kako je utvrđeno, ima 25 antigljivičnih jedinjenja. (Beli luk ih ima samo 10, ali su veoma delotvorna.)

Čisto antigljivično dejstvo sladića potvrđuje kinesku praksu korišćenja ove biljke u lečenju kosopasice. Ja bih dodao nešto iseckanog štapića sladića u kupku za stopala koju sam ranije pominjao.

Možete jednostavno da skuvate jaku esenciju korišćenjem oko pet do sedam osušenih biljaka na šolju vode. Pošto provri, kuvajte još 20 minuta, pa ostavite da se ohladi. Nanosite esenciju direktno na ugrožena mesta, koristeći lopticu vate ili čisto platno.

Drvo teaceje (*Melaleuca*, različite vrste). Ulje drveta teaceje je snažan antiseptik koji je veoma koristan u lečenju atletskog stopala. Razblažite ulje jednakim delovima vode ili biljnog ulja i nanosite ga direktno na ugrožena mesta, triput dnevno koristeći lopticu vate ili čisto platno. Samo ga nemojte progutati. Kao i tolike druge esencije biljnih ulja, male količine ulja

drveta teaceje, približno nekoliko kašičica, mogu da imaju fatalno dejstvo.

Kamilica (*Matricaria recutita*). Ulje kamilice takođe ima antigljivično svojstvo. U Evropi, ono predstavlja sastojak mnogih antiseptika koji se mogu dobiti bez recepta. Predlažem da koristite ulje kamilice na isti način na koji i ulje drveta teaceje. A možete i da pomešate ta dva ulja.

Međutim, ukoliko imate polensku groznicu, budite oprezni s proizvodima od kamilice. Kamilica je član porodice starčaca, pa kod nekih ljudi može da pokrene alergijske reakcije. Prvi put kada je probate, obratite pažnju na to kako reagujete. Ukoliko pomaže, nastavite s korišćenjem. Ali, ukoliko izazove ili pogorša svrab i iritaciju, prestanite da je koristite.

Ehinaceja (*Echinacea*, različite vrste). Imunološko dejstvo ove biljke je naročito korisno za lečenje kvasnih infekcija, ali bih je takođe preporučio i za atletsko stopalo. Da biste ojačali imunitet, možete da kupite tinkturu u prodavnici zdrave hrane i dodate preporučenu količinu u sok, triput dnevno, kako biste pojačali efikasnost drugih biljnih metoda lečenja atletskog stopala. (Iako ehinaceja može da izazove štipkanje ili privremeno utruće jezika, bezopasna je.)

Cimet (*Cinnamomum*, različite vrste) i drugi antigljivični biljni čajevi. Dok biljna ulja i čajevе nanosite spolja, postoji izvestan broj čajeva za piće koji su spravljani od lekovitog bilja, a imaju antigljivična svojstva i mogu da pomognu. Iz svoje baze podataka izvukao sam spisak svih biljaka koje sadrže više od deset antigljivičnih hemikalija. Računar u nije bilo potrebno mnogo vremena da pronade 38 vrsta, uključujući cimet, morač, pitomu nanu, mirođiju, kozlac, bosiljak, čaj, pomorandžu, crnu ribizlu, žalfiju, majčinu dušicu, crvenu detelinu, limun i kudravu nanu. Samo ih skuvajte u bilo kojoj kombinaciji privlačnoj za vas i pridružite lečenju koje primenjujete.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Istraživanja u Pakistanu pokazuju da ulje kurkume, čak i u ni-

skim koncentracijama, sprečava pojavu gljivica, koje su inače veoma rasprostranjene. Ja bih pokušao s komercijalnim uljem kurkume, razblaženim vodom (jedan deo ulja na dva dela vode) i nanosio ga direktno na ugrožena mesta koristeći lopticu vate ili čistu gazu.

Sos od paradajza i lekovitog bilja. Evo još jednog načina da se iskoriste prednosti nekih drugih biljaka koje imaju antigljivična svojstva. Napravite paradajz sos i budite izdašni s bosilj-

kom, celerom, šargarepom, mirodijom, moračom, žalfijom i majčinom dušicom. U jednom brzom obroku, dobićete hranu s desetina- ma fungicida: samo ga podgrejte i prelijte preko testa. (Gotovo da oklevam da kažem, ali ukoliko ste spremni da podnesete zamazanost, možete takođe da namažete ovu smešu između nožnih prstiju i držite je nekoliko sati. To liči na onaj praznik paradajza u Španiji, na kojem su svi isprskani paradajzom.)

Najgori bol koji sam ikada doživeo prouzrokovalo je iščašenje pršljena. To je bilo – baš kao i bol koji iskusim s vremena na vreme s kostoboljom – nepodnošljivo. Moj lekar je uradio ono što lekari čine: dao mi je pilule protiv bolova koje potencijalno stvaraju zavisnost i nesteroidne antiinflamatorne lekove. Popio sam više lekova za taj iščašeni pršljen nego ukupno u životu. Takođe sam uzeo više lekovitog bilja nego ikad ranije, pokušavajući da ublažim sporedna dejstva farmaceutskih lekova. Lekari priznaju dve vrste bola, akutni i hronični. Akutni bol nailazi iznenadno, tipično opada s vremenom i ublažava se običnim lekovima protiv bolova. Primeri bi bili glavobolja ili bol zbog povrede. Hronični bol može da počne kao akutni bol, ali traje mnogo duže – mesecima ili čak godinama – i često ne može da umine korišćenjem standardnih terapija. Ljudi s hroničnim bolom često završe u ličnom paklu. Njihov bol može ih učiniti depresivnim, a s depresijom bol može da postane gori i teži za lečenje.

Ako imate istrajan bol, posetite lekara radi dijagnoze. Kada je uzrok otkriven, racionalno lečenje postaje prihvatljivo. Ali ako, kao mnogi ljudi koji imaju hronični bol, ne dobijete jasnu dijagnozu i vaš bol se nastavi, predlažem da se obratite „klinici za bol“. Te medicinske klinike, koje su relativno nove na sceni zdravstvene zaštite, koriste različite lekove i alternativne pristupe da bi vam pomogle da suzbijete bol čak i ako ne možete potpuno da ga odstranite. Među alternativnim pristupima korišćenim u nekim klinikama za bol su vežba, meditacija i primena bioenergije.

Zelena apoteka za bol

Takođe, postoje brojne lekovite biljke koje mogu da pomognu.

Karanfilić (*Syzygium aromaticum*). Zubari širom zemlje preporučuju ulje karanfilića kao prvu pomoć za zubobolju. U stvari, to je ono što mi je majka davala za zubobolju. Deluje. Stavite to ulje direktno na bolni zub.

Papričica (*Capsicum*, različite vrste). Paprika sadrži salicilate koji olakšavaju bol, hemikalije koje su slične salicinu, biljnom ekvivalentu aspirina. Zapravo, papričica se nekada svrstavala u najbolji hranljivi izvor salicilata, mada joj je jedna nova studija znatno umanjila vrednost. Ova biljka takođe sadrži kapsaicin, jedinjenje koje podstiče oslobađanje prirodnih telesnih supstanci za ublažavanje bola, zvanih endorfini.

Neki ljudi vole ljuti ukus papričice. Znam da ja volim. Preporučujem veće korišćenje ovog divnog začina u vašoj ishrani.

Kapsaicin takođe deluje kada se koristi spolja remeteći supstancu P, prenosnika bola u koži. Toliko studija pokazale su korisnost spoljne upotrebe kapsaicina da je Uprava za hranu i lekove odobrila kreme za kožu za olakšavanje bola koje sadrže 0.025 procenata kapsaicina (*Zostrix*, *Kapzasin*) za lečenje artritisa i reumatizma. (Ako koristite kapsaicinsku kremu, obavezno temeljno operite ruke posle toga: ne sme da vam dopre do očiju. Takođe, pošto su neki ljudi prilično osetljivi na to jedinjenje, trebalo bi da na maloj površini kože testirate kremu da biste bili sigurni da možete da je koristite na većoj površini. Ako vam se čini da vam iritira kožu, prestanite da je koristite.)

Vrba (*Salix*, različite vrste). Kora vrbe sadrži salicin. U stvari, većina biljaka sadrži

nešto salicina ili srodnih salicilata. Pre samo sto godina, aspirin je izvlačen iz biljaka koje su sadržavale više tih jedinjenja od ostalih biljaka: vrbe, medunike i zimzelena. Kada je vladala nestašica lekova tokom rata, u nekim zemljama lekari su uspešno posegli korišćenju kore vrbe za olakšavanje bola.

Za olakšavanje različitih vrsta bola, započeo bih s otprilike pola kašičice salicinom bogate kore vrbe ili do pet kašičica bele vrbe (*Salix alba*), koja ima manju koncentraciju salicina. Naravno, ne znaju svi koje vrste postoje, a količina salicina varira od vrste do vrste. Stoga predlažem da počnete s čajem s malom dozom i da povećavate količinu do one koja obezbeđuje blagotvorno olakšavanje bola.

Ako ste alergični na aspirin, verovatno ne bi trebalo ni da uzimate biljke nalik aspirinu. Takođe, ne bi trebalo da dajete ni aspirin niti njegove prirodne biljne zamene deci koja imaju bolove kod virusnih infekcija kao što su nazebi i grip. Postoji mogućnost da bi, u tom slučaju, mogao da se razvije Rejev sindrom, fatalno stanje koje oštećuje jetru i mozak.

Noćna frajla (*Oenothera biennis*). Ova biljka je jedan od najboljih izvora aminokiseline triptofana. Studije pokazuju da su dopune triptofana smanjile bol prouzrokovan akutnim i hroničnim bolestima i, takođe, povećale ljudsku sposobnost da istrpi bol. Prirodnjaci često preporučuju uzimanje jednog grama ulja noćne frajle četiri puta dnevno radi ublažavanja bola i nervnog oštećenja kod dijabetske neuropatije, posebno bolnog stanja koje se povremeno razvija kod ljudi sa šećernom bolešću. Predlažem umesto toga uzimanje semena u prahu, zato što noćna frajla gubi veliki deo triptofana u procesu ekstrakcije ulja.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Malo ljudi misli o đumbiru kao sredstvu za ublažavanje bola, ali tako je. U jednoj studiji, istraživači su podvrgli ispitivanju 56 ljudi – 28 njih s reumatoidnim artritisom, 18 s osteoartritisom i 10 s bolnim mišićnim stanjem fibromijalgije – dajući im dve do četiri kašičice đumbira u pra-

hu dnevno. Posle tri meseca, više od 75 odsto njih saopštilo je da je bol ublažen bez sporednih dejstava. Đumbir možete uzimati i spoljno. Vruće komprese od đumbira čini se da blagotvorno deluju kod trbušnih grčeva, glavobolja i ukočenosti zglobova.

Kavakava (*Piper methysticum*). Ova tropska biljka sadrži dve supstance za ublažavanje bola, dihidrokavain i dihidrometisticin, koje imaju analgetičko dejstvo uporedivo s aspirinom. Mada je kavakava opisana kao narkotik, ne razvija zavisnost. Kada žvaćete list, usta vam trnu. Kao rezultat, ova biljka može da bude korišćena za olakšavanje neprijatnih simptoma bolnog grla, bolnih desni, čireva, pa čak i zubobolje.

Lavanda (*Lavandula*, različite vrste). Ulje lavande je aromaterapijski lek broj jedan za bol. U stvari, bilo je osnovno sredstvo u samom začetku aromaterapije. Tokom 1920-ih, osnivač aromaterapije, francuski hemičar za parfeme Rene-Mauris Gatefose opekao je ruku u laboratoriji. Porinuo ju je u najbližu tečnost – posudu s uljem lavande. Bol se brzo smanjio, a opekotina se zacelila bez ikakvih ožiljaka. Taj događaj je možda doveo do razvoja aromaterapije, do korišćenja različitih etarskih ulja u lečenju. Otada, istraživači su otkrili da neka etarska ulja smanjuju protok nervnih impulsa, uključujući i one koji prenose bol. U ulju lavande, ključni sastojci su linalol i linalil-aldehid. Možete da pomešate nekoliko kapi ulja lavande u kašičici biljnog ulja i da to utrljate na bolno mesto.

Pitoma nana (*Mentha piperita*). Mentol, aktivni sastojak pitome nane, ima anestetička svojstva. U jednoj studiji, naučnici su zamolili 32 ljudi koji su imali glavobolje da tinkturu ulja od pitome nane utrljaju na slepoočnice. To im je značajno olakšalo bol. Ali, ako probate ulje pitome nane, svakako ga razblažite dodavanjem nekoliko kapi do dve kašičice bilo kojeg biljnog ulja. Čisto ulje pitome nane može da iritira kožu. I nikada nemojte piti ulje – veoma mala količina može da bude toksična.

Analgetski čaj

Evo jedne biljne mešavine za olakšavanje bola koju treba držati pri ruci: kora vrbe, papričica, karanfilići, đumbir i pitoma nana. Samo izmešajte sve biljke koje su vam dostupne u proporcijama prilagođenim vašem ukusu. Možete upotrebiti ovu mešavinu da napravite čaj kad god osetite potrebu, ili napravite kašnu oblogu koju ćete staviti direktno na bolna područja.

Suncokret (*Helianthus annuus*). Seme suncokreta je među najbogatijim izvorima fenilalanina, hemikalije koja učestvuje u suzbijanju bola. Studije navode na misao da fenilalanin potpomaže smanjenje bola sprečavanjem povećanja enkefalina, supstanci koje učestvuju u opažanju bola. U studijama i s ljudima i sa životinjama, fenilalanin čini akupunkturu delotvornijom u smanjenju bola. Kod laboratorijskih pacova, ove supstance su povećale dejstvo morfijuma i učinile da ono traje duže. Da imam bolove, pojeo bih pregršt suncokretovih semenki – ionako po navici grickam semenke – i stavio samleveno semenje u vidu kašnih obloga na bolna područja.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Mnoge kliničke studije slažu se da kurkumin u kurkumi ima antiinflamatorna svojstva, uključujući i značajno blagotvorno dejstvo u olakšavanju reumatoidnog artritisa. Ali, potrebno je više nego malo začina iz tegle da se postigne to dejstvo. Doza koju prirodnjaci preporučuju je 400 mili-

grama triput dnevno. Da bi se dobila ta količina, morali biste da konzumirate barem 10 grama te biljke. Stoga, ako želite da probate kurkumu za ublažavanje bola, predložio bih da uzmete kapsule, čak i ako morate sami da ih pravite. (Prazne želatinaste kapsule mogu se kupiti u prodavnicama zdrave hrane.)

Eukaliptus (*Eucalyptus globulus*). Aromaterapeuti često predlažu za ublažavanje bola davanje ulja eukaliptusa etarskim uljima lavande i pitome nane. Jedinjenje cineol, pronađeno u eukaliptusu, ubrzava apsorbovanje kroz kožu drugih aromatičnih sredstava za ublažavanje bola. Mada, zapamtite da su ova ulja najbolja ako ih koristite samo spolja.

Ruzmarin (*Rosmarinus officinalis*). Komisija E preporučuje korišćenje dve do tri kašičice sušenog ruzmarina za spravljanje šolje čaja za ublažavanje bola. Za kupanje koje će vas svakako opustiti i možda vam ublažiti bol, napunite platnenu vrećicu s pedesetak grama ruzmarina i bacite je u vodu za kupanje.

BOL U LEĐIMA

I moja supruga i ja patimo od tegoba s leđima. Pegi je dobar primer za to kako su tegobe s leđima često nasledne. Ona i njene dve sestre (kao i njihova pokojna majka) imaju poseban grč u istom predelu leđa, koji izaziva tegobe, naročito posle dužeg rada u kuhinji u visini sudopere.

Što se mene tiče, tvrdoglav kakav jesam, za svoje najteže tegobe s leđima krivim Božić. Bilo je to 23. decembra 1991. godine kada smo Pegi i ja otišli u obližnji rasadnik da izaberemo jelku s busenom. U želji da presadim drvo, iskopao sam veliki deo zemlje oko njega i uspeo da ga ubacim u kolica koja mi je dao vlasnik rasadnika. Uspeo sam da odguram ovaj teret od 50 kilograma nekih 100 metara uzbrdo do mog „karavana“, ali kad sam pokušao da ga prenesem iz kolica do prtljažnika, nešto je puklo.

Usledila je agonija. Na putu do kuće postalo je još gore. Leđa Božić-Bate bila su uništena. Nisam mogao da ležim, sedim, ni da stojim. Grozno sam spavao, na boku, na kauču sa tri jastuka pod levom stranom. Jedinu pomoć koju smo mogli da obezbedimo sutradan, na Badnje večer, bio je hiropraktičar. On je napravio rendgenski snimak od 95 dolara, odbio da mi namešta leđa i preporučio mi da odem ortopedu.

Nedelju dana kasnije, ortoped mi je rekao da bi trebalo da se posavetujem s neurohirurgom. Kao što se moglo očekivati, rekao je da mi je potrebna operacija. S obzirom na moje rendgenske snimke, tvrdio je da je to jedina mogućnost. Tako sam konačno, dva meseca kasnije, bio operisan, nakon čega sam podvrgnut fizikalnoj terapiji. Koristio sam i meleme i imao tretmane akupunkture. Čini mi

Put ka izlečenju

Prema dr Leonu Rotu, ortopedskom hirurгу, jedna od najgorih stvari koje možete da uradite u vezi s bolnim leđima jeste da prestanete s vežbanjem. U stvari, stručnjaci za vežbanje tvrde da je 80 do 90 odsto tegoba s leđima izazvano slabim mišićima. I lekari su se složili s ovim gledištem i sada preporučuju vežbe umesto mirovanja.

Mogu da potvrdim efikasnost ovog metoda. Svakog jutra, pre tuširanja, revnosno odradim vežbe za leđa, a isto tako i pre i posle aktivnosti za koje znam da mogu da izazovu bol u leđima – šišanja travnjaka (on je veći od jednog jutra), čekanja u dugom redu, stajanja na koktelima ili pomeranja teških predmeta. Kada mi se ukaže prilika, plivam, vozim sobni bicikl i šetam dva do tri kilometra dnevno.

Omladinska hrišćanska asocijacija (YMCA) razvila je nacionalni program popularnih vežbi za leđa, koji objedinjuje vežbe za jačanje, elastičnost i opuštanje. Oko 80 odsto onih koji učestvuju u programu prijavili su da osećaju poboljšanje, a 31 procenat oslobodio se bolova. Razmislite o tome: oko trećina ljudi koji pate od tegoba s leđima može da se izleči bez ikakvih lekova.

se da mi je veće olakšanje pružalo alternativno lečenje nego lekar.

Rasprostranjenost bolova u leđima

Izgleda da kuda god pogledam, ljudi imaju problema s leđima. To nije iznenađujuće budući da su bolna leđa jedan od najprisutnijih zdravstvenih problema u Americi. Procene su različite ali se, u načelu, eksperti slažu da negde između dva i pet miliona Amerikanaca godišnje pati od ozbiljnih bolova u leđima.

U nekom trenutku života, četiri od pet Amerikanaca oseće bol u leđima dovoljno jak da iziskuje medicinsku intervenciju – u rasponu od uzimanja aspirina do vrlo ozbiljnih operacija. A u svakom trenutku, otprilike četvrtinu stanovnika ove zemlje muče tegobe s leđima, uzimajući lekove, radeći vežbe ili prilagođavajući se na neki drugi način kako bi ozdravili i izbegli ponovnu povredu leđa.

Pored svega, bolna leđa staju ovu državu čitavo bogatstvo – šesnaest milijardi dolara godišnje za medicinsku negu i osamdeset milijardi dolara u izgubljenim platama i produktivnosti.

Čuvajte se operacije

Doktori su ranije bol u leđima lečili podvrgavanjem pacijenata mirovanju, dugotrajnim terapijama lekovima i operaciji. Sada uglavnom preporučuju kratkotrajne terapije lekovima, vežbe, a sve više hiropraktiku, jogu ili neku drugu, ranije preziranu alternativnu terapiju.

Drago mi je što je operacija pala u nemilost. Moja operacija leđa bila je beskorisna. Nisam tražio još neko mišljenje iako su mi prijatelji to savetovali. Zašto? Zbog toga što sam ja lenji tvrdoglavko koji pušta da ga nosi mat-ca Organizacije zdravstvene zaštite, a i tako očajnički sam želeo da se oslobodim bola u leđima.

Umreću, a neću saznati da li mi je ova operacija išta vredela. Pri tom sam naučio da je vratna fuzija – operacija kojoj sam podvrgnut – jedna od operacija kojima se suviše često pribegava. Otkrio sam da loša rendgenska slika ne znači i loše stanje leđa, kao i to da dobra rendgenska slika ne znači i dobro stanje leđa. Saznao sam da se 80 odsto ljudi sa tegobama kakve sam ja imao oporavlja za četiri meseca i bez operacije.

Međutim, neumoljiv bol ljude dovodi do očaja. Amerikanci se podvrgavaju operacijama daleko manje nego što su to činili, ali i dalje ima oko dvadeset puta više operacija leđa po glavi stanovnika u Sjedinjenim Državama nego u Kanadi i Evropi. Zato evo mog saveta: ukoliko vam doktor saopšti da vam je potrebna operacija, potražite nekoliko drugih mišljenja pre nego što se odlučite da odete na operacioni sto. Trebalo je to da uradim i sam, ali sada je kasno.

U međuvremenu, šta možete da učinite protiv bola? Odmah posle povrede ili napada bola u leđima, lekari preporučuju analgetske ili antiinflamatorne lekove, kao što su aspirin i drugi nesteroidni lekovi. Za stvarno jake bolove neophodni su jači lekovi, uključujući i kodein ili druge narkotike. Ukoliko imate ozbiljne bolove, preporučio bih vam da pijete sve što vam doktor propiše. U novije vreme, lekari su češće skloni da daju sporooslobađajući morfin, koji zapravo potiče iz biljnog izvora – opijumskog maka.

Zelena apoteka za bol u leđima

Za blaže ili uporne bolove postoji izvestan broj biljnih izvora koji su od pomoći.

Papričica (Capsicum, različite vrste). Paprika sadrži čudesnu hemikaliju koja oslobađa bola – kapsaicin – koji je tako moćan da i mala količina čini aktivni sastojak nekih snažnih farmaceutskih analgetika za spoljašnju upotrebu. Tako proizvod *Zostrix* sadrži samo 0,025 procenta kapsaicina.

Trenutno ne znam (a i ne marim) da li je efikasnost papričice posledica svojstva kapsaicina da sprečava percepciju bola, ili njegove mogućnosti da izazove lučenje telesnog endorfina koji ublažava bol, ili njegovih salicilata ili je rezultat svih triju. Sve što znam jeste to da je blagotvorna.

Možete da kupite i koristite komercijalnu kremu koja sadrži kapsaicin. S druge strane, van Sjedinjenih Država ljudi jednostavno koriste papriku. I vi to možete, uz značajnu uštedu. Jedna ljuta paprika staje nekoliko centi, dok lek obogaćen kapsaicinom staje nekoliko dolara.

Možete izgnječiti papriku i utrljati je direktno na bolno mesto. Takođe možete koristiti bilo koju belu kremu za kožu koja vam je pri ruci – može da posluži i krema za čišćenje lica – i pomešati dovoljno papričice da ona postane roza.

Bilo da koristite kremu ili ljutu papriku, obavezno dobro operite ruke posle toga da vam ne bi dospela do očiju. Isto tako, pošto su neki ljudi osetljivi na ovaj sastojak, morate ga isprobati na malom delu kože da biste bili sigurni da možete da ga koristite, pre nego što ga nanese na veći deo tela. Ukoliko vam iritira kožu, prekinite s korišćenjem.

Vrba (Salix, različite vrste) i drugi oblici prirodnog aspirina. Nemam ništa protiv uzimanja aspirina s obzirom na to da je on prvobitno dobijan iz biljnog izvora. Prvobitno se dobijao iz sastojaka poznatih kao salicilati koji se prirodno nalaze u kori vrbe, medunici i zimzeleni. Od svake od ovih biljaka može da se napravi čaj za ublažavanje bolova.

Mnoge biljke bogate salicilatima takođe sadrže metil-salicilat, jedinjenje slično aspirinu, posebno prijatnog mirisa. Jedna od njih je zimzelen. Druga je kora breze koju su nekada koristili Indijanci za spravljanje čaja koji su pili ili nanosili spolja da bi lečili bol u krstima. S vremena na vreme pripremao sam takve čajeve, tako što bih ubacio otprilike šaku kore breze ili zimzeleni u šolju ili dve provrele vode i ostav-

ljao da stoji oko deset minuta. (Ipak, imajte na umu da ukoliko ste alergični na aspirin, verovatno ne bi trebalo da koristite ni biljke slične aspirinu.)



BELA VRBA

Salicin u vrbi je „biljni aspirin“ i koristi se za otklanjanje bolova još od 500. godine pre n.e.

Ulje zimzelena, koje je bogato metil-salicilatima, takođe služi kao dobro sredstvo za ublažavanje bolova, za spoljašnju upotrebu. Može da se nanosi tokom masaže. (Pazite da ulje zimzelena ne bude deci nadohvat ruke. Ono ima primamljivu aromu, ali unošenje u organizam i najmanje količine može da bude fatalno.)

Pitoma nana (Mentha piperita) i druge vrste nane. U mnogim lekovima za bol u ledima koji se kupuju bez recepta naći ćete jedinjenja mentol i kamfor. To su supstance koje mogu da pomognu u opuštanju stegnutosti mišića, što u mnogim slučajevima dovodi do bola u ledima. Mentol je prirodni sastojak biljaka iz porodice nana, posebno pitome i kudrave nane, ali ga sadrže i aromatična ulja svih drugih vrsta nane. Kamfor se nalazi u lavandi, isopu i korijanderu.

Raznovrsna etarska ulja. Lečenje etarskim uljima može često da pomogne u oslobađanju

bolnih mišićnih spazama koji doprinose bolu u leđima. Neka od ovih ulja – ulje žalfije, ruzmarina i timijana – bogata su timolom i karvakrolom, jedinjenjima koja pomažu u opuštanju mišića.

Za upotrebu nekog od ovih ulja, stavite nekoliko kapi u dve kašike bilo kojeg biljnog ulja i utrljajte ovu mešavinu direktno na ugroženo mesto. Možete i da stavite nekoliko kapi ulja u toplu kupku i ležite u nju neko vreme, udišući paru. (Ne zaboravite, ipak, da nikada ne progutate neko etarsko ulje, jer i mala količina nekih ulja, samo jedna kašičica, može da bude fatalna.)

Ostala jedinjenja sa snažnim dejstvom opuštanja mišića, koji mogu da ublaže spazam u leđima, jesu borneol i bornil-acetat. Biljke bogate ovim supstancama su, između ostalih, kardamom, žalfija i ruzmarin. Moja baza podataka kazuje mi da je borneol u veoma razblaženoj koncentraciji delotvorno antispazmodično jedi-

njenje, moćnije čak od mentola, kamfora, timola i karvakrola.

Postoji još nekoliko drugih ulja za koja treba da znate. Aromaterapeuti često predlažu da se ulje breze, lavande, crnog bibera, đumbira i mažurana koristi za ublažavanje bola u leđima. Ne bih oklevao da koristim bilo koje od ovih ulja jer imaju tradiciju u narodu u otklanjanju grčeva i bola u leđima i sva sadrže sastojke za ublažavanje bolova i opuštanje mišića.

Zašto bi se koristilo ulje iz biljaka kada može da se nabavi hemijski izolovan mentol ili neka druga hemikalija koja opušta mišiće? Zbog toga što, po mom mišljenju, ulje cele aromatične biljke verovatno ima bolje dejstvo. Ova ulja se luče da bi biljku štitila od štetočina i stresova koji nastaju u prirodnom okruženju. Činjenica da su ulja aromatičnih biljaka evoluirala u hemijski kompleksne mešavine ukazuje na to da sve hemikalije u njima deluju zajedničkim snagama.

BOLESTI SRCA

Din Orniš je lekar iz Kalifornije koji je pre nekoliko godina zapanjio medicinski svet, kao naučni istraživač koji je zapravo uneo revolucionarni preokret u pristup bolestima srca. Što je još čudnije, on je to učinio bez primene visoke tehnologije, kombinovanjem prirodnih metoda: fizičkih aktivnosti, joge, meditacije, grupa koje pružaju podršku i vegetarijanske ishrane veoma siromašne mastima (u kojoj se samo 10 procenata kalorija dobija iz masti).

Uvek mi se dopadala priča doktora Orniša o ogledu sa grupom kunića. Ta priča došla je kao šlag na tortu u pogledu istraživanja bolesti srca. Kunići su držani u laboratoriji u istraživačkim uslovima, bili su slični u genetičkom pogledu, i svi su primali istu hranu i bivali izloženi istoj količini fizičkih aktivnosti, a ipak je jedna grupa imala 60 procenata manje srčanih udara nego druga. U čemu je bila razlika? Ispostavilo se da su zdraviji kunići bili oni koji su držani u nižim kavezima, pa je osoba niskog rasta koja je hranila kuniće mogla da dosegne do njih i da ih pomazi prilikom hranjenja. Izgleda da je ljubav ono što održava život. Uvek sam to mislio.

Sprečavanje začepjenja krvnih sudova

Kod bolesti srca – ili, da budemo precizniji, koronarne bolesti – arterije koje ishranjuju srce bivaju začepjene. Ovo oboljenje je prvo na listi uzroka smrti kod ljudi. Ono pogađa oko sedam miliona Amerikanaca i dovodi do oko milion i po srčanih udara i pola miliona smrtnih slučajeva godišnje.

Konvencionalna medicina još nije prihvatila Ornišev bezbedan, blag i prirodan metod. Umesto toga, naš porez i doprinosi za zdravstveno

osiguranje odlaze na finansiranje oko 300.000 operacija ugrađivanja bajpasa na srčanoj arteriji godišnje po ceni od oko 30.000 dolara po operaciji, što čini ukupan iznos od devet milijardi dolara.

Operacija ugrađivanja bajpasa samo je privremeno rešenje. I sami bajpas implantati obično se začepi posle nekoliko meseci ili godina. Kada bi se tih devet milijardi dolara koje se troše na ugrađivanje bajpasa ulagale u prirodne načine lečenja i preventivne metode, to bi bilo bolje za američki zdravstveni sistem. Preventivni načini lečenja obuhvataju lečenje visokog krvnog pritiska i povišenog nivoa holesterola i preduzimanje svih mogućih akcija kako bi se Amerikanci podstakli da ostave pušenje, smanje telesnu težinu, više se bave fizičkim aktivnostima, efikasnije se bore protiv stresa i razvijaju društvenu podršku.

Snaga povrća

Jedan od mojih omiljenih metoda prevencije – i oporavka od bolesti srca – jeste metod koji nećete naći ni u jednom medicinskom udžbeniku. Većina ljudi ga naziva supa minestrone, ali ja ga zovem medistrone jer je on isto toliko lek koliko i hrana.

Ne postoji recept za ovu supu. Jednostavno uzmete odgovarajuće sastojke, koje ću sada navesti, i kombinujući ih napravite koliko god želite različitih, veoma ukusnih supa. Ideja je da koristite sezonsko povrće i pripremite ga svaki put na malo drugačiji način, tako da vam nikada ne dosadi ovo zdravo jelo. To će vam uskoro preći u naviku u kojoj ćete uživati celog života. Neke vrste povrća i lekovitog bilja koje koristim za pripremanje supe od povrća, poseb-

no beli luk, crni luk, đumbir i papričica smanjuju mogućnost zgrušavanja krvi i na taj način sprečavaju stvaranje krvnih ugrušaka koji dovode do srčanog udara. Beli i crni luk takođe utiču na snižavanje nivoa holesterola i krvnog pritiska.

Ostale vrste povrća, posebno paradajz, sadrže jedinjenje gama-amino-buterna kiselina (GABK). U poslednje vreme ovo jedinjenje sasvim me zaokuplja. Prema istraživanjima, GABK, koja se nalazi u paradajzu i mnogim drugim vrstama povrća koje se koriste za supe, izgleda da snižava krvni pritisak i doprinosi jačanju srčanog mišića. U bazu od paradajza za supu medistrone dodamo ostale lekovite biljke, začine i povrće koji utiču na sniženje krvnog pritiska, između ostalog gore navedeni beli i crni luk, a pored toga i piri-nač, celer i šafran.

U ostale vrste povrća koje možete da dodate u supu medistrone za snižavanje nivoa holesterola spadaju artičoke, ječam, pasulj, šargarepa, plavi patlidžan i spanać. Pored toga, moja supa medistrone sadrži povrće bogato snažnim antioksidansom glutationom. Antioksidansi sprečavaju stvaranje naslaga pločica koje začepljuju krvne sudove na zidovima koronarne arterije. Velike količine ovih jedinjenja nalaze se u šparglama, prokelju, kupusu, karfiolu, krompiru, tuštu i paradajzu. (Takođe se nalaze i u avokadu, grejpfrotu, pomorandžama, breskvama i lubenicima, ali njih ne bih stavljao u supu.)

Sve vrste povrća koje možete da stavite u supu medistrone imaju nizak sadržaj masnoća i sadrže malo ili nimalo holesterola, tako da mogu da pomognu u održavanju telesne težine, krvnog pritiska i holesterola. Povrće može čak da vam omogući i fizičku aktivnost ako ga sami gajite.

Stoga, ako strahujete od srčanog udara, na svaki način uvrstite supu medistrone u svoj jelovnik jednom ili dvaput nedeljno – ili, ako želite, i češće. Možete da napravite veliki lonac supe početkom nedelje i da zamrznete po jednu porciju koju zatim možete da koristite kad god

zaželite. Smatram da ako jednostavno tokom nedelje zamenite nekoliko obroka koji sadrže meso ili sir supom medistrone, možete da smanjite rizik od dobijanja srčanog udara za oko 20 procenata.

Još nekoliko razloga zbog kojih treba da jedete povrće

Nemojte da se zaustavite samo na supi medistrone. Postoje toliki pouzdani naučni dokazi u prilog tome da voće i povrće sprečavaju pojavu bolesti srca da jednostavno morate da ih uvrstite u svaki obrok.

Voće i povrće su glavni izvori snažnih antioksidanasa: vitamina C i E, karotenoida i folata srodnih vitaminu A i vitamina B. Mnogobrojna istraživanja pokazuju da, u zavisnosti od zastupljenosti ovih hranljivih materija u ishrani, rizik od srčanog udara opada i do 40 procenata. (A opada i rizik od raka za oko 50 procenata.) Nije ni čudo što Nacionalni istraživački savet, Nacionalni institut za rak i većina nutricionističkih zdravstvenih ustanova pozivaju Amerikance da se „trude da postignu peticu“. Ovo znači da treba da se uzima najmanje pet porcija voća i povrća dnevno.

Ipak, imajte na umu da je količina od pet samo zdravstveni minimum. Mnogi nutricionisti preporučuju i osam ili devet porcija dnevno. To je veoma visok zahtev, imajući u vidu činjenicu da samo oko 10 procenata Amerikanaca uzima pet obroka, prema rečima dr Gladis Blok, nutricioniste-epidemiologa. Sve više izgleda da bi bolja parola bila „trudite se da dostignete brojku deset“. Godine 1997, vodio sam kampanju pod nazivom „Trudite se da postignete pet puta pet“ (voća, lekovitog bilja, mahunarki i žitarica, oraha i povrća.)

Uopšte ne sumnjam da ako bismo svotu od devet milijardi dolara koja odlazi na ugrađivanje bajpasa uložili u veliku reklamnu kampanju kojom bi se Amerikanci podsticali da jedu više voća i povrća, to bi za rezultat imalo manji broj srčanih udara.

Zelena apoteka za bolesti srca

Već sam rekao da beli luk, crni luk, đumbir i papričica pomažu u sprečavanju i lečenju bolesti srca snižavanjem krvnog pritiska. Beli i crni luk takođe smanjuju holesterol i predupreduju stvaranje krvnih ugrušaka. Ako mnogo znate o lekovitom bilju, ta informacija verovatno nije novost za vas. Ali možda ne znate da mnoge druge biljke pomažu u sprečavanju i lečenju bolesti srca.

Štir (*Amaranthus*, različite vrste) i druge biljke koje sadrže kalcijum. Lišće štira je jedan od najboljih biljnih izvora kalcijuma (otprilike 5,3 procenta suve težine). Studije navode na misao da kalcijum daje mineralnu gustinu kostima, što može da pomogne u sprečavanju osteoporoze. Ali ima još nešto. Taj mineral takođe znatno smanjuje rizik od srčanog udara.

Ostale biljke koje imaju visok procenat kalcijuma u sebi jesu: kopriava, bob, potočarka, sladić, mažuran, čubar, mladice crvene deteline i majčina dušica.

Pored kalcijuma, štir je bogat vlaknima. Jedna šestogodišnja harvardska studija koja je uključila više od četrdeset hiljada muškaraca pokazala je da su, u poređenju s onima koji su jeli najmanje vlakana, oni koji su jeli najviše smanjili za dve trećine rizik od srčanog udara. Možete da dodate štir salatama, mešanom jelu od povrća i špagetama.

Vrba (*Salix*, različite vrste). Kora vrbe sadrži salicin, biljnu preteču aspirina. Mnoga istraživanja pokazuju da mala doza aspirina – jedna polovina do jedna cela tableta dnevno – može značajno da smanji rizik od srčanog udara time što sprečava stvaranje krvnih ugrušaka.

Organizam pretvara aspirin u salicilnu kiselinu, a takođe pretvara salicin u kori vrbe u salicilnu kiselinu. Stoga, ako farmaceutski aspirin pomaže u sprečavanju srčanog udara, trebalo bi da to čini i biljni aspirin. Mada, ako ste alergični na aspirin, verovatno ne bi trebalo da uzimate ni biljni aspirin.

Obično, ljudi koriste koru bele vrbe (*Salix alba*), ali nekoliko drugih vrsta bogatije su salicinom uključujući *Salix fragilis* i *Salix purpurea*. Ako je bela vrba jedina vrsta koju možete da nađete u prodavnici zdrave hrane ili biljnoj apoteci, slobodno je uzmite.

Otprilike pola do jedne kašičice kore bele vrbe sadrži oko sto miligrama salicina. Nakon što se pretvori u salicilnu kiselinu, to bi otprilike trebalo da bude dovoljna količina aspirina da obezbedi zaštitu srca.

Predložio bih kuvanje čaja s kašičicom kore na šolju kipuće vode. Natapajte petnaest minuta i procedite. Možete da probate da pijete šolju čaja dnevno ili jednu šolju svaki drugi dan.

Andelika (*Angelica archangelica*). Lekari rutinski propisuju blokatore kalcijumovih kanala kao što je verapamil (*Calan*, *Isoptin*) za sprečavanje srčanog udara. To je vrsta leka koja deluje tako što pomaže snižavanje krvnog pritiska.

Andelika sadrži petnaest jedinjenja blokatora kalcijumovih kanala. Ako uzimate blokator kalcijumovih kanala, ne bih vam savetovao da lek zamenite andelikom, ali pretpostavljam da bi dodavanje te biljke vašem tretmanu poboljšalo ukupno dejstvo vašeg leka. Trebalo bi da sa lekarom porazgovarate o ovoj biljci ako želite da je probate.

Ja pravim napitak zvani andelada, koji se sastoji od iscedenih stabljika andelike, šargarepe, celera, morača, belog luka, peršuna i paškanata, s nešto vode i začina radi pitkosti. To je veoma ukusno, i svi sastojci sadrže ili blokatore kalcijumovih kanala, antioksidanse ili jedinjenja koja smanjuju holesterol ili krvni pritisak, time sprečavajući bolesti srca na jedan ili drugi način.

Vinova loza (*Vitis vinifera*). Nekih 30 dugotrajnih studija slažu se da ljudi koji umereno piju alkohol – jedno do dva pića dnevno – smanjuju rizik od srčanog udara za nekih 25 do 40 procenta. U međuvremenu, traje rasprava o tome.

Neki istraživači tvrde da sam alkohol ima zaštitno delovanje za srce, verovatno time što snižava holesterol niske gustine lipoproteina („loša“ vrsta). Kažu da pomaže bilo koji tip alkohola: pivo, vino ili destilovana alkoholna pića. Drugi insistiraju na tome da postoji nešto posebno u crnom vinu, i ja sam na putu da se složim s njima. Izvesne hemikalije zvane fenolna jedinjenja koja se nalaze u površinskom sloju grozda daju vinu crnu boju. Ona takođe štite organizam od holesterola niske gustine – lipoproteina – bolje od jakog vitamina E.

Mada nije zaista potrebno da pijete crno vino da biste došli do tih jedinjenja. Ona se takođe nalaze u crnom grožđu, soku od crnog grožđa i drugom voću i povrću, uključujući borovnicu, beli i crni luk.

Ako odaberete da ta jedinjenja unesete tako što ćete popiti dve čaše crnog vina dnevno, nemam ništa protiv. Samo zapamtite da više od dva pića dnevno oštećuje srce.

Glog (*Crataegus, različite vrste*). Glog ima priznatu i zasluženu reputaciju blagog tonika za srce. Posebno je koristan u lečenju zamora srca poznatog kao koronarni srčani prekid. Ali istraživanje pokazuje da ova biljka takođe pomaže u sprečavanju srčanog udara. Poboljšava cirkulaciju krvi kroz srce otvaranjem (širenjem) arterija. Takođe povećava sposobnost srca da se nosi s gubitkom kiseonika, što se dešava kada začepljene koronarne arterije smanje dotok krvi u srce.

Glog takođe pomaže da srce pravilno kuca i smanjuje ono što je poznato kao periferni vaskularni otpor. To znači da olakšava protok krvi, smanjuje pritisak na srce i pomaže u snižavanju krvnog pritiska. U jednoj studiji, ljudi s bolešću srca koji su uzimali 600 do 900 miligrama gloga dnevno tokom dva meseca izjavili su da su osetili znatno poboljšanje.

Glog je moćan lek za srce. Ako želite da uzmete glog da biste sprečili srčani udar, trebalo bi da porazgovarate o tome sa svojim lekarom ili da posetite nekog prirodnjaka da biste dobili standardizovani ekstrakt. Prirodnjaci ne

preporučuju uzimanje sirove biljke za lečenje bolesti srca.

Tušt (*Portulaca oleracea*). Ja u svakoj prilici hvalim ukusan tušt nalik spanaću. Ovo povrće, lako za gajenje, najbolji je lisnati izvor korisnih jedinjenja poznatih kao omega-3 masne kiseline. One pomažu u sprečavanju krvnih ugrušaka da izazovu srčani udar. Te omega-3 masne kiseline su razlog zbog kojeg ljudi koji puno jedu ribu iz hladnih voda kao što je, na primer, losos, koji je najbolji izvor tih kiselina, imaju nižu stopu bolesti srca. Pored toga, tušt je veoma bogat antioksidansima, koji takođe pomažu u sprečavanju srčanog udara i raka.

Napokon, ova zelen sadrži kalcijum i magnezijum u razmeri 1:1. Već sam spomenuo da je kalcijum dobar za srce, ali kalcijum najviše zaštićuje kada ga uzimate u 1:1 odnosu u kombinaciji s magnezijumom. To je dobar razlog da jedete puno svežeg, lisnatog tušta. Jedem ga sirovog u salatama ili ga barim, baš kao spanać.

Ruzmarin (*Rosmarinus officinalis*). Ruzmarin je jedan od bogatijih biljnih izvora antioksidanasa. Zato je dobro zaštitno sredstvo u očuvanju hrane. Njegovi antioksidansi sprečavaju masnoće u mesu da užegnu. Figurativno govoreći, isto čine i vašem srcu.

Ruzmarin daje čaj prijatnog ukusa. Takođe možete koristiti izdašne količine ruzmarina kao začina u ishrani.

Vodopija (*Cichorium intybus*). Po travarki Ketil Kevil, egipatski istraživači otkrili su da koren vodopije ima dva korisna svojstva za srce. Usporava brze otkucaje srca, a ima i blago stimulatívno dejstvo za srce, nešto nalik često propisivanom leku digitalisu. A dovoljno je blag da bude bezbedan za upotrebu.

Nekoliko komercijalnih supstituta za kafu sadrže prženu vodopiju. U Francuskoj i Italiji, korenje se ne koristi samo za piće već se smatra i povrćem. Probajte da li vam se dopada neki supstitut kafe od vodopije. Sledite uputstva na pakovanju.

Maslina (*Olea europea*). Kada se uzima dnevno, maslinovo ulje ima značajno zaštitno dejstvo protiv bolesti srca. Svakako je okosnica u mediteranskoj dijeti za zdravo srce. Kod mediteranskih naroda kod kojih je glavni izvor masti mononezasićeno maslinovo ulje, srčani udari su relativno retki, čak i kada je prilično visoko unošenje masnoća uopšte.

Ako to već niste učinili, trebalo bi da maslinovo ulje bude glavno ulje koje koristite u svojoj kuhinji.

Kikiriki (*Arachis hypogaea*). Ostavite papirjastu crvenu ljusku na kikirikiju, zato što tu mogu da se nađu jedinjenja zvana oligomerni procijanidi (OPC) koji štite srce. OPC su snažni antioksidansi koji pomažu u sprečavanju ne samo srčanog udara već i raka i moždanog udara.

Pošto OPC biljaka nisu još sasvim proučeni, ne mogu da vam kažem koja biljka ih ima najviše. Ja volim da svoje OPC dobijam iz ljuske kikirikija, crnog grožđa i crnog vina.

Kada je otvorena grobnica kralja Tutankamona, egipatskog dečaka-faraona, arheolozi su ugledali čitavu gomilu skrivenog blaga. Naučnici koji ispituju proces starenja pronašli su još nešto – papirus s kraljevim receptom protiv bora: kokosovo ulje, balsam lekovitog bilja i odoljen pomešani sa životinjskom mašću.

Faraonov recept protiv bora uopšte se nije razlikovao od mnogih drugih koji su vekovima preporučivani u tu svrhu, uključujući sva moguća sredstva, od medvede i guščije masti do katrana i terpentina. Naravno, postavlja se pitanje: da li ijedno od ovih sredstava zaista deluje?

Gubljenje elastičnosti

Da bi se odgovorilo na ovo pitanje, prvo treba objasniti zašto se zapravo na koži stvaraju bore. Bore su posledice promena u kolagenu, proteinu koji predstavlja vlaknasti deo kože. Kolagen je ono što nas drži. On zauzima oko jedne trećine ukupnih proteina u organizmu i 70 procenata vezivnog tkiva.

Mlada koža i vezivno tkivo sadrže uglavnom elastični ili rastvorljivi kolagen, koji, shodno tome, može da apsorbuje vlagu i da bubri. Ovaj stalni proces vlaženja i bubrenja doprinosi da mlada elastična koža izgleda glatko i mekano. Ali, izlaganjem suncu, pušenjem i postepenim starenjem, dolazi do oksidativnih oštećenja kože. Ova oštećenja su iste prirode kao ona koja se javljaju na gvožđu koje rđa. U organizmu, ovaj hemijski proces dovodi do stvaranja nerastvorljivog kolagena, koji je neelastičan, ne može dobro da apsorbuje vodu i ne bubri. Gubitkom elastičnosti i vlage, dolazi do stvaranja brazda i bora, posebno na delovima izloženim suncu – licu, vratu i nadlanicama.

Mnoga komercijalna hidratantna sredstva prodaju se uz reklamu da obnavljaju rastvorljivi kolagen i podmlađuju kožu tako što omogućavaju ćelijama kože da apsorbuju više tečnosti i otklanjaju bore. Da budem iskren, ne znam da li ova sredstva deluju ili ne, ali pre nego što potrošite čitavo bogatstvo na neki od tih proizvoda, predlažem da isprobate neke prirodne metode.

Zelena apoteka za bore

Većina prirodnih sredstava protiv bora bazira se na antioksidansima i supstancama za omekšavanje. Antioksidansi su supstance koje otklanjaju slobodne radikale, visokoreaktivne molekule kiseonika koji izazivaju oštećenja ćelija. Supstance za omekšavanje predupređuju suvoću tako što vlaže kožu i čine je elastičnom. Evo nekoliko prirodnih sredstava koja mogu da se pokažu kao korisna.

Divlji kesten (Aesculus hippocastanum) i hamamelis (Hamamelis virginiana). Testirajući 65 biljnih ekstrakata, japanski naučnici otkrili su sedam koji su pokazali dovoljno antioksidansnih svojstava da bi mogli da deluju protiv stvaranja bora. Četiri od njih, koje verovatno možete da pronađete, jesu divlji kesten, hamamelis, ruzmarin i žalfija, ali istraživači su istakli divlji kesten i hamamelis kao najbolje. Obe ove biljke su snažni antioksidansi. Umirujući i astringentni melemi koji sadrže ove lekovite biljke mogu da se kupe u prodavnicama zdrave hrane, ali ja više volim da sam pravim njihove mešavine.

Šargarepa (Daucus carota). Šargarepa je bogata vitaminom A, a nedostatak ovog vitamina dovodi do suve kože i boranja. Šargarepa

takođe sadrži i antioksidans beta-karotin. Ja bih preporučio da se gricka po jedna ili dve šargarepe dnevno, ne samo radi sprečavanja pojave bora već i zbog svih sastojaka koji preventivno deluju protiv pojave raka, a nalaze se u ovoj vrsti povrća. Možete isto tako da razmislite o spoljašnjoj upotrebi ulja šargarepe. Velike količine vitamina A koje se nalaze u ulju šargarepe predstavljaju dobru zaštitu od sunca, kako tvrdi Obri Hampton. Priznajem da nikada nisam prošao ulje šargarepe, ali ponekad bih izgnječio šargarepe u blenderu i naneo na kožu. (Uklonite izgnječenu šargarepu posle 15 do 30 minuta.)

Kakao (*Theobroma cacao*). Glavna supstanca za omekšavanje koja se koristi pri spravljanju losiona za kožu i kozmetičkih preparata, kakao puter predstavlja omiljeno sredstvo protiv bora koje dr Albert Leng, stručnjak za farmakognoziju, rado preporučuje. On se topi na temperaturi tela i vlaži suhu kožu, posebno u predelu oko očiju (sitne zrakaste bore), uglovima usana i na vratu (opuštena koža). Ja ga volim zato što potiče iz Amazonije. Postoji još jedna slična tropska supstanca za omekšavanje kože, a to je kokosovo ulje.

Krastavac (*Cucumis sativus*). Hladan, vlažan krastavac ima dugu tradiciju kao sredstvo za umirenje opekotina, uključujući i opekotine od sunca i sprečavanje stvaranja bora. Krastavci su jeftiniji i verovatno isto tako korisni kao i mnoga komercijalna hidratantna sredstva. Možete da isečete tanke okrugle reznjeve i da ih stavljate na kožu. Takođe možete da ih umutite u blenderu i nanesete na lice kao masku. Isperite lice posle 15 do 30 minuta.

Tušt (*Portulaca oleracea*). Ova biljka je jedan od mojih omiljenih antioksidanasa. Ukoliko možete da dođete do svežeg tušta, koristite ga kao sastojak salate. Ili pokušajte da ga koristite u vidu umirujuće maske za lice. Propustite ovu lekovitu biljku kroz blender ili sokovnik i natapkajte na lice. Isperite posle 15 do 30 minuta.

Ruzmarin (*Rosmarinus officinalis*). Još jedan snažan antioksidans. Japanski istraživači

identifikovali su ruzmarin kao moćno sredstvo za sprečavanje i uklanjanje bora. Koristite ga kao začim ili napravite čaj tako što ćete staviti jednu ili dve kašičice isitnjenih suvih listova na šolju kipuće vode. Takođe možete da ga mešate s tuštom.

Žalfija (*Salvia officinalis*). Zajedno s divljim kestenom, hamamelisom i ruzmarinom, žalfija je bila druga po redu lekovita biljka koju su identifikovali japanski istraživači, iako je ona nešto manje efikasna u odnosu na ostale. Koristite je kao začim ili stavite jednu do dve kašičice osušenih isitnjenih listova na šolju kipuće vode i na taj način napravite čaj. Međutim, treba biti oprezan jer žalfija sadrži prilično velike količine tujona, jedinjenja koje u veoma visokim dozama može da izazove konvulzije.

Badem (*Prunus dulcis*). Bademovo ulje, spomenuto u *Bibliji* i nekada korišćeno za miropomazanje kraljeva i sveštenika, sve više se probija u svetu kozmetike i parfema. Možete da ga koristite kao sredstvo za omekšavanje kože i da ga utrljate u kožu da biste usporili boranje.

Aloj (*Aloe vera*). Teško je razdvojiti famu o aloju od činjenica. Priča se da je Kleopatra svakodnevno utrljavala gel aloja na lice. Napoleonova žena Žozefina dodavala je gel aloja mleku da bi napravila losion za lice. A aloj je sastojak mnogih savremenih proizvoda za negu kože. Da li on pomaže u sprečavanju pojave bora? Verovatno ne može da naškodi ako ga isprobate.

Avokado (*Persea americana*). Prijatnog mirisa, ulje avokada je sredstvo za omekšavanje kože, posebno korisno ljudima sa suvom kožom. Samo ga nanesite direktno na lice.

Ricinus (*Ricinus communis*). Ricinusovo ulje korišćeno je još od biblijskih vremena kao ulje za lice. Čest je sastojak šminke. To je očigledno sredstvo za omekšavanje kože, i da nije od koristi, pretpostavljam da bi odavno bilo odbačeno.

Vinova loza (*Vitis vinifera*). Vinova loza sadrži AHK, supstance koje pomažu da se s lica oljušte mrtve ćelije kože. AHK se pojavljuju u mnoštvu losiona za kožu koji se prodaju bez recepta, uključujući i one za koje se tvrdi da uklanjaju tanke linije i bore. Ali umesto njih, zašto ne biste iskoristili prirodne izvore? Možete da preradite vinovu lozu u sokovniku i primenite smešu kao masku za lice. Isperite je posle 15 do 30 minuta.

Maslina (*Olea europea*). Od biblijskih vremena, maslinovo ulje je korišćeno za omekšavanje i ulepšavanje kože. Maslinovo ulje, kao

sredstvo za omekšavanje kože, moglo bi da bude blagotvorno u usporavanju boranja. Mnoge žene blago napare lice pre nego što ga nanesu.

Ananas (*Ananas comosus*). Ako AHK u komini ananasa zaista može da ukloni čukljeve i žuljeve, kao što sam pročitao, ne bih se dvoumio da koru i jezgro čitavog ananasa izgnječim u blenderu i smesu nanese na lice da podstaknem otklanjanje površinskog sloja mrtvih ćelija kože. Isperite to nakon 15 do 30 minuta. (Za otklanjanje žuljeva, treba mnogo duže da držite smesu ananasa.)

BRADAVICE

Bradavice su veoma često oboljenje. Međutim, izgleda da ne manjkaju ni narodni lekovi za bradavice. Za ovo postoji dobar razlog: ne samo da su svi ti mnogobrojni narodni lekovi delotvorni već često, u poređenju s njima, sredstva koja preporučuju lekari deluju smešno.

Bradavice su benigni tumori kože koje izaziva najmanje 35 različitih pripadnika porodice virusa koja se naziva papilomavirus. Obična bradavica se u načelu javlja na šaci, posebno kod starije dece, ali bradavice mogu da se pojave i na drugim delovima tela. (Na stopalima se javlja vrsta tzv. tabanskih bradavica.) Istraživači su zapazili da su osobe koje imaju ugrožen imunološki sistem daleko podložnije pojavi bradavica u odnosu na osobe s normalnim imunitetom.

Zelena apoteka za bradavice

Evo nekoliko lekovitih biljaka koje možete da probate ako se borite s ovim dosadnim, upornim problemom.

Breza (*Betula*, različite vrste). Kora breze koristi se za lečenje bradavica u različitim delovima sveta kao što su Kina, Skandinavija i američka država Mičigen. Ona sadrži dva jedinjenja, betulina i betulinsku kiselinu, koja imaju antiviralna svojstva. Kora breze takođe sadrži salicilate, koje je Uprava za hranu i lekove odobrila za lečenje bradavica.

Ako uspete da dođete do sveže kore breze, možete da pričvrstite komad pokvašene kore direktno na bradavicu. Možete takođe da napravite čaj od kore breze tako što ćete staviti jednu ili dve kašičice isitnjene kore u šolju kipuće vode i ostaviti da stoji deset minuta. Čaj možete

i da pijete i da ga direktno utrljavate na bradavice.

Crveni koren (*Sanguinaria officinalis*). Ova lekovita biljka sadrži jedinjenja koja iritiraju kožu (heleritrin i sangvinarin), kao i proteolitičke enzime, supstance koje utiču na rastvaranje proteina kao što je, na primer, tkivo na kojem se stvorila bradavica. Ovim se objašnjava narodna primena crvenog korena kao sredstva za otklanjanje bradavica. Potražite neku lekovitu mast koja sadrži ovu biljku.

Ricinus (*Ricinus communis*). Ljudi u mnogim zemljama preporučuju ricinusovo ulje za lečenje bradavica. Oni tvrde da treba utrljavati ulje direktno na bradavicu nekoliko puta dnevno.

Postoji veliki broj načina koje možete da isprobate da biste pojačali dejstvo ovog ulja na bradavice. Ja bih preporučio da stavite šaku kore od vrbe u ulje i da ostavite da odstoji nekoliko dana. Vrba sadrži jedinjenja srodna aspirinu, poznata pod imenom salicilati, koja mogu da se pokažu kao delotvorna. Neki travari dodaju nekoliko čenova belog luka i ostavljaju tu mešavinu da odstoji nekoliko dana. To je još jedan narodni lek za bradavice.

Zaštitite kožu

Neke supstance koje se preporučuju u ovom poglavlju mogu prilično da iritiraju kožu. Svako ima različitu kožu, pa stoga, ako probate neki od ovih lekova i učini vam se da je koža oko bradavice pocrvenela i buknila, dobro isperite to mesto i prekinite s upotrebom te lekovite biljke.

Rusa (*Chelidonium majus*). Rusa sadrži neka jedinjenja koja se nalaze i u crvenom korenu (heleritrin, sangvinarin i proteolitske enzime). Sok od ruse ima inhibitorno dejstvo na virus koji izaziva pojavu bradavica i čak može da ga uništi, tvrdi dr Rudolf Fric Vajs, vodeći nemački travar i autor knjige *Biljna medicina*. Ukoliko uspete da dođete do sveže biljke, možete da nanosite njen žuti sok direktno na bradavicu jedanput ili dvaput dnevno tokom pet do sedam dana. Takođe možete da nanosite jak čaj od osušene biljke.

Maslačak (*Taraxacum officinale*). Nekolicina istaknutih travara preporučuje da se bradavice tretiraju mlečnim maslačkovim lateksom, supstancom koja se pojavljuje kada kidate listove i stabljike. Ja preporučujem da se ovo belo mleko nanosi jedanput dnevno tokom pet do sedam dana. Kod mene ovo nije delovalo, ali vi možete da pokušate ukoliko želite.

Šmokva (*Ficus carica*). Smokva sadrži proteolitski enzim poznat pod imenom ficin. U mnogim kulturama ljudi koriste nekoliko vrsta smokava za lečenje bradavica. Prema njihovim rečima, primenom belog mleka koje se nalazi u plodu i grančicama, otklanjaju se žuljevi i bradavice. (Ova tradicija doseže čak do kralja Solomona, koji je stavljao sok od smokve na svoje čireve.) Ukoliko želite da isprobate ovaj drevni način lečenja, preporučujem vam da nanosite mleko jednom dnevno tokom pet do sedam dana.

Mlečika (*Asclepias*, različite vrste). Mnogi ljudi iz različitih krajeva sveta preporučuju korišćenje bele mlečne tečnosti koja se nalazi u mlečiki za lečenje bradavica. Ja predlažem da utrljavate pomalo sveže tečnosti na bradavicu nekoliko puta dnevno.

Moram da napravim malu digresiju i da napomenem da oko polovina narodnih lekova za bradavice sadrži mlečnobeke, zelene, narančaste, crvene ili žute biljne smole. Mnoge od ovih smola sadrže proteolitske enzime. Aktivni enzimi mogu da utiču na omekšavanje bradavica, a možda i na suzbijanje virusa.

Ananas (*Ananas comosus*). Evo još jedne biljke koja sadrži velike količine proteolitskih enzima. Antropolog, dr Džon Hajnerman predlaže da se iseče jedna kockica kore ananasa i da se okrenuta unutrašnjom stranom pričvrsti na bradavice na tabanima i ostavi da stoji preko noći. Sledećeg jutra, kaže on, skinite flaster i potopite stopalo u vruću vodu. Kod upornih slučajeva možda će biti potrebno da se ovo ponovi nekoliko puta.

Soja (*Glycine max*). Soja je staro sredstvo za lečenje bradavica primenjivano u kineskoj medicini, tvrdi dr Albert Leng. On citira jedan kineski medicinski časopis koji je objavio zanimljivu studiju. Četvoro ljudi koji su imali bradavice jeli su samo čiste izdanke žute soje obarene u vodi, bez začina ili soli triput dnevno tokom tri dana. „Sva četiri pacijenta su izlečena, a bradavice se više nisu pojavile“, tvrdi dr Leng. Ovo je način lečenja koji bih i ja isprobao. Postoje pouzdani dokazi da soja takođe preventivno deluje na pojavu raka i bolesti srca.

Vrba (*Salix*, različite vrste). Uprava za hranu i lekove odobrila je salicilnu kiselinu, koja se u velikim količinama nalazi u vrbi, za otklanjanje bradavica. Ova kiselina sastavni je deo mnogih preparata za otklanjanje bradavica, kurjih očiju i žuljeva i mogu se nabaviti bez lekarskog recepta. Ako želite, možete da kupite neki od ovih preparata i da postupate prema uputstvu za upotrebu u pakovanju. Ja bih radije pričvrstio komad pokvašene kore vrbe okrenute unutrašnjom stranom ka bradavicama i menjao je svakodnevno tokom pet do sedam dana.

Tuja (*Thuja occidentalis*). Prirodnjaci predlažu da se na bradavice nanosi ulje tuje. Ono sadrži antivirusna jedinjenja od kojih se neka nalaze i u podofilinu. Doktor Vajs predlaže da se tinktura namaže na bradavice svakog jutra i večeri tokom nekoliko nedelja. Ovo je veoma delotvorno kod manjih bradavica, kaže on, ali ne toliko i kod velikih, čvrstih bradavica. Meni se čini da ovo vredi isprobati.

Banana (*Musa paradisiaca*). Neki narodni iscelitelji preporučuju da se izgrebe unutrašnja, bela strana kore banane i utrljava na bradavicu dva do četiri puta dnevno tokom pet do sedam dana. U časopisu za rekonstruktivnu hirurgiju objavljen je čak i jedan izveštaj o kliničkom ispitivanju koje ukazuje da ovakav način lečenja ponekad uspeva. Ja sam voljan da ga isprobam.

Bosiljak (*Ocimum basilicum*). Ova aromatična lekovita biljka sadrži mnoga antivirusna jedinjenja. Jedan u narodu rasprostranjen postupak za lečenje bradavica sastoji se u tome što se

izgnječeni listovi bosiljka utrljavaju na ove izrasline. Kada bih imao bradavice, jednostavno bih preko njih stavio malo izgnječenih svežih listova bosiljka i omotao zavojem, a zatim menjao listove i zavoj svakodnevno tokom pet do sedam dana.

Papaja (*Carica papaya*). Probao sam ovu biljku, ali kod mene nije delovala. Međutim, mnogi narodni iscelitelji širom sveta preporučuju upotrebu papaje za otklanjanje bradavica. Ukoliko želite da je isprobate, nanosite sok od sveže papaje dva puta dnevno tokom pet do sedam dana. Možda ćete biti bolje sreće od mene.

BRONHITIS

Nisam se lično upoznao s TV voditeljem Volterom Kronkajtom, međutim, nas dvojica imamo nešto zajedničko. Pre desetak godina, na nezavisnim putovanjima po Kini, naši domaćini ponudili su nam čaj od biljke zvane orlovi nokti. Dobio sam čaj zbog gripa, a on zbog bronhitisa, upale bronhijalnih puteva koja prouzrokuje uporan kašalj, kongestiju grudnog koša, a često i stvaranje guste, lepljive sluzi.

Obojica smo brzo ozdravili i sklon sam da verujem da je ovaj drevni biljni čaj bio blagotvoran. Lekari se obično rugaju ovakvim izjavama. Proučavanje ovakvih slučajeva naučnici često odbacuju verujući da je u pitanju anegdota.

Potvrda narodnom lečenju

U redu, neka naši slučajevi ništa ne dokazuju. Ali postoji još štošta o orlovim noktima – kao i o drugom lekovitom bilju – osim anegdota. Ovih dana, mnoge naučne studije potkrepljuju ovu priču. Na primer, 1993. godine, kineski istraživači podelili su devedeset šestoro dece obojele od bronhilitisa, dečjeg oblika bronhitisa, u tri grupe.

Jednoj trećini dece data je biljna formula *shuang huang lian*, koja se sastojala od orlovih noktiju i šiška. Druga trećina dobila je samo antibiotike, dok je preostala trećina dobila i biljke i antibiotike.

Kod dece kojoj je dato samo lekovito bilje, došlo je do poboljšanja u grudnom predelu, kod kašlja, groznice i krkljanja. Upoređujući s onima koji su uzimali antibiotike, grupa koja je uzimala samo bilje na neki način je bolje napredovala: kod njih je groznica trajala nekoliko

dana, dok je krkljanje i kašljanje bilo kraće. Štetne pojave pri upotrebi lekovitog bilja nisu zabeležene.

To su dobre vesti. Loše su, što se mene tiče, te što su biljne infuzije davane intravenozno tokom sedam dana. Ja nikada nisam preporučivao biljne injekcije. Za lečenje bronhitisa sasvim je delotvorno i bezbedno uzimanje čaja ili tinktura.

Recite svom lekaru da antibiotike čuva za hitne slučajeve. Loša strana antibiotika jeste što oni stvaraju mikroorganizme koji preživljavaju postajući još rezistentniji na lečenje.

Ova kineska studija pruža mi dovoljno samopouzdanja pri propisivanju orlovih noktiju, kao vida lečenja disajnih tegoba, zato što potvrđuje njihovu vekovnu upotrebu u narodu. Međutim, očigledno je da njih nije uzela u obzir Uprava za hranu i lekove, koja na svom spisku nema orlove nokte, kao ni bilje opšteprihvaćeno kao sigurno pri lečenju bronhitisa. Način rada ove Uprave za mene predstavlja pravu misteriju. Ja na orlove nokte gledam kao na delotvorno lekovito bilje i ne bih oklevao da ih primenim u lečenju bronhitisa i grudnog spazma, nazeba i gripa. Međutim, budući da oni nisu na listi već pomenute institucije, sve što mogu ljudima da kažem jeste da ih probaju na sopstveni rizik.

Bronhitis može da nastane iz više uzroka. Može da bude bakterijskog ili virusnog porekla, a može da bude prouzrokovan i nekim hroničnim nadražajnim sredstvima, kao što su pušenje i izloženost određenim hemikalijama. Deca su podložnija pojavi bronhitisa (i astme) ukoliko su im roditelji pušači ili ako su dugo trajno izložena dejstvima formaldehida, hemikaliji koja kolima i kućnom nameštaju daje

onaj miris „novog“. Ponekad klice i nadražajna sredstva deluju zajedničkim snagama. Pušač se prehladi, a kašalj, zatim, prelazi u bronhitis.

Zelena apoteka za bronhitis

Bronhitis može da nestane sam po sebi, bez lečenja. Međutim, nekad ima običaj da se zadrži i dobije hroničan oblik. Zato više volim da ga lečim. Orlovi nokti su moj omiljeni prirodni lek, međutim, postoje i mnogi drugi. Evo nekih koji se mogu probati.

Eukaliptus (*Eucalyptus globulus*). Ulje eukaliptusa predstavlja dobar ekspektorans (supstanca koja pomaže izbacivanje sluzi iz grudi). Komisija E odobrila je inhaliranje parom eukaliptusa za lečenje bronhitisa i kašlja. Unošen oralno, čaj od lista eukaliptusa može da ima iste blagodeti. To govorim zbog toga što kad progutate eukaliptus, vaš organizam ga apsorbuje, deo njegovih etarskih ulja izlučuje se kroz vaša pluća. Na taj način dobijate antiseptička, rashlađujuća i ekspektoransna svojstva baš tamo gde vam je to potrebno.

Beli luk (*Allium sativum*). Unošenje velikih količina belog luka može da preduhitri bronhitis, zato što je pun hemikalija koje deluju antibakterijski i antivirusno. Beli luk vas takode može zaštititi od nazeba i gripa jer „zadah na beli luk“ drži ljude na odstojanju. (Samo se šalim.) U stvari, postoji značajna stavka koja se odnosi na zadah posle uzimanja belog luka, jer on pokazuje koliko je ta biljka korisna u lečenju disajnih tegoba. U telu, beli luk oslobađa supstance, uključujući alicin, jedan od najjačih antiseptika iz širokog spektra jedinjenja koja beli luk poseduje. Ta aromatična jedinjenja izlučuju se kroz pluća – otuda zadah na beli luk. Prisustvo tih jedinjenja u plućima je blagotvorno. To znači da, kao i kod eukaliptusa, dobijate aktivne sastojke belog luka tamo gde su vam najpotrebniji. Da biste umanjili uticaj belog luka na vaš dah, možete prožvakati nekoliko strukova peršunovog lišća.

Divizma (*Verbascum thapsus*). Divizma može da pomogne u izbacivanju lepljive sluzi. Već hiljadama godina divizma, zapravo, predstavlja omiljenu lekovitu biljku za uklanjanje disajnih tegoba. Uz delotvornost ekspektoransa, ona omekšava ždrelo, poseduje baktericidne moći i pomaže u sprečavanju mišićnog spazma koji izaziva kašalj.

Kopriva (*Urtica dioica*). Poslednjih godina kopriva je sve više korišćena za lečenje bronhitisa, astme i polenske kijavice. Sok od njenog korena i lišća, pomešan s medom i šećerom, olakšava tegobe kod astme i bronhitisa. Probajte dve kašičice ove sušene biljke na šolju kipuće vode, natapajte dok se ne ohladi.



KOPRIVA

Ova biljka zaista žari, ali lišće, korenje i, čak, žareći deo (kada se omekša kuvanjem) imaju isceliteljsku moć

Pirevina (*Agropyron repens* ili *Elymus repens*). Ova biljka takode je poznata pod ironičnim imenom korov, što mi se dopada. Uprkos svom nazivu, to nije šarlatanski lek. Ona je delotvorna i godinama se koristi za disajne tegobe. Komisija E priznaje ovu lekovitu biljku kao delotvorno sredstvo u lečenju upala disajnih organa, uključujući i bronhitis.

Muška bokvica (*Plantago lanceolata*). Ova lekovita biljka i njoj srodno bilje u svetu su poznati kao supresanti kašlja. Komisija E je preporučuje kao sigurno i delotvorno sredstvo protiv različitih bronhijalnih tegoba. I još pride, bokvica poseduje antibaktericidno dejstvo. Možete da je spremite na sledeći način: jedna kašičica sušenog bilja na jednu šolju kipuće vode.

Gorčika (*Marrubium vulgare*). Komisija E je uvrstila gorčiku u bilje korisno protiv bronhijalnih tegoba. Zašto ju je onda Uprava za hranu i lekove oglasila nedelotvornom protiv kašlja? To me zaista muči.

Lično, kada je u pitanju lečenje biljem, Komisiju E smatram iznad pomenute Uprave. Lečenje biljem daleko je uobičajenije u Nemačkoj nego u Sjedinjenim Državama, a Komisija E zasniva svoje preporuke na ozbiljnim naučnim istraživanjima. Za bronhitis preporučujem jak čaj od gorčike, s dodatkom limuna i sladića. Probajte s dve kašičice bilja na šolju kipuće vode.

Bršljan (*Hedera helix*). Bršljan je takođe koristan za lečenje bronhitisa i ostalih disajnih smetnji, tvrdi Komisija E.

Troskot (*Polygonum aviculare*). To je još jedna biljka s potvrdom Komisije E. Ona je preporučuje za lečenje upaljenog ždrela i disajnih tegoba, uključujući bronhitis.

Beli slez (*Althaea officinalis*) i druge vrste sleza. Prema Komisiji E, slez je dobar za umirenje disajnog trakta (demulcent). Slez je posebno delotvoran jer njegovo umirujuće korenje takođe poseduje antiinflamatorna svojstva. Ovo verovatno objašnjava zašto je ta lekovita biljka korišćena vekovima kao lek za bronhitis, nazeb, kašalj i upaljeno grlo.

Jagorčevina (*Primula veris*). To je još jedna biljka koja ima odobrenje Komisije E. Znam da često pominjem njihove preporuke, ali ključno telo njenih eksperata treba uvažavati s poštovanjem. Njihovi istraživači preporučuju jednu kašičicu sušenog cveta jagorčevine ili pola kašičice njenog korena kao

ekspektorans, za lečenje bronhitisa, nazeba i kašlja.

Sapunjača (*Saponaria officinalis*). Koren ove biljke je dobar ekspektorans za čišćenje disajnih puteva, uključujući bronhitis. Supstance koje se nalaze u biljci – saponini – poseduju analgetska i antiinflamatorna svojstva: pored toga, podstiču delovanje ostalih jedinjenja. Da biste napravili čaj, kašičicu osušene biljke prelijte šoljom kipuće vode i natapajte do hlađenja.

Biljne formule. Svaku od ovih biljaka možete uzimati posebno, ukoliko tako želite. Međutim, većina travara preporučuje njihovo mešanje. Uvaženi britanski travar, kojeg veoma poštujem, Dejvid Hofman savetuje upotrebu jednakih delova gorčike, divizme i omana. (Oman ima dugu istoriju upotrebe kao antiseptik i ekspektorans.)

Još jedna formula koju bih preporučio za lečenje bronhitisa sadrži gorčicu, divizmu, bokvicu, papričicu, laminariju, sladić, koru bresta i divlje trešnje. Indijanci su koristili ovo bilje za lečenje disajnih tegoba. Uz upotrebu lekovitog bilja za lečenje bronhitisa, takođe bih predložio ehinaceju, koja jača imunitet.

Uz biljnu formulu po vašem izboru, kao užinu možete da izmešate neke od mojih namaza od ljutih bronhočistača. Da biste ih spravili, pomešajte beli luk, đumbir, crnu slačicu, kurkumu, ljute papričice i ren. Počnite s malom količinom od svakog sastojka i eksperimentišite sve dok ne pronađete kombinaciju koja vam odgovara. Moram ipak da vas upozorim da je ova biljna mešavina veoma ljuta. Ona će otvoriti sinuse i bronhijalne puteve.

Ja se ipak ne šalim. Ukoliko ne možete da izdržite ljutinu, malo premaza na krekerima ili hlebu zaista će vam pomoći. Takođe, možete da spremite vreo čaj koji sadrži bilo koji od ovih sastojaka.

Biljke koje sadrže vitamin C. Tokom istraživanja u bolnicama postalo je jasno da su pacijenti koji boluju od bronhitisa brže ozdravi-

li ukoliko su uzimali vitamin C kao dodatak. Dnevna doza od 500 miligrama vitamina C pokazala se isto tako korisnom kod obolelih od alergija ili astme. Na ovaj način postoji jasna veza između upotrebe ovog vitamina i smirivanja disajnih infekcija, nazalne kongestije i suznih očiju.

Lepo se osećam kada preporučim vitamin C, ali osećam se još bolje kada u preporuku uključim biljke s visokim postotkom ovog vitamina kao što su zelena paprika, agrumi i ljute papričice.

Integralne žitarice, orasi i ostale namirnice koje sadrže magnezijum. Kada se govori o vitaminima i mineralima, rizik od oboljenja disajnih organa, kao što je bronhitis, povećava se smanjenjem nivoa magnezijuma. Što je više magnezijuma u organizmu, manje je smetnji u disanju, kao i ostalih disajnih tegoba. Prirodnjaci obično preporučuju 300 do 600 miligrama magnezijuma dnevno kao preventivu, što je, po meni, dobra zamisao. Morate takođe jesti više hrane bogate magnezijumom, kao što su integralne žitarice, soja, orasi, riba, mlečni proizvodi i posna mesa.

BURZITIS I TENDINITIS

Pre nekoliko godina *Njujork tajms* objavio je reportažu o mojoj životnoj ljubavi prema lekovitom bilju. Neposredno nakon njenog objavljivanja, pozvao me je čovek zaposlen u *Tajmsu*, rekavši mi da oko 20 odsto zaposlenih u novinama koji provode dan za računarom pati od upale zglobova, uključujući tendinitis korena šake ili ramena ili burzitis ramena. Taj čovek mi je rekao da je tragajući na polju mogućeg medicinskog lečenja naišao na moje ime u arhivi *Tajmsa* i nazvao me. Poslao sam mu ono čime sam raspolagao, izazivši svoje saosećanje. I sâm sam patio od burzitisa i mogu da posvedočim o bolu i neprijatnosti koje on donosi. Kao i čovek iz *Tajmsa*, i ja sam provodio sate za računarom. Takođe sam uživao u sviranju gitare i gudlanju basa, uz to dosta vozim kola i kosim travnjak, što sve može pogoršati burzitis i tendinitis.

Ove dve nesreće često idu zajedno, mada su dve različite vrste tegoba. Burzitis je upala serozne kese, napunjene tečnošću koja učestvuje u podmazivanju zglobova na mestima gde mišići i tetive dodiruju kost. Tendinitis je upala tetiva, čvrstog, jakog, elastičnog tkiva koje vezuju mišiće za kosti.

Oba ova termina često se koriste naizmenično jer je kesa smeštena pored veze tetiva-kost, tako da oba stanja stvaraju bol u oblasti zglobova. I burzitis i tendinitis imaju isti uzrok – preopterećenost određenog zgloba. Ova vrsta tegoba javlja se kao posledica bavljenja sportom, kao što je teniski lakat, kao i u poslovima koji iziskuju veliko ponavljanje istog pokreta, kao što su stolarski ili mesarski zanat. Kako god ih nazvali, burzitis i tendinitis zaista donose bol. A posebno je zanimljivo da oba

oboljenja zahtevaju istu vrstu lečenja. Fizijatri obično leče burzitis, tendinitis i slične tegobe podvrgavanjem pacijenta odmoru i lekovima koji otklanjaju bolove i smanjuju upalu – aspirinom i ostalim nesteroidnim antiinflamatornim lekovima, kao i kortikosteroidima.

Zelena apoteka za burzitis i tendinitis

Mislim da je odmaranje zgloba obolelog od tendinitisa ili burzitisa dobra zamisao. Kesice s ledom takođe bi mogle da pomognu da se suzbiju bol i upala. Ali, ne računajte da će vam led doneti potpuno olakšanje. I dok je uzimanje aspirina i sličnih lekova ispravno, trebalo bi da budete svesni da postoje i brojne mogućnosti prirodnog lečenja.

Vrba (*Salix*, različite vrste) i ostali prirodni analgetici. Kora vrbe je prirodni aspirin. To su i medunika i zimzelen. Svi oni sadrže salicilate, prirodne preteče aspirina. Savetujem vam da napravite čaj s jednom ili dve kašičice sušene biljke koje ćete preliti šoljom kipuće vode i pustiti da ključa 20 minuta. Popijte po šolju čaja dva ili triput dnevno. Možete probati i s kašičicom tinkture. Zapamtite, ipak, da ukoliko ste alergični na aspirin, ne treba da koristite bilje koje ima sličan sastav kao aspirin.

Đumbir (*Zingiber officinale*). U Aziji, đumbir ima dugu tradiciju kao lek protiv burzitisa. Pošto volim đumbir, savetujem da ga, za lečenje burzitisa, koristite u kombinaciji s ananasom i uz malo sladića.

Ehinaceja (*Echinacea*, različite vrste). Prema izjavi Majkla Mura, jednog od vodećih američkih travara, ova biljka je blagotvorna za saniranje povreda vezivnog tkiva, kao što su te-

niski lakat, skijaško koleno i trkački članak. Sve ove povrede su, zapravo, određeni tipovi tendinitisa. On preporučuje dnevnu dozu od 15 grama tinkture ehinaceje sve dok se otok i bol ne smanje. To je znatna količina tinkture, međutim, ehinaceja nije opasna (mada može da prouzrokuje utrnulost ili peckanje na sluzokoži jezika), pa вреди pokušati.

Rastavić (*Equisetum arvense*). Rastavić je jedan od najbogatijih prirodnih izvora silicijuma, a neki kažu da se tu nalazi u obliku koji je posebno pogodan da ga organizam apsorbuje. Neke studije pokazuju da silicijum igra značajnu ulogu u očuvanju zdravlja i elastičnosti hrskavice i vezivnog tkiva, na primer, tetiva. (Hrskavica čini značajan deo zglobova.)

Ukoliko vam preporučite ovu biljku, možete da napravite čaj od pet kašičica suvog rastavića, kašičice šećera i 2,5 dl vode. (Šećer čini da biljka izbaci više silicijuma). Pustite da provri, zatim smanjite vatru i ostavite da krčka oko tri sata. Procedite i pijte hladan čaj.

Ostale biljke koje sadrže silicijum su ječam, krastavac, peršun, kopriva, orasi, brazilski orasi, indijski orasi, pistači, boranija i repa.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Prema dr Movreju, sladić u svakom pogledu može biti podjednako delotvoran u lečenju burzitisa i tendinitisa kao i obično propisani lek hidrokortizon. Osim toga, biljka nema nijedno od uobičajenih neželjenih dejstava kao prilikom korišćenja kortizona i hidrokortizona, kao što su povećanje telesne težine, teško varenje, nesаница i smanjena otpornost na infekcije. Na osnovu onoga što znam o antiinflamatornom dejstvu sladića, svakako ga вреди isprobati. (Koliko su sladić i njegovi ekstrakti sigurni u normalnoj upotrebi, u umerenim dozama – oko tri šolje dnevno – toliko njegovo dugotrajno korišćenje ili unošenje većih količina mogu da prouzrokuju glavobolju, letargiju, zadržavanje soli i vode, nagli gubitak kalijuma i visok krvni pritisak.)

Ananas (*Ananas comosus*). Ovo ukusno voće sadrži enzime koji razlažu proteine. Jedan

od ovih enzima – bromelain – naročito je značajan jer poseduje antiinflamatorna svojstva. Ananas ublažava oticanje, pojavu modrica i bola i ubrzava isceljenje povreda zglobova i tetiva.

Mnogi koji se bave atletikom veruju da ananas leči uganuća i tendinitis. Neki sportisti jedu mnogo ananasa pre i posle napornih treninga da bi zaštitili tetive, budući da je tendinitis jedan od njihovih najvećih problema. Da li to pomaže? Nemam za to čvrste dokaze, ali moj kolega dr Džeјms Gordon pričao mi je da je bio prijatno iznenađen kako je ananas otklonio njegove hronične tegobe koje su uključivale bol i upalu.

Sadržaj bromelaina u ananasu nije toliko visok, ali da bolujem od burzitisa ili tendinitisa, probao bih ovaj pristup. Svakako da dodavanje svežeg ananasa, kao i njegovog soka, ne može škoditi vašem jelovniku ukoliko patite od pomenutih bolesti. Papaja sadrži enzim sličan onom u ananasu, tako da svom jelovniku možete dodati i nešto ovog svežeg voća.

Tušć (*Portulaca oleracea*) i druga hrana koja sadrži magnezijum. Magnezijum je značajan mineral za razvoj mišića, kostiju i vezivnih tkiva. Kako je zeleno lisnato povrće dobar izvor ovog minerala, smislio sam mešanu magnezijumovu salatu. Da biste je pripremili, stavite bilo koji od sledećih sastojaka koji su vam na raspolaganju, u proizvoljnom odnosu: svež tušč, grašak, spanać i zelenu salatu. Pospite malo makovog semena preko salate; ono takođe sadrži magnezijum.

Kopriva (*Urtica dioica*). Ova trava bogata silicijumom uživa široku primenu u narodu za lečenje kostobolje i reumatizma, što znači da je već dugo u upotrebi kod lečenja inflamatornih stanja na zglobovima. Iz tog razloga, čini se da primena ove biljke u lečenju burzitisa i tendinitisa može da bude veoma delotvorna.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Doktor Džozef Pizorno i prirodњak dr Majkl Mari, autori *Priručnika prirodne medicine*, zabeležili su da se

kurkumin, jedinjenje kojeg ima u izobilju u kurkumi, pokazao isto toliko delotvoran kao i kortizon u lečenju nekih oblika upale. Oni savetuju istovremeno uzimanje 250 do 500 miligrama kurkumina i 250 miligrama bromelaina triput dnevno, između obroka.

Ove sastojke možete naći izolovane u prodavnicama zdrave hrane, ali podsećam vas da u njima uživajte što više možete. Opreделите se za

zreo ananas, zbog bromelaina, s kurkumom, zbog značajne količine kurkumina. Razmislite o voćnoj salati, spravljenoj od ananasa i papaje, začinjenoj đumbirom i kurkumom. Izuzetno je ukusna.

Kad god je to moguće, uvek se zalažem za celovit pristup ishrani. Verujem da, opšte uzev, kompletna ishrana ima više isceliteljskih moći od bilo kojeg izolovanog sastojka.

CREVNI PARAZITI

Prijatelji, rođaci i nepoznati ljudi često mi se obraćaju za savet u vezi s lečenjem lekovitim biljem. Jedan od najinteresantnijih slučajeva dogodio mi se pre nekoliko godina kada mi se obratila jedna prijateljica naklonjena alternativnoj medicini, obolela od amebijaze, poznate i kao amepska dizenterija.

Prvo su joj postavili pogrešnu dijagnozu. Kada je njen lekar konačno shvatio o čemu se zapravo radi, ona je već bila u lošem stanju: patila od dijareje, gasova i teških stomačnih tegoba. Lekar joj je propisao standardni lek metronidazol (*Flagyl*), ali, kao što je to slučaj s većinom ljudi, i nju su brinula eventualna neželjena dejstva tog leka. Zato je tražila moju saglasnost da isproba kinesku lekovitu biljku *qing hao*.

Objasnio sam joj da u slučaju amebijaze *qing hao* propisuju tri njujorška lekara koja poznajem, i to s dobrim rezultatima. Za ovo sam saznao tako što su neki njihovi pacijenti dolazili k meni u potrazi za besplatnim izvorom ove lekovite biljke. Jedna mlada žena koja je imala težak oblik crevnih parazita (gijardija) osetila je po prvi put znatno olakšanje za više od dve godine tek kada je počela da koristi *qing hao* u kombinaciji sa još jednim kineskim biljnim sastojkom – gosipolom.

Amebe među nama

Procenjuje se da na svetu ima petsto miliona ljudi inficiranih crevnim parazitima, a ovi mikroorganizmi dovode do više hiljada smrtnih slučajeva godišnje. Amebijaza i gijardijaza, oboljenja koja izazivaju sićušni paraziti poznati pod imenom amebe, sve više se sreću u Sjedinjenim Američkim Državama.

Mnogi putnici ih donose s putovanja po inostranstvu, ali, u načelu, i ne morate da pređete granicu da biste ih dobili. Gijardija je postala endemska vrsta kod severnoameričkih divljih životinja. Pre dvadeset godina mogli ste slobodno, bez iskuvavanja, da pijete vodu iz brzaka u divljim predelima Zapada, ali to više nije moguće. Preko otpadnih materija divljih životinja zagađenih gijardijom ovaj parazit dospeo je u skoro svaku reku.

Metronidazol je medicinski lek izbora za oslobađanje od crevnih parazita. Iako je on delotvoran i u principu bezbedan, žena koja nije želela da ga uzima s pravom je bila oprezna. On može da izazove teška neželjena dejstva u koja spadaju stomačne tegobe, mučnina i povraćanje (posebno ako pijete alkohol dok ga uzimate). Takođe su moguća i ozbiljnija neželjena dejstva, posebno epileptični napadi i oštećenje nerava u ekstremitetima. oboljenje poznato pod imenom periferna neuralgija.

Zelena apoteka za crevne parazite

Ne bih kritikovao nikoga ko uzima metronidazol. Konačno, ako imate crevne parazite, želite da ih se oslobodite. Međutim, ako ipak niste voljni da uzimate ovaj lek, lepo je znati da postoji veliki vroj biljnih zamena.

Neke lekovite biljke koje se navode u ovom poglavlju mogu da izazovu neželjena dejstva, na primer, mučninu, kada se uzmu u dozama dovoljno visokim da otklone i unište parazite. S druge strane, neki od ovih parazita mogu da budu opasni po život ako ne preduzmete nešto ozbiljno. Stoga, za šta god da se opredelite, obavezno budite pod lekarskim nadzorom, čak i ako primenjujete neki biljni

metod. Evo lekovitih biljaka koje mogu da budu blagotvorne.

Cinhona (*Cinchona*, različite vrste). Kora cinhone je biljni izvor kinina, leka protiv malarije. Amebe su bliski srodnici mikroba koji izazivaju malariju i izgleda da iste vrste jedinjenja deluju i na jedne i na druge.

Pored kinina i kvinidina, u cinhoni postoji više od 20 aktivnih sastojaka. Mnogi od njih takođe deluju i na amebe. Kora cinhone može da se nabavi kod nekih travara i od nje može da se napravi čaj, koji, moram da vas upozorim, ima prilično gorak ukus. Ali ukoliko želite da ga probate, stavite oko pola kašičice kore u prahu u šolju kipuće vode i ostavite da stoji deset minuta. Preporučio bih da se uzimaju dve ili tri šolje dnevno.

Ipeka kuana (*Cephaelis ipecacuanha*). U Sjedinjenim Američkim Državama ipeka kuana koristi se u hitnim slučajevima kao sredstvo za izazivanje povraćanja kod dece koja su progutala neki otrov. Međutim, ovaj koren ima i drugu, veoma važnu, ulogu u tropskim predelima odakle potiče: ubija amebe. On sadrži najmanje tri amebicidna jedinjenja: cefelin, dehidroemetin i emetin.

Nemačka Komisija E preporučuje da se uzima 30 kapi tinkture ipeka kuane (jedan deo ipeka kuane i jedan deo alkohola). Ovo sredstvo namenjeno je samo za jednokratnu upotrebu.

Oman (*Inula helenium*). Ova lekovita biljka, koja često raste na severu Amerike, sadrži dva jedinjenja delotvorna protiv ameba – alantolaktin i izoalantolakton. Kada bih imao crev-



OMAN

Oman, takođe poznat i kao divlji suncokret, korišćen je u srednjem veku i kao veterinarski lek i kao lek za ljude

ne amebe, sigurno bih probao oman jer je njegovo korišćenje bezbedno. Travari obično preporučuju da se stavi šolja vode da proključa, a zatim doda jedna kašičica ove biljke i kuva 20 minuta. Možete da pijete do tri šolje ovog čaja dnevno.

Papaja (*Carica papaya*). Ova voćka sadrži i antiseptička i antiparazitska jedinjenja, uključujući i jedno koje se zove karpain. Ponekad grickam pikantne semenke papaje, a kada bih imao amebijazu, ne bih se ustručavao da stavim po nekoliko isitnjenih semenki u bilo koji voćni sok. Aktivni sastojci u ovim semenkama daju im opor ukus.

ČIREVI

Godine 1991. zadobio sam povredu koju je pratio najnesnosniji bol koji sam ikada imao. Lekar mi je propisao velike doze nesteroidnih antiinflamatornih lekova (NSAIL-a), snažnih sredstava za olakšavanje bola.

Na nesreću, po mene i sve one koji su ikada uzimali NSAIL-e, ti lekovi poznati su po tome što prouzrokuju čireve. Srećom po mene što sam znao za sladić, pa neke biljne čajeve redovno zaslađujem njime. Sada kažem da toj navici dugujem zahvalnost što sam pošteđen čireva.

Nikada nisam dobio čir zbog uzimanja NSAIL-a, a što je još zanimljivije, za 30 godina rada u Ministarstvu poljoprivrede Sjedinjenih Država nikad nisam imao ni jedan jedini čir.

Ovo ne dokazuje da imam čelični stomak, već smatram da pošteđenost od čireva dugujem činjenici da slatki koren sladića sadrži jedinjenja koja sprečavaju njihovu pojavu. A možda mi je dobro činilo i unošenje biljaka i namirnica koje sprečavaju pojavu čira, o čemu ću govoriti u ovom poglavlju.

Čir koji neće da se isceli

Tehnički, čir je bilo koja rana. Ali, kada ljudi kažu da imaju čir, gotovo uvek misle na unutrašnju ranu na sluzokoži želuca ili dvanaestopalačnog creva, vratnici tankog creva, odmah ispod želuca. Ta vrsta čireva naziva se peptičnim zato što nastaju u oblastima gde su izloženi digestivnom enzimu pepsinu.

Procenjuje se da 10 odsto Amerikanaca dobije čir u određenom trenutku u životu, a uspostavi se otprilike milion novih dijagnoza godišnje. Muškarci su četiri puta osetljiviji od žena, a rizik se povećava s uzrastom. Alergije čine da su ljudi podložniji dobijanju čira: u jed-

noj studiji, 98 odsto ljudi s peptičnim čirevima imaju i alergije disajnih organa.

Ne tako davno, naučnici su smatrali da stres prouzrokuje čireve. Stres bi mogao da ima uticaja na pojavu čira, ali sada znamo da je stvarni uzročnik infekcija izazvana bakterijom *Helicobacter pylori*, ponekad poznatoj kao *Campylobacter pylori*. Samo prisustvo *H. pylori* bakterije u organizmu ne znači da ćete dobiti čir. Međutim, dokazano je da više od 75 odsto ljudi s čirom imaju *H. pylori* infekciju.

Zelena apoteka za čireve

Danas, lekari čireve izazvane bakterijom *H. pylori* uglavnom leče kombinacijom antibiotika i bizmuta (*Pepto-Bismol*) ili sličnim lekovima. Pored toga, mogli biste da isprobate brojne biljne pristupe.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Šta mislite o kandiranom đumbiru kao biljnoj zameni za cimetidin (*Tagamet*), ranitidin (*Zantac*) i famotidin (*Pepcid*)? Svakako će imati mnogo bolji ukus!

Đumbir je čuven po svom antiinflamatornom dejstvu, ali je znatno manje poznat kao sredstvo za lečenje čireva. U stvari, đumbir sadrži jedanaest jedinjenja koja su dokazala svoja blagotvorna svojstva u lečenju čireva. Ta hemijska jedinjenja čine jedan zalogaj, ali mislim da je potrebno da znate koliko hemikalija može da bude koncentrisano u jednom skromnom začinu.

Po travaru Polu Šuliku, medom kandirani đumbir je lek prijatnog ukusa za lečenje čireva. On zapaža da je posebno delotvorna kombinacija meda i đumbira. Pored antibakterijskih jedinjenja koja se sadrže u đumbiru, med ima anti-

Voćni koktel za lečenje čira

Svi sastojci u ovom ukusnom desertu koji ne goji sadrže značajne količine jedinjenja koja smiruju stomak. Verovatno će vam biti teško da o ovom divnom zadovoljstvu razmišljate kao o snažnom leku, ali ono je upravo to.

banane	borovnice	mleveni karanfilić	med (po želji)
ananas	mleveni cimet	mleveni đumbir	

Iseckajte banane i ananas; količina i odnos sastojaka zavise od broja osoba za koje pravite koktel i koje voće najviše volite. Stavite to voće u činije za desert i dodajte borovnice. Začinite cimetom, karanfilićem i đumbirom (budite darežljivi) i zasladite medom (ako ga koristite).

Ako želite, možete da napravite i napitak za lečenje čira tako što ćete pomešati sok od borovnice i ananasa, bananu i gore navedene začine. Ukrasite svaku porciju grančicom pitome nane.

bakterijsko dejstvo, što pojačava njihov sinergetski učinak. Đumbir je ključni sastojak mog voćnog koktela za lečenje čira.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Komisija E odobrila je sladić za lečenje čira. Ova preporuka zasnovana je na tradicijama u lečenju sladićem širom Azije, Srednjeg istoka i Evrope, potkrepljena desetinama naučnih studija.

Sladić sadrži nekoliko jedinjenja delotvornih u lečenju čira, uključujući i glicirizinsku kiselinu. Sladić i njegovi ekstrakti bezbedni su za normalnu upotrebu u skromnim količinama, do otprilike tri šolje čaja dnevno. Međutim, dugotrajna upotreba – svakodnevna upotreba duže od šest nedelja – ili uzimanje prekomernih količina mogu da izazovu simptome kao što su glavobolja, letargija, zadržavanje natrijuma i vode, prekomerni gubitak kalijuma i visok krvni pritisak.

Ta sporedna dejstva, međutim, mogu u velikoj meri da se odstrane korišćenjem blago prerađenog oblika biljke zvanog deglicirizirani sladić (DGS). U jednoj pouzdanoj studiji, DGS bio je podjednako delotvoran u zacepljenju čira kao i najnovija klasa farmaceutskih lekova za tu namenu, zvanih histamin-blokirajuća sredstva. DGS takođe izgleda da štiti sluzokožu digestivnog trakta od neželjenih dejstava aspirina koja izazivaju stvaranje čira.

Komercijalni preparati od sladića koji sadrže DGS mogu se nabaviti u prodavnicama zdrave hrane i biljnim apotekama. Ako imate čir, treba uzimati ovaj oblik sladića, jer gubitak glicirizina umanjuje delotvornost ove biljke.

Ako biste, s vremena na vreme, želeli da uzmete sladić kao preventivu za čir, možete da sledite moj primer. Kada kuvate bilo koji biljni čaj, dodajte malo sladića. Sladić sam po sebi čini čaj slatkim i prijatnog ukusa, a kada se doda drugim čajevima, služi kao zaslađivač.

Banana (*Musa paradisiaca*). Banane su stari narodni lek za mnoge gastrointestinalne tegobe zato što umiruju digestivni trakt. Oglеди s laboratorijskim životinjama navode na zaključak da su banane, u stvari, delotvorne u lečenju čira.

Jedan istraživač zabeležio je da su „banane još jedan koristan dodatak namirnicama koje su potvrdile svoju blagotvornost u lečenju čira kao što su presan kupus, zeleni čaj, beli luk i mahunarke“.

Kupus glavičar (*Brassica oleracea*). Sok presnog kupusa poznat je narodni lek za čireve. Ispostavilo se da kupus glavičar i njegov sok sadrže znatne količine dvaju jedinjenja delotvornih u lečenju čira – glutamin i S-metil-metionin.

Supa od kupusa glavičara za lečenje čira

Evo osnovne supe od kupusa koja je prebogata jedinjenjima blagotvornim u lečenju čira. Moraćete malo da eksperimentišete da biste došli do ukusa koji vam se dopada. Ako isprobavate začine po slobodnom izboru, upotrebljavajte ih štedljivo. Iako su prijatni u supi od kupusa, ukus je prilično neobičan.

3 šolje vode

2 šolje iseckanog kupusa glavičara

1 šolja iseckanog celera

1 šolja krompira iseckanog na kocke

½ šolje iseckane okre

½ šolje iseckanog crnog luka

½ šolje iseckane zelene paprike

mlevena aleva paprika

mleveni đumbir

mleveni crni biber

mleveni cimet (po želji)

mleveni karanfilić (po želji)

osušeni koren sladića (po želji)

Stavite vodu, kupus, celer, krompir, okru, crni luk i zelenu papriku u lonac za supu. Pustite da provri na jakoj vatri. Smanjite vatru, pokrijte lonac i krčkajte dok povrće ne omekša. Začinite po ukusu alevom paprikom, đumbirom, crnim biberom, cimetom (ako ga koristite), karanfilićem (ako ga koristite) i sladićem (ako ga koristite).

Doktor Melvin Verbah navodi ogled s osobama obolelim od čira kojima je davan sok od kupusa glavičara uz lek za čir. Devedeset dva odsto obolelih pokazali su znatno poboljšanje u roku od tri redelje u poređenju s 32 odsto onih koji su lečeni bez soka od kupusa glavičara.

U istraživanjima o aktivnom jedinjenju glutaminu, dnevne doze od 1.600 miligrama pokazale su se podjednako delotvorne kao i konvencionalni antacidi u lečenju čireva.

Za lečenje čireva preporučuje se litar soka presnog kupusa glavičara dnevno. To nije najprijatnije za progutati, stoga nudim recept koji može da pomogne: supa od kupusa glavičara za lečenje čira.

Neven (*Calendula officinalis*). Neven ima antibakterijska, antivirusna i imunostimulativna svojstva. Dokazano je da neven ublažava simptome hronične upale stomaka, odnosno gastritisa, stanja koje je povezano s čirevima. Klinička ispitivanja u Evropi navode na zaključak da ova biljka može da bude blagotvorna i za lečenje čireva.

Možete da napravite čaj od osušene biljke ili da uzmete tinkturu. Ja lično uživam u šolji ili

dve čaja napravljenog s otprilike pet kašičica svežih cvetova nevena. To je posebno dobro s matičnjakom i limunom.

Takođe sam uživao u liker u od nevena (latice daju zlatnu boju napitku), ali ne mogu to da preporučim za lečenje čireva. U stvari, treba izbegavati konzumiranje alkohola ako imate čir. Finski istraživači su otkrili da zloupotreba alkohola povećava rizik od *H. pylori* infekcije za 500 odsto. Ako imate polensku groznicu, međutim, možda biste želeli da izbegnete uzimanje ove biljke, zato što bi ljudi koji su alergični na starčac mogli da reaguju i na neven. Ako vam uzimanje nevena izaziva reakciju – svrab ili bilo kakvu nelagodnost – prestanite da ga koristite.

Kamilica (*Matricaria recutita*). Nekoliko uvažanih travara preporučuju čaj od kamilice za čireve, posebno dr Rudolf Fric Vajs, autor knjige *Biljna medicina*. On piše da je za stomahne čireve „odličan lek kamilica... Nema boljeg leka po meri, uključujući i sve sintetičke produkte“. Široko korišćena u Evropi kao digestivno pomoćno sredstvo, kamilica je podesna za lečenje digestivnih oboljenja, uključujući čire-

ve. To je stoga što uključuje antiinflamatorna, antiseptična, antispazmodična i svojstva za umiriva tje stomaka. Da imam čir, popio bih čaj od kamilice sa sladićem.

Beli luk (*Allium sativum*). Beli luk je snažan antibiotik širokog spektra. Paul Bergner navodi da bi oni koji su nepoverljivi prema farmaceutskim antibioticima za lečenje čira mogli da probaju terapiju belim lukom. To bi značilo unošenje devet presnih čenova dnevno. Možete iseckati beli luk i pomešati ga s bilo kojom hranom koja ga čini ukusnim, kao što je sok od šargarepe. Pokušajte da pomešate dva presna čena belog luka s jednom šargarepom, na primer. Ja sam to probao, i kombinacija ima bolji ukus nego što sam mogao da zamislim. To je pogodan način da se unese nekoliko čenova belog luka. Možete takođe da probate da na brzinu pripremite delotvornu gazpačo supu, punu belog luka i papričice.

Gorčica (*Gentiana officinalis*). Ovo je jedna od nekoliko gorkih biljaka tradicionalno korišćenih za podsticanje probave. Komisija E saopštila je da gorka jedinjenja u gorčici pospješuju lučenje pljuvačke i želučanih izlučevina.

Istraživanja s laboratorijskim životinjama navode na zaključak da bi gorčica mogla da bude i blagotvorna u lečenju čireva.

Ananas (*Ananas comosus*). Kao i kupus glavičar, ananas je prilično obdaren glutaminom, jedinjenjem čija je delotvornost u lečenju čireva eksperimentalno dokazana. Ananas takođe sadrži bromelain, opšte digestivno pomoćno sredstvo.

Papričica (*Capsicum*, različite vrste). Mnogi Amerikanci veruju da ljuti začini izazivaju pojavu čireva. To nije tačno. U stvari, oni čak mogu i da zaštite sluzokožu želuca i dvanaestopalačnog creva od čireva. Dokazano je da kapsaicin, jedinjenje koje papričici daje ljutinu, otklanja čireve izazvane kod laboratorijskih životinja davanjem velikih doza aspirina.

Borovnica (*Vaccinium*, različite vrste). Ovo voće sadrži jedinjenja poznata kao antocijani. U ogleđima s laboratorijskim životinjama, pokazalo

se da ta jedinjenja nude značajnu zaštitu protiv čireva. Ona podstiču lučenje sluzi koja štiti sluzokožu želuca od kiselina u digestivnom traktu.

Medunika (*Filipendula ulmaria*). Kao i kora vrbe, medunika je vrsta biljnog aspirina. Aspirin u velikim dozama prouzrokuje čireve, stoga bi delovalo čudno preporučiti ga za lečenje čira. Mnogi istaknuti travari to, međutim, čine, a među njima i britanski travar Dejvid Hofman. Aktivna jedinjenja u medunici jesu salicilati, a aspirin, s druge strane, nije ništa do salicilat. Hofman tvrdi da dok čisti salicilati zaista uzrokuju pojavu čireva, čitava medunika pomaže u sprečavanju i lečenju čireva uprkos svom salicilatnom sadržaju. Ostala hemijska jedinjenja u medunici, među njima tannini, fenolni glikozidi i etarsko ulje, čine ovu biljku blagotvornom u lečenju čireva. Hofman je uveren da je medunika jedna od najboljih digestivnih biljaka i preporučuje je za čireve i gorušicu. Meni to ima smisla jer nekoliko biljaka s dokazanim blagotvornim svojstvima u lečenju čireva, uključujući i kamilicu, takođe sadrže salicilate.

Rabarbara (*Rheum officinale*). U jednoj kineskoj studiji o 312 osoba s čirevima koji su krvarili rabarbara je pomogla da dođe do poboljšanja kod 90 odsto osoba u roku od nekoliko dana. Ipak, pažljivo bih koristio ovu biljku, pošto je ona i snažan laksativ. Ako dobijete dijareju, smanjite količinu ove biljke ili prestanite u potpunosti da je koristite.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Ova kulinarska biljka, veoma korišćena u azijskim (posebno indijskim) jelima s karijem, mogla bi se nazvati sirotinjskim lekom za čir. U jednoj pouzdanoj studiji tajlandskih lekara pokazalo se da je korišćenje kurkume (250-miligramske kapsule triput dnevno) smanjilo bolove čirašima za oko polovinu u odnosu na farmaceutske antacide posle šest nedelja uzimanja. Međutim, antacid je osam puta skuplji od kurkume. Ako ne stojite dobro s novcem, ova biljka mogla bi biti dobar način da pomognete sebi.

Kada pomislite koliko je čmičak često oboljenje, prirodno je da se zapitate zašto je zane-mareno njegovo lečenje lekovitim biljem. Pro-verio sam u dvadesetak knjiga o lekovitom bi-lju, i ni u jednoj se ne pominje čmičak. Stoga pretpostavljam da ću ovde izneti neke nove či-njenice. Krajnje je vreme da to neko učini, budući da postoji nekoliko blagotvornih biljaka za lečenje čmička.

Čmičak je bakterijska infekcija (obično sta-filokokama) folikula u kojima je smeštena tre-pavica. Infekcija dovodi do formiranja izrasline pune gnoja na unutrašnjoj ili spoljašnjoj strani očnog kapka. Izraslina raste oko nedelju dana, a zatim se obično povlači, ponekad se spontano raspuknuvši u toku isceljivanja.

Čmičak ne bi trebalo cediti kao bubuljice, jer ceđenje može da dovede do proširenja infek-cije. Neki ljudi nikada ne dobijaju čmičak. A kod onih kod kojih se on javlja, postoji tenden-cija da se oboljenje ponovi.

Lekari često preporučuju da se stavi topla, vlažna gaza na obolelo oko da bi se ubrzalo oti-canje gnoja. Takođe često propisuju i antibioti-ke da bi delovali na tu bakteriju.

Zelena apoteka za čmičak

Travari takođe imaju dva metoda lečenja – bilje s antibiotskim svojstvima i lekovito bilje koje jača imunološki sistem, tako da organizam može da se suprotstavi infekciji.

Ehinaceja (Echinacea, različite vrste). Ovo je jedna od mojih omiljenih biljaka za jačanje imunološkog sistema. Ehinaceja je široko korišćena za lečenje infekcija u vreme dok nisu postojali antibiotici, što nimalo ne čudi budući

da su dokazana imunostimulativna svojstva ove biljke.

Pored toga, ova lekovita biljka raspro-stranjena istočno od Stenovitih planina, takođe poznata i pod imenom eritreja, ima i antibakterijska svojstva. Količina od samo šest miligrama aktivnih sastojaka (ehinakozi-di) ehinaceje predstavlja antibiotik koji odgo-vara jednoj jedinici penicilina, tvrdi farmako-log dr Danijel Movrej, autor knjiga *Naučna potvrda biljne medicine* i *Lečenja biljnim to-nicima*. (Standardna doza penicilina iznosi oko 180 jedinica.) Uzimajte ovu lekovitu bil-jku oralno, u vidu čaja ili kapsula, radije nego da od nje pravite komprese. (Iako ehinaceja može da izazove prolazno peckanje ili utrnu-lost jezika, ova dejstva su bezopasna.)

Krompir (Solanum tuberosum). Uvek rado citiram klasičnog travara dr Varoa Tajlera, koji kaže: „Za lečenje čmička uzmite sveže nastru-gani unutrašnji deo krompira, nanesite tu masu na komad čiste gaze i stavite na čmičak. Zame-nite jedanput ili dvaput svežom masom nastru-ganog krompira... To je izuzetno delotvorno. U roku od nekoliko sati otok splasnjava, a stanje se znatno popravlja. Do večeri je čmičak goto-vo nestao.“

Ako je krompir dobar za dr Tajlera, dobar je i za mene.

Majčina dušica (Thymus vulgaris). Da imam čmičak, pored ehinaceje, naneo bih kon-centrovani čaj od majčine dušice direktno na čmičak vatom omotanom štapićem ili u vidu komprese.

Majčina dušica je bogata timolom, snažnim antiseptičkim sredstvom, a sadrži i više od de-setak drugih blagotvornih jedinjenja.

Kamilica (*Matricaria recutita*). Cvetovi kamilice podsećaju na minijaturne krasuljke slične volovskom oku, stoga ne začuđuje što su tradicionalni travari preporučivali kupke od kamilice za lečenje čmička. Drevni travari obično su većinu metoda lečenja zasniivali na fizičkoj sličnosti neke biljke s određenim delom tela.

Evo iznenađenja – savremeni naučni travari otkrili su da kamilica zaista pomaže kod isceljenja čmička. Doktor Rudolf Fric Vajs, veteran među nemačkim travarima i autor knjige *Biljna medicina*, preporučuje primenu vrućih kompresa natopljenih čajem od kamilice.

Beli luk (*Allium sativum*). Izgleda da prirodnjaci preporučuju beli luk za skoro svaku infekciju. Ostaje mi samo da se složim s njima,

jer je beli luk snažno antibiotsko sredstvo. Preporučujem da uzimate oko desetak iseckanih čenova. Čak i ako ne možete da pojedete toliku količinu, ipak koristite što više belog luka kada imate čmičak.

Voće i povrće. Prirodnjaci savetuju da se jede više voća i povrća radi uspešnijeg savlađivanja infekcija. Voće i povrće bogati su vitaminima, posebno beta-karotinom (provitaminom vitamina A) i vitaminima C i E. Možete i da uzimate neki multivitaminski preparat, ukoliko to već ne činite. Jedno istraživanje sprovedeno među starijim ljudima pokazalo je da je svakodnevno uzimanje multivitaminskih preparata doprinosilo znatnom ojačavanju njihovog imunološkog sistema.

ČUKLJEVI

Pošto mnogo volim da budem bos kad god je to moguće, uspeo sam da potpuno izbegnem razna bolna stanja kao što su kurje oko i čukljevi, koje obuvani često zarade. Zapravo nisam imao nikakvih poteškoća sa stopalima sem onih vezanih za kostobolju i davnih kratkotrajnih tegoba vezanih za atletsko stopalo.

Čukalj je deformacija palca stopala. Baza palca postaje isturena, terajući ostatak prsta da zauzme položaj ka unutra, nekad čak preklapajući druge prste. Čukalj je čvoruga u korenu palca.

Čukljevi su nekada nasledni. Međutim, veoma često, posebno kod žena, oni su posledica nasilnog „ukalupljivanja“ noge u tesnu cipelu s visokim potpeticama. Čukljevi izleću na cipelama, stvarajući debela zadebljanja.

Zelena apoteka za čukljeve

Najbolji savet je nošenje cipela koje imaju dovoljno prostora u predelu prstiju, tako da čukalj ne uranja. Jastučasti ulošci takode su od pomoći. Dok fizijatar preporučuje ovakva sredstva, po prirodni stvari, postoji olakšanje i iz biljnih izvora. Evo bilja koje nekima može pomoći.

Neven (Calendula officinalis). Češće upotrebljavan protiv modrica, posekotina i upala, ova biljka preporučuje se i protiv čukljeva. Ja bih probao stavljanjem kupovnog nevenovog melema ili tinkture direktno na čukalj, možda tri-četiri puta dnevno tokom jedne sedmice. Tada ćete znati da li je od pomoći.

Ananas (Ananas comosus). Prirodnjaci savetuju uzimanje bromelaina, enzima (proteolitičkog) koji rastvara proteine i kojeg ima u ananasu, protiv upale zglobova kao što su čukljevi. Ja uglav-

nom više volim uzimanje preko hrane, mada je moguće kupiti ekstrakt. Prirodnjak dr Majkl Mari preporučuje uzimanje 250 do 750 miligrama triput dnevno. Sve navodi na to da je bromelain izuzetno siguran. U istraživanjima kod ljudi, doze i do 2.000 miligrama nisu prouzrokovale neželjena dejstva.

Ako želite, možete uzeti kupovne proizvode s bromelainom. Ja volim ananas i radije bih iskoristio bromelain iz prirodnog izvora. Da imam čukljeve, jeo bih velike količine ananasa u voćnim salatama, s papajom, koja takode sadrži snažan proteolitički enzim (papain), a začinio bih đumbirom, koji sadrži i proteolitička i antiinflamatorna jedinjenja.

Papričica (Capsicum, različite vrste). Kapsaicin, ljuti sastojak papričice i u medicini je „ljuti“ otklonitelj bolova kod inflamatomih stanja. Primenjen na koži, na bolnom mestu, kapsaicin blokira određene nerve koji prenose bol, smanjujući im supstancu P, jedan od sastojaka odgovornog za stvaranje bola. Mnoge studije pokazuju da kreme koje sadrže 0,025 odsto kapsaicina otklanjaju sve vrste bolova nakon nekoliko sedmica primene.

Da imam bolne čukljeve, probao bih ovu biljku. Kod kuće, zagrizao bih jedan kraj papričice i žvakao, a drugi kraj bih direktno stavio na čukalj. Da se nađem na putu, probao bih neki od onih kupovnih preparata s kapsaicinom koji se dobijaju bez recepta, kao što su *Zostrix* i *Kapzasin-P*.

Ukoliko koristite kremu s kapsaicinom, obavezno operite pažljivo ruke da ne bi došlo u dodir s očima. Takode, kako su neki ljudi osetljivi na ovo jedinjenje, trebalo bi pre upotrebe da je nanesete na mali deo kože, pre no što je primenite u celosti. Ukoliko vam se učini da vam je koža iziritirana, prekinite upotrebu.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Istraživanja ukazuju da, kao i papričica, kurkuma oduzima supstancu P nervnim završecima. Stavljajući kašičicu sveže strugane kurkume direktno na čukalj, dva puta dnevno, svakako će vam pomoći. Druge studije pokazuju da, kada se unese, jedinjenje kurkumin iz kurkume ima jaka antiinflamatorna svojstva, što znači da bi mogao pomoći u otklanjanju bolova kod čukljeva.

Standardna doza kurkumina je 400 miligrama tri puta dnevno, što predstavlja ekvivalent šest do osam kašičica kurkume. To je mnogo više kurkume nego što biste stavili u kari. Da biste osetili antiinflamatorno dejstvo ove biljke, koristite kapsule.

Vrba (*Salix*, različite vrste). Vrba je prirodni aspirin zahvaljujući svom jedinjenju salicinu. Pomenutom jedinjenju bliska je salicilna kiselina, koju je Uprava za hranu i lekove priznala kao sredstvo koje otklanja žuljeve i leči bradavice. Salicilna kiselina takođe se pojavljuje u mnogim preparatima u slobodnoj prodaji za lečenje čukljeva i žuljeva. Salicilati se apsorbuju kroz kožu. Da imam zadebljali čukalj, probao bih da ga obmotam unutrašnjom korom vrbe. Dodao bih takođe malo suve kore vrbe u svoj dnevni čaj. Ipak, ukoliko ste alergični na aspirin, ne bi trebalo da uzimate biljke koje su mu slične.

Brdanka (*Arnica montana*). Prema Komisiji E, cvetovi ove biljke takođe se koriste za lečenje tegoba mišića i zglobova. Nije teško zaključiti da je ova biljka umnogome blagotvorna kod čukljeva.

Za čaj uzmite jednu do dve kašičice suve biljke, prelijte šoljom ključale vode i natapajte desetak minuta. Nemojte piti više od dve šolje dnevno duže od tri dana. Za dužu upotrebu, prešao bih na mast brdanke, što homeopati preporučuju za sve vrste mišića, zglobova i sportskih povreda. Mnoge prodavnice zdrave hrane i apoteke sada prodaju ovu mast. Pratite uputstvo na pakovanju.

Kamilica (*Matricaria recutita*). Etarska ulja kamilice, čempresa i kleke aromaterapeuti su preporučivali za lečenje upale zglobnice, a takođe se mogu koristiti i za čukljeve. Od sve tri, moj izbor pao bi na kamilicu. Ona poseduje utvrđena antiinflamatorna svojstva, koja blagotvorno deluju na čukalj. Pošto popijete čaj od kamilice, vrećicu stavite direktno na čukalj.

Ipak, ukoliko patite od polenske groznice, morate uzimati pažljivo proizvode od kamilice. Kamilica je iz porodice starčaca, i kod nekih ljudi može izazvati alergijske reakcije. Prvi put kada je probate, pratite kako reagujete. Ukoliko vam se čini da pomaže, koristite je. Međutim, ukoliko vam pojača svrabež ili iritaciju, prekinite s upotrebom.

Karanfilić (*Syzygium aromaticum*). Ulje karanfilića predstavlja gotovo čist eugenol, jak anestetik koji stomatolozi koriste za lečenje zubobolje. Ukoliko bih patio od čukljeva i ukoliko bi kapsaicin bio neefikasan ili nedostupan, probao bih s uljem karanfilića, s nekoliko kapi na loptici vate, koju bih stavljao na čukalj dva puta dnevno. Ukoliko vam to iritira kožu, prekinite upotrebu.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Prema indijskim istraživačima, uz svoju proteolitičku aktivnost, đumbir takođe poseduje i analgetska i antiinflamatorna svojstva, koja bi mogla da pomognu da se smanje ili uklone neprijatnosti vezane za čukljeve. U ovom istraživanju dnevna doza iznosila je tri do sedam grama đumbira u prahu i primenjena je na 28-ro ljudi koji su patili od bolnih upala zglobova. Više od 75 odsto osetilo je značajno smanjenje otoka i bolova. Nakon trideset meseci uzimanja niko se nije požalio na negativne pratne pojave zbog ove doze đumbira.

Savetujem da protiv čukljeva pijete čaj spravljen od isitnjenog, svežeg đumbira, jedna kašičica na šolju kipuće vode. Ja bih ovo pio

svakodnevno, a isitnjeni đumbir stavljao bih direktno na čukalj, jednom ili dvaput dnevno.

Drožera (*Drosera*, različite vrste). Ova biljka, u narodnoj medicini, ima dugu reputaciju leka protiv čukljeva, žuljeva i kurjeg oka. Pre petnaestak godina, naučnici su shvatili zašto: ona poseduje proteolitičko svojstvo. Da biste iskoristili ovu

biljku, zgnječite je svežu i stavite direktno na čukalj, jednom ili dvaput dnevno, tokom nedelju dana. Biljka je veoma rasprostranjena širom zemlje: znam mesta u močvarama gde raste gotovo kao korov. Ipak, na drugim mestima, ova biljka često je pod zaštitom, tako da je ne smete brati ukoliko ne raste na vašem imanju.

ĆELAVOST

Još jedan telefonski poziv, još jedan očajan glas, ovoga puta iz daleke Kalifornije. Uvek dobijam pozive od ljudi koji traže savet o lekovitom bilju za uklanjanje svojih zdravstvenih tegoba. Iako nikada nisam otkrio kako me je ovaj čovek pronašao, još se sećam njegove uzrujanosti zbog gubljenja kose.

Gubljenje kose povezano je s genetikom, ali je teško predvidivo. Ponekad svi muškarci u jednoj porodici oćelave, a ponekad se to desi samo nekolicini njih. Međutim, polovina muškaraca u Americi pati od znatnog gubljenja kose do svoje četrdeset pete godine. Mnoge žene gube kosu, ali to je skoro uvek znatno manje ozbiljno.

Zelena apoteka za ćelavost

Iako ne mogu da obećam da će moji biljni metodi pokriti vašu glavu gustom umršenom kosom, ove prirodne mogućnosti mogu biti vredne truda.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Sladić sadrži sastojak koji sprečava pretvaranje testosterona u dihidrotestosteron (DHT). Možete da pripremite šampon za sprečavanje ćelavosti tako što ćete staviti sladić u vaš omiljeni šampon.

Ruzmarin (*Rosmarinus officinalis*). Vekovima, ako ne i milenijumima, i žene i muškarci masiraju teme ruzmarinom u maslinovom ulju da bi im kosa bila bujna i zdrava. Postoji li bilo šta što bi istinski preporučilo ovu praksu, osim puste želje? Prema dr Vilmi F. Bergfeld, izvesno je da masiranje temena stimuliše cirkulaciju i poboljšava rast kose. Prirodnjaci često preporučuju svakodnevno večernje masiranje temena mešavinom od jednog dela ruzmarinovog ulja i dva dela bademovog ulja.

Žalfija (*Salvia officinalis*). U Americi se često koristila žalfija za pranje i ispiranje kose. Navodno ova biljka ima sposobnost da spreči

gubljenje kose i da zadrži njenu boju. Koriscenje ove biljke ne bi trebalo da naudi, pa predlažem da je isprobate stavljajući nekoliko kašičica tinkture žalfije u svoj omiljeni šampon.

Rastavić (*Equisetum*, različite vrste). Minerali selen i silikon pospešuju cirkulaciju temena, a kao rezultat toga, prema prirodnjacima, pomažu u očuvanju kose. Rastavić obiluje i jednim i drugim mineralom. Ja bih stavio približno kašičicu suvog rastavića u biljni čaj, ali bi trebalo da prethodno proverite sa svojim lekarom opšte prakse da li da pijete ovu biljku.

Šafranjika (*Carthamus tinctorius*). U kineskoj biljnoj medicini, šafranjika se smatra za vazodilatator, supstancu koja izaziva širenje krvnih sudova. Očigledno pomaže i širenju krvnih sudova glave, a kineski lekari veruju da šafranjika pomaže da hranljive materije prodru do folikula kose. Možete da masirate teme uljem šafranjike ili nastružete nekoliko kašika semena i taj prah dodate svom biljnom šamponu.

Susam (*Sesamum indicum*). Prema farmakognostičaru dr Albertu Lengu, susam je takode kineski lek za sprečavanje gubljenja kose. Ukusa radi, možete da dodate proprženo seme susama svim vrstama jela, pa ukoliko taj susam još pomogne da zadržite kosu, tim bolje.

Kopriva (*Urtica dioica*). Prema dr Rudolfu Fricu Vajsu, nemačkom lekaru, tinktura od lista koprive može pomoći u sprečavanju ćelavljenja kod onih kojima se kosa tanji. Ne znam ni za kakvo istraživanje koje bi govorilo u prilog ovome, ali poštujem preporuku dr Vajsa.

S druge strane, možda postoje neki drugi dokazi koji bi ovu biljku preporučivali protiv ćelavosti. Što više istraživača proučava koprivu, izgleda da nalaze i sve više koristi. Sigurno vam neće škoditi da popijete jednu ili dve kašičice tinkture dnevno ili jednu do dve šolje čaja.

DEGENERACIJA ŽUTE MRLJE

Budući da sam farmer iz Alabame odrastao na voću i povrću, s velikim zadovoljstvom govorim svima da antioksidansi i ostale biljne hemikalije (fitohemikalije) u tim namirnicama doprinose sprečavanju bolesti srca i raka. Naravno, to danas verovatno za vas nije ništa novo, ali možda niste znali da antioksidansne hranjive materije takođe mogu da vam spasu vid?

Ne mogu sa sigurnošću da kažem da će vam obilje povrća osigurati dobar vid čak i da ste stari kao Metuzalem. Ali, ako su ispitivanja koja sam proučio tačna, sigurno ćete imati bolji vid nego što bi to bio slučaj da umesto toga jedete brzu hranu.

Da vam kažem i zašto: postoje indikacije da oštećenja ćelija koja izazivaju visokoreaktivni molekuli kiseonika (slobodni radikali) igraju važnu ulogu u nastajanju oboljenja oka poznatog pod imenom degeneracija žute mrlje. Antioksidansi su supstance koje neutrališu slobodne radikale i sprečavaju njihovo štetno delovanje. A voće i povrće, posebno lisnato povrće, predstavljaju najbolji izvor ovih korisnih supstanci.

Žuta mrlja je centralni i najosetljiviji deo mrežnjače, zone u dnu oka bogate nervima, koja obezbeđuje vid. Iz nepoznatih razloga, posle čezdesete godine, žuta mrlja počinje da propada. S njenom degeneracijom, dolazi do pogoršanja centralnog vida i percepcije sitnih detalja. (Periferni vid ostaje neoštećen.)

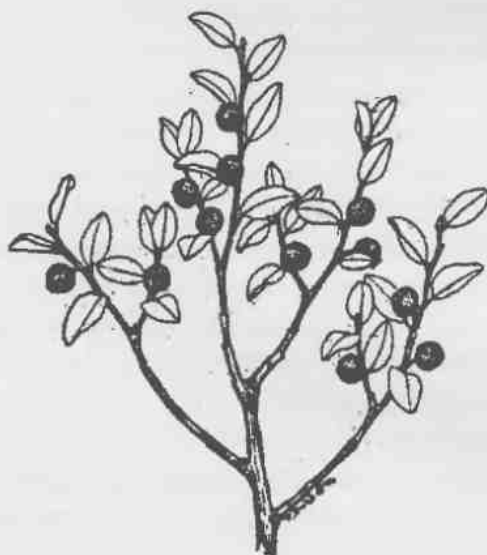
Degeneracija žute mrlje pogađa više od 25 procenata Amerikanaca starih preko 65 godina. Ona je glavni razlog slepila kod starijih ljudi. Ako ste dalekovidni ili pušite, izloženi ste nešto većem riziku degeneracije žute mrlje. Ljudi sa svetlim očima i porodičnom istorijom ovog oboljenja takođe su podložniji ovom oboljenju.

Zelena apoteka za degeneraciju žute mrlje

Konvencionalna medicinska sredstva ne pomažu mnogo kod degeneracije žute mrlje, pa nutricionistički metodi deluju sve privlačnije. Postoji priličan broj namirnica i lekovitih biljaka koje mogu da budu blagotvorne.

Borovnica (*Vaccinium myrtillus*). Ova vrsta voća i njeni srodnici plava borovnica, brusnica, kupina, grožđe, šljiva i divlja trešnja tradicionalno se koriste za poteškoće s oštrinom vida. Naučna istraživanja potvrdila su delotvornost ovog metoda korišćenog u narodnoj medicini.

Sve ove vrste voća sadrže jedinjenja poznata pod imenom antocijani, koji su snažni antioksidansi. U jednom istraživanju, davanje dnevne doze od 400 miligrama borovnice i 20 miligrama poznatog antioksidansa beta-karotina dovelo je do poboljšanja vida u noćnim uslovima kod mnogih učesnika u istraživanju i proširenja njihovog vid-



BOROVNICA

Borovnica sadrži snažan antioksidans koji su travari iz XVIII veka koristili kao sastojak vodice za usta

nog polja. Antocijani koji se nalaze u borovnici takođe jačaju kapilare u mrežnjači, što dovodi do usporenja degeneracije žute mrlje.

Farmakolog doktor Danijel Movrej predlaže čaj od borovnice, kostrike i đumbira za sprečavanje i lečenje nekoliko vrsta degeneracije žute mrlje. Potpuno se slažem s njim.

Predlažem uzimanje velikih količina borovnica uz dodatak lekovitih biljaka koje vam se nađu pri ruci i čiji ukus vam se dopada. Spustite ove lekovite biljke u kipuću vodu i ostavite da odstoje 15 minuta; možete da pijete po šolju ovog čaja za oči do četiri puta dnevno.

Spanać (Spinacia oleracea) i druge vrste povrća. Dr Džoana Sedon, oftalmolog u Bolnici za bolesti oka i uha u Bostonu, sprovela je ispitivanje nad oko 900 osoba, od kojih je 326 imalo degeneraciju žute mrlje. Doktorica Sedon otkrila je da uzimanje voća i povrća bogatih antioksidansima najmanje pet puta nedeljno snižava rizik od pojave degeneracije žute mrlje za 50 procenata.

Spanać, Popajeva omiljena hrana, zauzima istaknuto mesto u ispitivanju dr Sedon. Ova vrsta povrća sadrži korisna jedinjenja lutein i zeaksantin. U grupu povrća koje sadrži slična jedinjenja delotvorna u zaštiti oka spadaju prokelj, brokule, kupus, kelj, keleraba, zelen crne slačice, rotkva, zelen repe i potočarka.

Na osnovu ispitivanja dr Sedon, utvrđeno je takođe da uzimanje sintetičkih vitamina C i E nije mnogo doprinosilo sprečavanju degeneracije žute mrlje, bez obzira na to što su oba ova vitamina snažni antioksidansi. Ovo govori u prilog mojim stalnim tvrdnjama da se bolji uspeh postiže s integralnim namirnicama i lekovitim biljkama bogatim hranljivim materijama nego sa dopunama redovnoj ishrani koje sadrže samo jednu hranljivu materiju.

Kada bih imao degeneraciju žute mrlje ili bio izložen riziku od njenog dobijanja, redovno bih uzimao moj specijalitet, mešavinu svih vrsta povrća iz porodice slačice koje bi mi se našle pri ruci, i to obarenu na pari.

Ginko (Ginkgo biloba). Ekstrakti ginka podstiču dotok krvi u mrežnjaču. U jednom šestome-

sečnom ispitivanju, kod ljudi koji su primali 80 miligrama standardizovanog ekstrakta ginka dva puta dnevno došlo je do značajnog poboljšanja vida na daljinu. Još jedno istraživanje ukazuje da ekstrakt ginka može čak da utiče reverzibilno na oštećenje mrežnjače. Za mene ovo znači da bi trebalo da probate mešavinu ginka i čajeva od antioksidansnih vrsta nane.

Listovi ginka zapravo sadrže vaoma male količine aktivnih jedinjenja. Najbolji način da u potpunosti iskoristite ovu lekovitu biljku jeste uzimanje standardizovanog ekstrakta u razmeri od 50:1, što znači da je upotrebjeno 25 kilograma listova da bi se dobilo pola kilograma ekstrakta. (Ponekad ipak dodam nekoliko listova u sokove od svežeg voća koje pravim u blenderu.) Preporučena doza standardizovanog ekstrakta iznosi 150 do 300 miligrama dnevno. (U količinama većim od 240 miligrama ginko može da izazove dijareju, razdražljivost i uznemirenost, stoga, ako primetite neki od ovih simptoma, smanjite dozu.)

Kikiriki (Arachis hypogaea). Veliki broj istraživanja pokazuje da soja doprinosi sprečavanju propadanja mrežnjače do kojeg dolazi kod ljudi koji boluju od dijabetesa, oboljenja poznatog pod imenom dijabetička retinopatija. Izgleda da je aktivni sastojak u soji – genistin. Ukoliko genistin utiče na sprečavanje dijabetičke retinopatije, verovatno može da utiče i na sprečavanje degeneracije žute mrlje.

Pored soje, i mnoge druge mahunarke sadrže bogate količine genistina. Ako bi trebalo praviti izbor prema ukusu, opredelio bih se za kikiriki, koji zapravo sadrži veće količine genistina od soje. U stvari, ja grickam kikiriki skoro svakodnevno. Španski kikiriki takođe je bogat antioksidansnim jedinjenjima koja se zovu procijanidi.

Karanfilić (Syzygium aromaticum). Ulje karanfilića je snažan antioksidans. Istraživanja ukazuju da on utiče na sprečavanje raspadanja supstance poznate pod imenom dokozaheksaenonilna kiselina u mrežnjači. Ovo delovanje doprinosi očuvanju vida u starosti. Preporučujem da se doda jedna do dve kapi ulja u čajeva od antioksidansnih vrsta nane i uzima do četiri šolje dnevno.

DEPRESIJA

Na mom prvom putovanju u Maču Piču u Peruu, jedan kolega mi je poverio da pati od napada depresije, postajući bezvoljan. Imao je sve klasične simptome: duboku tugu, osećanje bespomoćnosti i beznađa, lošu koncentraciju, poremećenu ishranu, san i probavu i nije bio sposoban da se raduje aktivnostima koje su obično prijatne.

Nijedan od modernih lekova kod njega nije delovao. Ja sam se pripremio na uobičajeno pitanje: „Da li možda znaš neku lekovitu biljku koja bi mogla da mi pomogne?“ Kada ga je konačno postavio, odgovorio sam mu na uobičajen, oprezan način: „Da patim od depresije, probao bih kantarion“. Ali isto tako mogao sam da mu preporučim i sladić. Obe ove biljke se u *Zelenoj apoteci* kotiraju kao šampioni sa tri zvezdice.

Zelena apoteka za depresiju

Normalno je da svako od nas povremeno zapadne u mračno raspoloženje. Međutim, depresija koja nikako ne prolazi ozbiljno je oboljenje. Ukoliko patite od trajne depresije, treba-

Obazrivo s MAO inhibitorima

Ljudi koji redovno uzimaju MAO inhibitore ili koriste lekovite biljke koje sadrže MAO inhibitore, treba da izbegavaju određene namirnice i lekove. Što se tiče hrane, treba izbegavati alkoholna pića i sve dimljene i namirnice iz turšije. Lekovi koje treba izbegavati su sredstva protiv nazeba i polenske kijavice, amfetamini, narkotici, triptohan i tirozin.

lo bi da se obratite lekaru radi lečenja. S druge strane, postoji i veliki broj lekovitih biljaka koje mogu da budu od pomoći.

Sladić (Glycyrrhiza glabra). Nijedna biljka iz moje baze podataka ne sadrži više antidepresivnih jedinjenja od sladića, ali on u narodu nema takvu tradiciju antidepresiva kakvu ima kantarion. Čudno, jer barem osam jedinjenja koja se nalaze u sladiću zapravo su inhibitori monoaminske oksidaze (MAO), koji imaju moć snažnog antidepresivnog delovanja.

Ukoliko želite da isprobate sladić za otklanjanje depresije, jednostavno dodajte malo ove biljke u bilo koji drugi biljni čaj koji se preporučuje u ovom poglavlju. (Iako su sladić i ekstrakti sladića bezbedni za normalnu upotrebu u umerenim količinama – do oko tri šolje čaja dnevno – dugotrajna upotreba ili unošenje većih količina mogu da izazovu glavobolju, letargiju, zadržavanje natrijuma i vode u organizmu, prekomeran gubitak kalijuma i visok krvni pritisak.)

Kantarion (Hypericum perforatum). Ova lekovita biljka ima zvezdaste žute cvetove koji pocrvene kada se izgnječe i koji su toliko lepi da se pri pogledu na njih oraspoloži svako ko se oseća potišteno. Međutim, ova lekovita biljka ima u narodu i dugu tradiciju u lečenju anksioznosti i depresije. Moderna nauka dokazala je da su generacije narodnih travara bile u pravu.

Klinička ispitivanja pokazuju da lečenje samo jednim od aktivnih sastojaka koji se nalaze u ovoj lekovitoj biljci – hipericinom – dovodi do značajnog poboljšanja stanja kod anksioznosti, depresije i osećanja beskorisnosti. Neka istraživanja pokazuju da je on snažniji antidepresiv od nekih farmaceutskih lekova, na primer, amitriptilina (*Elavil*) i imiprimina (*Tofra-*

nil). A što je još važnije, on ima manje neželjenih dejstava. Neki istraživači tvrde da uopšte nema uzgrednih neželjenih dejstava.

Istraživanja takođe pokazuju da kantaron utiče na poboljšanje kvaliteta sna, što je često veliki problem kod ljudi koji pate od teške depresije. U jednom istraživanju nemački naučnici dali su kantaron grupi od 105 ljudi s umerenom depresijom. U poređenju sa sličnom grupom koja nije primala ovu lekovitu biljku, oni su spavali bolje i ispoljavali manje tuge, bespomoćnosti i beznađa, bili manje iscrpljeni i imali manje glavobolja. Takođe nisu prijavljivali nikakva neželjena dejstva.

Dok neki istraživači delotvornost ove lekovite biljke pripisuju MAO inhibitorima koji se nalaze u njoj, u drugim istraživanjima ovom svojstvu pridaje se malo važnosti. Doktor Džeri Kot saopštava da, iako se kantaron tretira kao



KANTARION

Ova lekovita biljka, koja se svojevremeno koristila za rasterivanje zlih duhova i lečenje ujeda zmije, bila je predmet mnogih istraživanja u Nemačkoj i bivšem Sovjetskom Savezu u cilju utvrđivanja njenog antidepressivnog svojstva

Aktiviranje triptofana

Da li je moguće da se namirnice koriste za otklanjanje depresije?

Pratite me na trenutak na mom kratkom putu kroz biohemiju: organizam pretvara ugljene hidrate – šećere i skrob iz vaše hrane – u glukozu, vrstu šećera koja se obično naziva šećer u krvi. Glukoza stimuliše pankreas da oslobodi insulin. Insulin za uzvrat povećava nivo aminokiseline triptofana u mozgu, a ova supstanca predstavlja sirovinu u proizvodnji neurotransmiterske hemikalije koja se naziva serotonin.

Neurotransmiterske hemikalije koriste nervi za međusobno komuniciranje i ispravno funkcionisanje. Visoki nivoi serotonina izazivaju veoma specifičan efekat: neurotransmiter podiže raspoloženje i pojačava osećanje prijatnosti i zadovoljstva.

Ukoliko sledite ovu logiku, može da se zaključi da ishrana bogata ugljenim hidratima može da utiče na otklanjanje depresije. A jedno istraživanje ukazuje upravo na to. Pošto bi pojedini kolači bogate ugljenim hidratima, ljudi s blagom depresijom – uključujući ljude koji pokušavaju da ostave pušenje i žene u periodu pred menstruaciju – prijavljivali su da osećaju poboljšanje raspoloženja.

Stoga, samo napred: jedite više kolača, krofnica i testa i proverite da li se od toga bolje osećate.

Takođe bi trebalo da povećate unošenje triptofana. Semenke suncokreta, bundeve i noćne frajle bogate su ovom aminokiselinom koja donosi dobro raspoloženje.

Uzgred rečeno, povećavanje nivoa serotonina u organizmu jedan je od prihvaćenih medicinskih metoda za lečenje depresije. Fluoksetin (Prozac), popularni lek protiv depresije, deluje tako što pomaže organizmu da sačuva svoj serotonin.

vođeci antidepresiv, on mnogo manje deluje kao MAO inhibitor nego što se ranije verovalo.

Komisija E obasipa pohvalama kantarion kao sredstvo protiv depresije. Ukoliko želite da ga isprobate, predložio bih vam čaj koji ćete napraviti tako što ćete staviti jednu do dve kašičice osušene bilje u šolju kipuće vode i ostaviti da stoji deset minuta. Izgleda da kantarion ima najveće dejstvo ako se uzima jedna do dve šolje čaja dnevno tokom četiri do šest nedelja, prema rečima dr Varoa Tajlera. Doktor Tajler kaže da različita hemijska jedinjenja u kantarionu zajednički deluju na ublažavanje blage depresije na nekoliko različitih načina. Prednost ovog kombinovanog delovanja jeste ta što se javlja manje neželjenih dejstava jer ukupna reakcija nije posledica snažnog delovanja samo jednog jedinjenja.

Trudnice ne bi smele da uzimaju kantarion. Izbegavajte intenzivno izlaganje suncu kada ga koristite, jer ova lekovita biljka može da dovede to toga da koža postane preosetljiva na sunčevu svetlost.

Dumbir (*Zingiber officinale*). Pored razgaljujućeg ukusa, postoje i drugi dobri razlozi za uzimanje dumbira zajedno s bilo kojim drugim lekovitim biljkama protiv depresije koje inače uzimate. Dumbir ima u narodu dugu iradiciju u lečenju anksioznosti i depresije, a ja sam toliko čuo o njegovim blagotvornim svojstvima da u to verujem.

Tuš (Portulaca oleracea). Mnogi ljudi imaju veliku potrebu da jedu kada su depresivni. A upravo hrana i može da pomogne – ako jedete pravu hranu. Hrana koja sadrži minerale magnezijum i kalijum ima dokazano antidepresivno dejstvo. Tušt, koji je veoma bogat ovim mineralima, takođe je bogat i drugim supstancama s antidepresivnim dejstvom, uključujući kalcijum, folat (oblik folne kiseline koji se javlja u prirodi) i litijum. Zapravo, tušt sadrži i do neverovatnih 16 procenata antidepresivnih jedinjenja, mereno na suvo.

Ako pogledamo u moju bazu podataka, jasno je da je tušt samo jedan od nekolice sastojaka koji se stavljaju u salatu i koji mogu da utiču na

otklanjanje depresije. Stoga, evo moje salate protiv lošeg raspoloženja: zelena salata, štir, tušt i potočarka. Ja bih takođe u preliv obavezno stavio i malo majčine dušice, jer sadrži velike količine antidepresivnog minerala litijuma.

Ruzmarin (*Rosmarinus officinalis*). Etarsko ulje ruzmarina je omiljeno među aromaterapeutima u pogledu lečenja depresije. Masiranje s nekoliko kapi ulja ruzmarina koje se stave u biljnu ulje ili u losion za masažu verovatno ne može da škodi. On sadrži jedinjenje cineol, za koje je dokazano da stimuliše centralni nervni sistem.

Ostala ulja lekovitog bilja koja aromaterapeuti preporučuju za lečenje depresije jesu sledeća: bosiljak, kamilica, jasmin, lavanda i oraščić. Ipak, vodite računa o tome da su ova ulja namenjena samo za spoljašnju upotrebu.

Ginko (*Ginkgo biloba*). Istraživanjima je dokazano da ginko može da utiče na otklanjanje depresije, posebno kod starijih osoba koje pate od smanjenog dotoka krvi u mozak.

U jednom istraživanju, evropski naučnici odabrali su grupu od četrdeset starijih ljudi s depresijom i problemima u vezi sa smanjenim dotokom krvi u mozak koji nisu reagovali na farmaceutske antidepresive. Istraživači su im davali po 80 miligrama ekstrakta ginka triput dnevno. I u pogledu depresije i u pogledu mentalnih sposobnosti kod njih je došlo do znatnog poboljšanja.

Zapravo, evropska istraživanja potvrdila su primenu standardizovanog ekstrakta listova ginka kod velikog broja stanja koja prate starenje, uključujući gubitak pamćenja i lošu koncentraciju.

Evo jednog potvrđenog preparata gioka: za ekstrakt u razmeri od 50:1 koristi se 50 delova listova da bi se dobio jedan deo ekstrakta. Ovakvi ekstrakti u razmeri od 50:1 mogu da se kupe u prodavnicama zdrave hrane. Ukoliko želite da probate ginko, treba da postupite ovako. Možete da probate sa 60 do 240 miligrama dnevno, ali nemojte nikako uzimati količine veće od toga. U većim količinama ginko može da izazove dijareju, razdražljivost i uznemirenost.

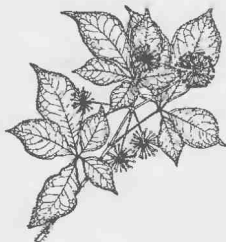
Sibirski ginseng (*Eleutherococcus senticosus*).

U istraživanjima na laboratorijskim životinjama dokazano je da sibirski ginseng deluje kao MAO inhibitor. Kod ljudi koji pate od depresije, ova lekovita biljka doprinosi stvaranju osećanja prijatnosti. Možete da probate ili kapsule ili standardizovan ekstrakt. Ostale lekovite biljke koje imaju svojstvo MAO inhibitora jesu sledeće: kim, celer, korijander, mirođija, morač i oraščić.

Namirnice bogate B vitaminima. Neurotransmiteri, hemikalije koje omogućavaju nervnim ćelijama da komuniciraju i ispravno funkcionišu, igraju važnu ulogu u depresiji. Nutricionisti savetuju da se uzima dovoljno određenih B vitamina – folata i vitamina B₆ i B₁₂ – da bi se količina neurotransmitera održala na visokom nivou.

Dobri izvori folata su pinto pasulj, špargla, spanać, prokelj, okra i brokula. Što se tiče vitamina B₆, velike količine javljaju se u karfiolu, potočarki, spanaću, bananama, okri, crnom luku, prokelju, bundevi, kelju, kelerabi, brokoli, grašku i rotkvi.

Takođe možete da probate da svojoj ishrani dodate aminokiselinu fenilalanin. U jednom



SIBIRSKI GINSENG

Ovo nije pravi ginseng, ali ima slična lekovita svojstva i često se koristi u SAD

istraživanju, kod više od 75 procenata ljudi s teškom depresijom došlo je do brzog poboljšanja stanja kada su uzimali sintetički fenilalanin i vitamin B₆. Budući da više volim da se hranjive materije uzimaju s hranom, preporučio bih četiri najbogatija izvora – semenke suncokreta, crni pasulj, potočarku i soju. Šta mislite o supi od crnog pasulja i soje uz dodatak potočarke, garniranoj s malo semenki suncokreta?

DIJAREJA

U vreme kada sam se bavio muzikom, proveo sam jedno leto svirajući bas s triom u Južnoj Karolini. Naš pevač je bio i bubnjar, ali iz nekog čudnog razloga sindikat muzičara nije nam odobrio da imamo tri instrumenta. Tako je pevač samo prelazio bubnjarskim metlicama po presavijenim novinama na klaviru. Ljudima u sindikatu kazali smo: „Vidite, samo dva instrumenta, bas i klavir“.

Kakvo je to leto bilo! Moje kolege iz grupe i ja smo preko dana farbali saobraćajne znakove, a uveče smo svirali. Pili smo suviše, a nismo se dovoljno kvalitetno hranili. Tako su naši organizmi „ispali iz pogona“ i svi smo dobili težak oblik dijareje. U čast naše bolesti grupu smo nazvali „Tri mlaza u fontani“.

Strašna neprijatnost

Svako zna šta je dijareja. Posledica je mnogih teških bolesti. A infektivna dijareja, koju izazivaju virusi ili bakterije, i dalje spada u vodeće uzroke smrti dece u Trećem svetu. Ali ovo poglavlje posvećeno je običnoj, prosečnoj dijareji koja uglavnom prolazi u roku od 48 sati.

U slučaju dijareje najvažnije što treba činiti jeste da se pije tečnost, ali mnogo ljudi čini upravo obrnuto. Oni ne piju tečnost, u pogrešnom ubeđenju da će uzdržavanje od uzimanja tečnosti pomoći organizmu da prestane da je proizvodi.

Dobro se sećam jedne članice ekipe na putovanju u Maču Piču. Ona je bila toliko ubeđena da je dobila dijareju od vode koju je tamo pila da je odbijala da uzme ijednu kap. Lekari koji su nas pratili s teškom mukom ubeđili su je da popije makar malo flaširane vode.

Činjenica je da je glavni medicinski rizik kod obične dijareje dehidracija. Stoga i dalje nastavite da uzimate tečnosti tako što ćete čitavog dana pijuckati vodu ili hladan čaj za stezanje stolice.

Zelena apoteka za dijareju

Postoji veliki broj biljnih metoda za oslobađanje od napada dijareje. Sve ove lekovite biljke sadrže bar po jedan od tri prirodna sastojka: tanin, pektin i biljno mleko.

Tanini su hemikalije koje nekim lekovitim biljkama daju astringentnost – odnosno, sposobnost vezivanja ili skupljanja tkiva. Astringentno delovanje tanina utiče na smanjenje zapaljenja u crevima. Tanin se vezuje za proteinski sloj zapaljane sluzokože i utiče da se ona stvrdne i da se na taj način uspori resorpcija toksičnih materija i smanji izlučivanje.

Pektin je rastvorljivo vlakno koje daje gustinu stolici i umirujuće deluje na creva. „Pektat“ koji se nalazi u leku protiv dijareje pod imenom *Kaopectate*, koji se prodaje bez lekarskog recepta, sadrži pektin.

Evo nekoliko od mnogobrojnih lekovitih biljaka koje mogu da budu od pomoći.

Petrovac (*Argimonia eupatoria*). Komisija E preporučuje petrovac kod obične dijareje, verovatno zbog toga što je bogat taninom. Pokušajte da napravite čaj od dve do tri kašičice listova.

Jabuka (*Malus domestica*). Meso jabuke je bogato pektinom. Zbog toga su jabuke i slatko od jabuka veoma cenjen narodni lek protiv dijareje. (Pektin u jabuci takođe pomaže u lečenju opstipacije jer deluje kao blago sredstvo za omekšavanje stolice. I ona je amfoterično sred-

stvo, što znači da deluje u oba pravca, tako što dovodi do zatvaranja kada vam je stolica suviše retka, ili do omekšavanja kada imate zatvor.)

Borovnica (*Vaccinium*, različite vrste). Osušena (ne sveža) zrna borovnice pomažu u lečenju dijareje jer su bogata i taninima i pektinima.

Kupina i malina (*Rubus*, različite vrste). Komisija E preporučuje da se napravi astringentni čaj od dve kašičice listova kupine. Čudno je da ne pominje list maline koja je njen bliski botanički srodnik, takođe bogat taninom. Ja sam ih obe koristio i zaključio da su efikasne.

Rogač (*Ceratonía siliqua*). Pre mnogo godina u Panami imao sam akotni napad salmonelle, jedne vrste trovanja hranom, pošto sam imao dodira s kornjačama iz slatkih voda u kojima se nastanjuju ove bakterije. Moj lekar Panamac propisao mi je rogač u prahu za dijareju i izgledalo je da deluje. To je bilo pre trideset godina.

A zatim, pre samo nekoliko meseci, naišao sam na jedno istraživanje u koje je bila uključena grupa od 41 bebe s bakterijskom ili virusnom dijarejom. Deca kojoj je davana neaktivna supstanca (placebo) imala su dijareju u proseku skoro četiri dana. Deca kojoj je davan rogač u prahu izlečena su za dva dana.

Šargarepa (*Daucus carota*). Dopada mi se ideja da se kovana šargarepa koristi za lečenje dijareje kod beba. Izgleda da kada se skuva, šargarepa umirujuće deluje na digestivni trakt i reguliše dijareju, a istovremeno obezbeđuje hranljive materije koje za izgubljene.

Piskavica (*Trigonella foenum-graecum*). Seme ove lekovite biljke sadrži do 50 procenata biljnog mleka, tako da bubri u crevima i na taj način otdanja dijareju. (Takođe pomaže i kod opstipacije tako što omekšava stolicu.) Samo pazite da ne uzimate više od dve kašičice odjednom, jer količina veća od toga može da izazove bol u stomaku.

Hrast (*Quercus*, različite vrste). Komisija E preporučuje korišćenje jedne do dve kašičice osušene hrastove kore za spravljanje astringentnog čaja.

Nar (*Punica granatum*). Nar, lekovita biljka koja se pominje u Bibliji, često se koristi za lečenje dijareje. To me ne iznenađuje, budući da je njeno seme astringentno.

Čaj (*Camellia sinensis*). Jedna od biljaka s najvećim svojstvom vezivanja tkiva jeste običan čaj u klasičnoj vrećici. Prema propisima Uprave za hranu i lekove, Lipton ne sme da se reklamira u pogledu lekovitosti. Ali sledeći put kada budete imali dijareju, probajte da je lečite šoljom finog čaja.

DIVERTIKULITIS

Godine 1972, tokom obavljanja dužnosti u Ministarstvu poljoprivrede Sjedinjenih Država, inao sam vrednu sekretaricu koja ja patila od divertikulitisa. On se ispoljavao u vidu bofa u stomaku i grčeva, obično u donjem levom delu stomaka, a ponekad je bio praćen i visokom temperaturom i krvavom stolicom. Saosećao sam s njom. Moj mlađi brat takode je imao divertikulitis.

Svojevremeno su postojala prilična razmišljanja u pogledu dijetetskog lečenja divertikulitisa. Tokom skoro pedeset godina lekari su za lečenje ove bolesti preporučivali ishranu siromašnu vlaknima. I mojoj sekretarici lekari su rekli da izbegava voće i povrće. Međutim, to nije imalo mnogo smisla po mišljenju u to vreme male grupe pristalica prirodne medicine, uključujući i moju malenkost, koja je zagovarala uzimanje integralnih namirnica bogatih vlaknima.

Čak i letimičan pogled na način ishrane ljudi širom sveta otkrivao je da u kulturama koje karakteriše ishrana bogata vlaknima divertikulitis ne postoji ili se javlja u malom broju slučajeva (i da tvrda stolica ne postoji ili se javlja u malom broju slučajeva). S druge strane, na industrijalizovanom Zapadu, s načinom ishrane koji karakterišu prerađene namirnice i ishrana siromašna vlaknima, divertikulitis je bio česta pojava. (A uzgred budi rečeno, opstipacija je bila široko rasprostranjena.)

Moja sekretarica je bila na mukama da li da prihvati savet zagovornika ishrane bogate vlaknima ili ishrane siromašne vlaknima i, ne znajući šta da radi, unosila je još više napetosti u svoje već neprijatno stanje. Na svu sreću, upravo te godine britanski naučnik, dr Nil Pejnter objavio je studiju u *Britanskom medicinskom*

časopisu koja je u velikoj meri dokazivala da divertikulum izaziva ishrana siromašna vlaknima. On je u istraživanje uveo sedamdesetak ljudi koji su patili od divertikulitisa i podvrgao ih dijeti koja je uključivala hleb od integralnog brašna, žitarice bogate mekinjama i obilje voća i povrća. Ova djeta bogata vlaknima donela je izlječenje ili značajno povlačenje simptoma kod 89 odsto učesnika u istraživanju. Pokazao sam svojoj sekretarici ovu studiju i nadam se da je ona shvatila ozbiljno. Nažalost, vođeni karijerom, otišli smo na razne strane i ja sam joj izgubio trag, tako da ne znam kako je prošla.

Prevenција unošenjem vlakana

Danas, naravno, lekari znaju da je ishrana bogata vlaknima ispravan način. Ja sam se uvek hranio na taj način – s puno voća, povrća, hleba i lekovitog bilja – i stoga, za razliku od mog brata i moje sekretarice, nikada nisam patio ni od divertikulitisa ni od opstipacije.

Naši stari jeli su puno vlaknastih namirnica i naše debelo crevo evoluiralo je u skladu s tim. Kao što znamo, bez dovoljne količine vlakana u tom delu počinju da se dešavaju čudne stvari. Hrana se sporije kreće kroz debelo crevo, što dovodi do zatvora i stvaranja malih džepova na zidu debelog creva, poznatih pod imenom divertikulumi. Ponekad dolazi do začepljenja divertikuluma skupljanjem komadića svarene hrane i, često, malih semenki. Ukoliko se divertikulumi zapale i oteknu, dolazi do bola i drugih simptoma divertikulitisa. Više od polovine ljudi starijih od šezdeset godina ima neupaljene, bezbolne divertikulume, dok se kod otprilike 10 posto javlja zapaljenje karakteristično za divertikulitis.

Kako smatra dr. Valid H. Oldori, da bi se smanjio rizik od pojave divertikulitisa, najvažnija dva faktora su ishrana bogata vlaknima i fizička aktivnost. Međutim, i kada unosite više integralnih žitarica i svežeg voća i povrća, treba da povedete računa i o nekim drugim dijetetskim faktorima. Trudite se da pijete velike količine bezalkoholnih napitaka radi neometanog kretanja sadržine u digestivnom traktu. A ukoliko se kod vas javljao divertikulitis, trebalo bi da izbegavate male nesvarljive semenke – msk. susam, maline i jagode – koje mogu da dovedu do začepjenja divertikuluma i pogoršanja stanja.

I na kraju, stručnjak za prirodnu medicinu i pristalica lekovitog bilja dr. Endru Vejl predlaže da se odbaci duvan, što je, u načelu, dobar savet čak i ako ne patite od divertikulitisa.

Zelena apoteka za divertikulitis

Mnoge lekovite biljke mogu da budu blagotvorne u lečenju ovog oboljenja.

Lan (*Linum usitatissimum*). Komisija E delotvornosti i doziranja lekovitih biljaka, odobrava korišćenje jedne do tri kašike isitnjenog lanenog semena dva ili tri puta dnevno (s velikom količinom vode) za lečenje divertikulitisa.

Pšenica (*Triticum aestivum*). Doktor Pejnter, koji je u svom istraživanju otkrio da ishrana bogata vlaknima leči divertikulitis, smatrao je da pšenicne mekinje sadrže pet puta više vlakana nego hleb od integralne pšenice, pa stoga

predstavljaju omiljeni izvor vlakana za ljubitelje ovakvih namirnica. On nije ostao usamljen u zagovaranju upotrebe pšeničnih mekinja. „Mekinjne su najbezbedniji, najefikasniji i u fiziološkom pogledu najefikasniji metod za lečenje i prevenciju opstipacije“, kaže gastroenterolog dr V. Grant Tompson. A ja bih dodao da kada sprečavate opstipaciju, vi istovremeno predupređujete i divertikulitis.

Kamilica (*Matricaria recutita*). Britanski travar Dejvid Hofman predlaže da se tokom celog dana pijucka čaj od kamilice. Prema njegovim rečima, ova biljka posebno je korisna u lečenju divertikulitisa jer njeno antiinflamatorno delovanje umiruje ceo sistem za varenje. Ja predlažem da se čaj spravlja tako što se dve kašičice sušene kamilice stave u šolju kipuće vode. Ostaviti da stoji pet do deset minuta.

Suve šljive (*Prunus dulcis*). Suve šljive sadrže obilje vlakana izvanredno slatkog ukusa. One se godinama koriste kao narodni lek za opstipaciju. Da imam divertikulitis, jeo bih puno suvih šljiva ili pio sok od suvih šljiva.

Divlji jam (*Dioscorea villosa*). Prema rečima travarke Keti Kevil, koju veoma cenim, divlji jam ublažava bol i zapaljenje kod divertikulitisa. Meni se dopada njen recept: dva dela divljeg jama (koji ima antiinflamatorno i antispazmodično dejstvo), jedan deo odoljena (sredstvo za umirenje digestivnog trakta s opuštajućim dejstvom), jedan deo ploda cmogloga (koji ima antispazmodično dejstvo) i jedan deo pitome nane (koja ima antiinflamatorno i antispazmodično dejstvo).

Često dobijam očajničke pozive ljudi koji znaju za moju stručnost u oblasti travarstva i traže pomoć za neko ozbiljno oboljenje. Jedan takav poziv stigao mi je od jedne daleke rođake. Njena majka, stara sedamdeset dve godine, imala je emfizem.

Jedan porodični prijatelj preporučivao je „vodonik-peroksid za ljudsku upotrebu“ kao način da se „pluća snabdeju s više kiseonika“. Lekar obolele žene pobesneo je kada je čuo za ovo. Moja rođaka želela je da zna šta ja mislim o vodonik-peroksidu za ljudsku upotrebu, a ja sam morao da joj priznam da nemam pojma šta je to. Znao sam samo da se ta tečnost koristi kao antiseptik za spoljnu upotrebu i sredstvo za posvetljivanje kose. Imao sam snažan umutrašnji osećaj da je lekar u pravu i da je vodonik-peroksid za ljudsku upotrebu, šta god to bilo. Iloša zamisao. Osećao sam da imam dobar razlog za brigu. Bio sam ushićen svim istraživanjima koja su pokazala da antioksidansi, koji se u velikim količinama nalaze u voću, povrću i lekovitim biljkama, mogu da budu blagotvorni u lečenju mnogih stanja, uključujući poteškoće koje su uobičajene za pozno životno doba.

Antioksidansi su supstance koje neutrališu slobodne radikale, visoko-reaktivne molekule kiseonika koji izazivaju oštećenje ćelija u organizmu. Međutim, vodonik-peroksid je nešto sasvim suprotno od antioksidansa. On je prooksidans, što znači da povećava broj slobodnih radikala u organizmu i može isto tako i da podstakne oštećenje ćelija. Ja sam presudio u korist lekara i rekao svojoj rođaci da ne bih ni pipnuo vodonik-peroksid, osim u slučaju da mi je potreban kao antiseptik za spoljnu upotrebu.

Ipak me ovo raspitivanje nateralo da se zainteresujem za antioksidanse i emfizem. Prove-

rio sam svoju pouzdanu bazu podataka i, nečete verovati, pronašao da postoje neka zanimljiva istraživanja koja ukazuju da bi antioksidansi mogli da budu od koristi? Izgleda da oni štite tkiva pluća od oštećenja izazvanog pušenjem, koje je osnovni uzrok emfizema.

Oboljenje koje vas ostavlja bez daha

Emfizem znači sporo gušenje. Slične vazdušne duplje u plućima (alveole) bivaju oštećene i gube sposobnost dopremanja kiseonika u krv i otpremanja ugljen-dioksida iz krvi. Posledica je slaba funkcija pluća.

Oglavni simptom emfizema je otežano disanje koje se sve više pogoršava s napredovanjem oboljenja. Usled konstantne borbe za vazduh, grudi dobijaju oblik bureta. U uznapredovalim fazama emfizema, pacijentu može da bude potrebno davanje kiseonika, a on sam ne može da podnese ni najmanju fizičku aktivnost. Ovo stanje se teško leči, a ishod je često fatalan.

Emfizem je posledica hronične iritacije disajnih organa. Pušenje je izazivač u skoro svskom slučaju, s tim što dugotrajno izlaganje prašini, zagađivačima vazduha i hemijskim isparenjima može takođe da ima određenog uticaja.

Pušenje je takođe uzročnik u ogromnoj većini slučajeva jednog veoma srodnog stanja koje se zove hronični bronhitis. Kod hroničnog bronhitisa, slične dlačice (cilije) koje oblažu disajni trakt gube sposobnost da izbacuju sluz. Neizbačena sluz postaje gusta i lepljiva i nago-milava se, i na taj način postaje iritirajući faktor po disajne organe i pogoršava emfizem. Kombinacija emfizema i hroničnog bronhitisa poznata je pod imenom hronično opstruktivno oboljenje pluća (HOOP).

Zelna apoteka za emfizem

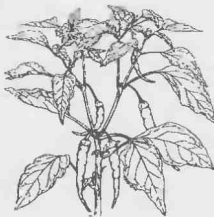
Očigledno je da je najbolji način borbe protiv emfizema, hroničnog bronhitisa i HOOP-a prestanak pušenja. Kada se dijagnostikuje, emfizem ne može sasvim da se zaleči. Ipak, preostali nivo funkcije pluća može da se očuva izbegavanjem sredstava koja iritiraju disajne organe i uzimanjem kiseonika. Pored toga, od posebne su koristi lekovite biljke koje mogu da utiču na smanjenje sloja sluzi ili njeno izbacivanje iz pluća.

Divizma (*Verbascum thapsus*). Farmakolog dr Danijel Movrej divi se baršunastoj divizmi zbog njene sposobnosti da leči disajna stanja, uključujući i emfizem. Divizma je puna mleka koje ima umirujuće dejstvo. Ja sam postizao toliko impresivne rezultate s primenom divizme u lečenju nazeba, gripa i bronhitisa da bih je sigurno probao kada bih imao emfizem. Možete da napravite čaj od jedne do dve kašičice osušenog i isitnjenog lišća ili cvetova divizme na jednu šolju kipuće vode. Pažljivo ga procedite pre upotrebe. Doktor Movrej takođe preporučuje kombinaciju divizme, papričice i sladića (o kojem će niže biti reči).

Papričica (*Capsicum*, različite vrste). Britanski lekar dr Ervin Ziment tera svoje pacijente koji boluju od emfizema da jedu po jedan ljut, začinjen obrok svakog dana ili da popiju čašu vode sa 10 do 20 kapi sosa od papričice.

Za ovo postoje dva razloga. Kao prvo, papričica je bogati izvor antioksidanasa koji obezbeđuju zaštitu plućnog tkiva od oštećenja na ćelijskom nivou. Zatim, ona utiče na smanjenje sloja sluzi i njeno izbacivanje iz disajnog trakta.

Daleko od toga da je papričica jedina začin-ska biljka koja ima ekspektoransno svojstvo. Stari narodi koristili su sve ljute začine za smanjenje sloja sluzi i njeno izbacivanje iz pluća, posebno beli luk, crni luk, đumbir, crnu slačicu i ren. Ja bih preporučio bilo koji od njih ili sve zajedno. Zapravo, ja sam ubacio većinu njih u moju mukokinetičku mešavinu, čaj koji ima jako stimulatívno dejstvo.



PAPRIČICA

Indijanci su koristili ovaj lekoviti začim koji je posle Kolumbovog otkrića uneo revoluciju u kuhinje i medicinu celog sveta

Mukokinetička mešavina

Ovaj čaj za emfizem ima snažno dejstvo, stoga vodite računa o količini sastojaka. Uzgred rečeno, mukokinetička lekovita biljka je biljka koja ima sposobnost da utiče na kretanje sluzi kroz disajne puteve i njeno izbacivanje iz pluća. Većina biljaka u ovom čaju su mukokinetičke.

Počnite s malim količinama lekovitog bilja i povećavajte ih samo ukoliko vaši sinusi i čulo ukusa to mogu da izdrže. Treba koristiti stedeće lekovite biljke: beli luk, đumbir, papričicu, ren i crnu slačicu; ostavite ih da stoje deset minuta u oko pola litra kipuće vode. Možete da dodate malo voća koje sadrži vitamin C, na primer, limun ili pomorandžu.

Pijte ovaj čaj polako i obazrivo! Biće veoma ljut i mogao bi da izazove gađenje. Međutim, aka možete to da padnesete, on će omogućiti da se sluz ostobodi i pokrene. Ukoliko ne možete da ga pijete, nemojte se prisiljavati. Umesto toga, pokušajte s nekim drugim lekovitim biljem koje se navodi u ovom poglavlju.

Kardamom (*Elettaria cardamomum*). Ova lekovita biljka je veoma bogata cineolom, snažnim ekspektoransnim jedinjenjem. Da imam emfizem, dodao bih jednu ili dve kašičice kardamoma u prahu u voćni sok ili čaj.

Ostale biljke koje sadrže velike količine cineola (navedene redosledom prema snazi) jesu: kudrava nana, ruzmarin, dumbir, lavanda, oraščić, pitoma nana, vratić, hajdučka trava, cimet, bosiljak, kurkuma, limunov list, isop, kozlac i morač. Eukaliptus bi, u stvari, trebalo da bude na vrhu ove liste, ali želim da o ovoj biljci govorim posebno.

Eukaliptus (*Eucalyptus globulus*). Ulje eukaliptusa veoma je bogato cineolom. Ova lekovita biljka, snažni ekspektorans, sastojak je nekoliko tableta za bolove u grlu i komercijalnih sredstava za utrljavanje u grudi.

Istraživanja ukazuju da su koristi od sredstva za utrljavanje na bazi eukaliptusa čista iluzija. Kada se inhalira, eukaliptus stimuliše receptore za hladnoću u nosu, dovodeći do osećaja boljeg protoka vazduha, ali ne pokazuje nikakvo značajnije dekonjestivno dejstvo.

Međutim, druga istraživanja pokazuju da, kada se proguta, cineol ima i ekspektoransno i dekonjestivno dejstvo. Ja lično bih se klonio sredstava za utrljavanje u grudi i primenjivao čaj napravljen od jedne do dve kašičice osušanih i isitnjenih listova na šolju kipuće vode. Pijte do tri šolje dnevno.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Sladić sadrži devet ekspektoransnih i deset antioksidansnih jedinjenja. Da imam emfizem, dodao bih povremeno po kašičicu slatkog korena sladića u prahu u biljni čaj. (Iako su sladić i ekstrakt sladića bezbedni za normalnu upotrebu u umerenim količinama – do oko tri šolje čaja dnevno – dugotrajna upotreba ili unošenje većih količina mogu da izazovu glavobolju, letargiju, zadržavanje natrijuma i vode u organizmu, prekomeran gubitak kalijuma i visok krvni pritisak.)

Pitoma nana (*Mentha piperita*). Pitoma nana sadrži devet ekspektoransnih jedinjenja. Pored toga, njen glavni aktivni sastojak mentol

navodno ima svojstvo smanjivanja sloja sluzi. Pitomu nanu možete da koristite u vidu čaja, tinkture ili kapsula, ali nemojte gutati ulje, koje je namenjeno samo za spoljašnju upotrebu.

Senega (*Polygala senega*). Komisija E. nemačko stručno telo koje može da se uporedi s američkom Upravom za hranu i lekove, preporučuje jednu do dve kafene kašičice tinkture od senega u ekspektoransne svrhe. Ova lekovita biljka je korisna u lečenju emfizema i bronhitisa, kako tvrdi dr Norman Biset.

Bosiljak (*Ocimum basilicum*). Iako bosiljak nije opštepoznat kao ekspektorans, on ipak sadrži šest jedinjenja koja su delotvorna u tom pogledu. Ja lično toliko volim pesto sos da sam pomislio da treba da pomenem ovu lekovitu biljku. Pesto je divan aromatičan sos za špagete, pripremljen s belim lukom i svežim bosiljkom i, po mom mišljenju, to je posebno prijatan način da se dobije lekovita doza obeju biljaka.

Oman (*Inula helenium*). Budući da ugledni britanski travar David Hoffmann navodi njegovo svojstvo čišćenja i zaštite pluća, da imam emfizem, ja bih ga verovatno koristio. Probajte sa jednom do dve kašičice osušene i isitnjene biljke na šolju kipuće vode. Pijte do dve šolje dnevno. Oman je gorak, tako da možete da dodate limun, sladić i med prema ukusu, ili da napravite čaj od mešanog lekovitog bilja s bilo kojom drugom biljkom navedenom u ovom poglavlju.

Vranilova trava (*Origanum vulgare*). Vranilova trava sadrži šest jedinjenja koja imaju ekspektoransna svojstva. Kao i bosiljak, nije opštepoznata kao ekspektorans, ali je izvanredna kuhinjska biljka.

Čaj (*Camellia sinensis*). Govoreći o ekspektoransnim čajevima, običan stari dobri zeleni ili crni čaj sadrže šest ekspektoransnih jedinjenja i jedno, teofilin, koje olakšava pokretanje sluzi iz nižih delova pluća. On takođe sadrži određenu količinu kofeina, za koji je u istraživanjima utvrđeno da ima određena antidepresivna svojstva. Ovu svojstvo i njegovo stimulatívno dejstvo čine da se ljudi koji pate od emfizema osećaju bolje.

ENDOMETRITIS

Kod žena koje imaju endometritis, tkivo veoma slično tkivu kojim je obložena materica (endometrijum) raste van materice na različitim mestima u karličnoj šupljini. Ovo tkivo otiče i krvari u skladu s mesečnim menstrualnim ciklusom u žena. Endometritis može da izazove bol, mučninu, obilno menstrualno krvarenje, bol tokom seksualnog odnosa i, u nekim slučajevima, neplodnost.

Procene u pogledu rasprostranjenosti endometritisa variraju, ali većina autoriteta smatra da je ovo oboljenje prisutno u 2 do 5 procenata žena. Postoji najveća verovatnoća da će se ono pojaviti u dobu između 25 i 40 godine.

Koliko znam, ni lekari, ni zagovornici prirodnog lečenja ne mogu da se pohvale nekim velikim uspehom u lečenju endometritisa. Lekari često propisuju sintetički estrogen, obično u obliku kontraceptivnih pilula. A prirodnjaci su radije koristili lekovite biljke i hranu s prirodnim biljnim hormonima (fitoestrogeni) koji su srodni estrogenima. Fitoestrogeni su mnogo slabiji od telesnih estrogena. Oni zapravo blokiraju receptorske tačke za estrogen u organizmu žene i na taj način umanjuju dejstvo njenih sopstvenih hormona.

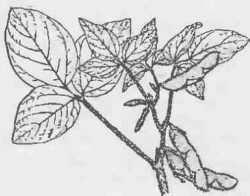
Postoje mnogobrojne teorije o mogućim uzrocima endometritisa. Prema nekim izvorima, postoje dokazi da oni stoje u vezi s oštećenjem imunološkog sistema izazvanim zagađivačima iz čovekove okoline sličnim estrogenu, kao što su, na primer, neki pesticidi. Takođe može da se posumnja i na druge lekove i toksine koji inhibišu imunitet. Neki stručnjaci takođe spekulišu da korišćenje tampona, intrauterne dijafragme ili kontraceptivne kاپice možda doprinosi riziku dobijanja endometritisa. Očigledno, niko ne zna sigurno.

Zelena apoteka za endometritis

Ukoliko patite od endometritisa, različiti autoriteti preporučuju izbegavanje alkohola, kofeina, proizvoda od punomasnog mleka, jaja, pržene hrane, crvenog mesa, soli i šećera. Ne mogu da se zakunem da će bilo koja od ovih dijetetskih promena pomoći, ali su one vrlo razumne čak i ako nemate endometritis.

Čak iako ne mogu da obećam da će neka biljna vrsta izlečiti endometritis, verujem da niže opisane biljke mogu da budu od pomoći. One su bezbedne i verujem da zaslužuju da se isprobaju.

Soja (*Glycine max*) i ostale mahunarke. Mnogi iz tabora pristalica prirodne medicine oduševljeno su prihvatili proizvode od soje za lečenje endometritisa i ostalih bolesti vezanih za estrogen, posebno raka dojke.



SOJA

Soja, kao i druge jestive mahunarke, ima velika lekovita svojstva

Pristalice soje na sva usta hvalje ovu biljku jer se u njoj u velikoj količini nalaze dva biljna jedinjenja slična estrogenu, genistin i daidzin.

Oba ova fitoestrogena sprečavaju vaš organizam da apsorbuje štetne oblike estrogena koji cirkulišu u vašoj krvi. Oni zauzimaju mesto estrogena, vezujući se za receptorske punktove estrogena u vašim ćelijama i sprečavajući štetne estrogene da se vežu za te iste receptore. Oni takođe u značajnoj meri štite organizam od zagađivača koji na hemijski način oponašaju estrogen.

Pristalice soje imaju pravo. Soja je zaista bogata genistinom i daidzinom. sli mnogo drugih mahunarki takođe sadrže prilično velike količine genistina, koji je izgleda aktivniji od ova dva fitoestrogena.

Predviđam da će u skoroj budućnosti naučnici koji su tvrdili da je soja jedinstven izvor genistina prestati to da čine. Dakle, predviđam da će se više obraćati pažnja na izdanke mahunarki. U vreme klijanja mahunarki, sadržaj genistina u njima (i ukupan sadržaj fitoestrogena) raste. A ukoliko izdanci imaju gljivice (kao što je slučaj sa mnogim izdancima koji se gaje kod kuće), sadržaj genistina raste i do sto puta.

Pinto pasulj ima skoro isto toliko genistina i daidzina kao i soja. Takođe treba da imate u vidu da neke mahunarke koje nemaju toliko daidzina kao soja sadrže utoliko više genistina. Ovo se odnosi na žuti sušeni grašak, crni pasulj, lima pasulj, anasazi pasulj, crveni bubregoliki pasulj i crveno sočivo. Takođe su prilično bogati genistinom i crni grašak, pasulj i bob. Naša analiza ljuspicaštog graška pokazala je da on ima pedeset puta više genistina od soje.

Ukoliko imate endometritis, predložio bih vam da jedete što više mahunarki, i to što češće. Takođe koristite velike količine izdanaka mahunarki u salati i obavezno jedite mnogo suppe od pasulja, pečeni pasulj i meksičku hranu na bazi pasulja, na primer, burito. Ja sve ovo mnogo više volim nego sojin sir.

Lan (*Linum usitatissimum*). Seme lana sadrži velike količine jedinjenja pod imenom li-

gnani koji omogućavaju kontrolu raka endometrija (i možda dojka). Endometritis nije isto što i rak endometrija, ali budući da se kod oba ova stanja javlja nekontrolisan rast endometrijskog tkiva, predložio bih vam da probate sa semenom lana radi sprečavanja ili lečenja endometritisa.

Seme lana moglo bi da bude posebno korisno za svakog ko nije vegetarijanac. Vegetarijanci imaju visoke nivoe lignana u krvi i trinu, dok uzimanje mesa značajno utiče na smanjenje količine lignana. Stoga, ako ste navikli na meso u svojoj ishrani, možda će vam biti potrebna dodatna količina lignana radi nadoknade ovih sruženih količina.

Neke vrste hleba sadrže mleveno seme lana: proverite na etiketi. I ja sam mleo seme i dodavao ga u testo za kukuruzni hleb. Predlažem vam da eksperimentišete i potrudite se da se seme lana redovno nađe u vašoj ishrani.

Kikiriki (*Arachis hypogaea*). Obožavam kikiriki. Gricam ga skoro svakodnevno i stalno sam u potrazi za dokazima da on poseduje svojstva povoljna po zdravlje. Kada se analizuje sastav kikirikija, ispostavlja se da on sadrži mnoge zdrave supstance koje se nalaze i u soji i u ostalim mahunarkama.

Kada se nađete pred dva jela sa podjednako mogućim korisnim dejstvima po zdravlje, ono koje vam se sviđa trebalo bi da bude blagotvornije za vas. Ovo kažem imajući u vidu da je, kako tvrde imunolozi, zadovoljstvo dobro za imunološki sistem. A budimo iskreni, ko ne voli kikiriki više nego soju?

Postoji dodatna premija kada izaberete španski kikiriki. Tanka crvena membrana kojom je omotan španski kikiriki je prvobitni izvor oligomernih procijanida (OPC), supstanci koje takođe mogu da budu korisne za kontrolu hormonima izazvanog raka i eventualno endometritisa.

Lucerka (*Medicago sativa*). Izdanci lucetke sadrže fitoestrogene, stoga ih obilno koristite u

salati. Čak i ako ne dovode do popuštanja simptoma endometritisa, uzimanje većih količina povrća umanjuje rizik od dobijanja raka. Međutim, ukoliko imate lupus ili porodičnu istoriju lupusa, klonite se izdanaka lucerke. Postoje neki dokazi da oni kod osetljivih osoba mogu da izazovu lupus.

Noćna frajla (*Oenothera biennis*). Ja o ulju noćne frajle mislim pre kao o leku za predmenstrualni sindrom (PMS) nego kao o

leku za endometritis. (Radi bližih informacija o ulju noćne frajle i PMS-u, pogledajte poglavlje o predmenstrualnom sindromu.) Međutim, priručnici za prirodnu medicinu u koje imam poverenja pominju je skoro isto toliko kao i seme lana i soju, kao sredstvo za lečenje ovog stanja. Ulje noćne frajle sadrži gama-linolensku kiselinu i triptofan, dve supstance koje izgleda povoljno utiču na opšte zdravstveno stanje kod žena.

EREKCIJA

Ne tako davno, lekari i psiholozi verovali su da 90 procenata teškoća u vezi s erekcijom ima psihološke uzroke i da je stimulaturna partnerka sve što je muškarcu potrebno. Sada se autoriteti slažu da u većini slučajeva poremećaj erekcije ima fiziološki uzrok: začepljene arterije, alkohol ili neke druge droge, šećerna bolest, povrede karlice, nedostatak sna, pušenje ili operacija prostate.

Međutim, kako muškarac može da zna da li je njegov problem s erekcijom fiziološke ili psihološke prirode? Meni se dopada test s poštanskim markama o kojem govori pristalica lekovitog bilja dr Endru Vejl. Ovaj test zasniva se na činjenici da muškarac s normalnim funkcijama svake noći ima spontane erekcije u snu.

Da biste izveli ovaj test, pre odlaska na spavanje pričvrstite traku poštanskih maraka oko srednjeg dela penisa. Ukoliko je ujutru traka cela, tokom sna niste imali erekciju, i verovatno se radi o nekom fiziološkom poremećaju. Međutim, ukoliko su zbog noćne erekcije marke pocepane tokom sna, vaš penis dobro funkcioniše, a problem je verovatno psihološke prirode.

Ovaj test nije stopostotno siguran, ali predstavlja dobar početak. Sledeći logičan korak je, naravno, razgovor o njegovim rezultatima s vašim lekarom.

Impotencija je nemogućnost da se postigne ili održi erekcija potrebna za seksualni odnos i ejakulaciju. Oko trideset miliona Amerikanaca doživi neki oblik impotencije, a više od jednog miliona trenutno se leči od nje. Neki uzimaju lekove koji se izdaju na lekarski recept. Drugima se ugrađuju peniski implantati. Najnoviji metod zasniva se na tome da pacijent sam sebi ubrizga homion poznat pod imenom prostaglan-

din E. U roku od nekoliko minuta on dovodi do erekcije koja traje 90 minuta.

Zelena apoteka za erekciju

Međutim, pre nego što krenete da se bockate injekcijama po penisu, možda biste mogli da probate sa nekim od ovih biljnih metoda.

Bob (Vicia faba). Poznat po tome da je navodno kod antičkog pesnika Cicerona izazivao ljubavnu žudnju, bob je naš najbolji prehrambeni izvor jedinjenja L-dopa, koje se često koristi za lečenje Parkinsonove bolesti. Velike količine L-dope mogu da izazovu prijapizam, bolnu, trajnu erekciju koja nema nikakve veze sa seksualnim uzbuđenjem.

Ne bih se zalagao za visoke doze L-dope koje mogu da izazovu prijapizam, međutim, koliko god da pojedete boba, teško da to ikada može da izazove neki problem. Bob ima tradicionalnu reputaciju kao afrodizijak. Sumnjam da i velika porcija – od 250 do 500 grama – može da sadrži dovoljno L-dope da se postigne dobra erekcija.

Ukoliko vam se čini da bob pomaže, pokušajte da gajite izdanke. Izdanci sadrže još veće količine L-dope.

Ginko (Ginkgo biloba). Ginko je najpoznatiji po tome što poboljšava cirkulaciju krvi kroz mozak. Međutim, izgleda da on povećava i dotok krvi u penis i na taj način potpomaže kod slabih erekcija.

U nekoliko malih istraživanja, lekari su postizali veoma dobre rezultate sa 60 do 240 miligrama standardizovanog ekstrakta ginka dnevno. U jednom istraživanju u trajanju od devet meseci, 78 odsto muškaraca koji su patili od impotencije usled začepljenja arterije u penisu

Snažni napici za bolji uspeh

Puno putujem po Latinskoj Americi, a biljne recepture koje tamo pronalazim – i poverenje koje ljudi polažu u njih – uvek me iznova zadivljuju.

Što se tiče poboljšanja seksualne potencije u muškaraca, postoji veoma dugačak spisak lekovitih biljaka s takvom reputacijom. Za mene su posebno zanimljivi neki alkoholni napici spravljeni od biljnih mešavina dodatih vinu ili rumu.

Jedan od njih je siete raíces. Njegovo ime se prevodi kao 'sedam korenova', što je prilično čudno, budući da se taj napitak spravlja od osušenih kora sedam vrsta drveća. Drugi je rompe calzon – u prevodu 'pocepaj pantalone'. Ime potiče od narodnog verovanja da ovaj napitak izaziva takve erekcije koje istežu materijal od koga su sašivene pantalone (Ovo ne izmišljam.)

Postoje samo anegdotski dokazi da napitak rompe calzon stimuliše erotsku zainteresovanost, ali ove anegdote sigurno mnogo doprinose prodaji ovog fermentisanog napitka u zemljama Latinske Amerike. Priznajem da sam ga i ja probao i da nisam našao da je toliko stimulativan.

U Americi nećete moći da kupite nijedan od ovih napitaka, ali može da se nabavi jedan sastojak koji se nalazi u oba ova napitka. Clavohuasca (*Tynnanthus panurensis*) je aromatična loza-puzavica koja se često penje do vrhova drveća u Peruu, u predelima oko Amazona, gde sam organizovao seminare o lekovitosti tropskih šuma.

Jedan putnik, učesnik na mom prvom seminaru za lekare, i sâm priznati travar, kaže da ima empirijske dakaze da tinktura od clavohuasce, prilično prijatnog likera koji zagreva, izaziva seksualno uzbuđenje i kod muškaraca i kod žena – preciznije, kod njega i njegove žene.

Znam samo jednu prodavnicu lekovitog bilja u Americi koja drži tinkturu clavohuasce (nalazi se u Merilendu), pa pretpostavljam da se ona uvozi i da se može naći i u drugim prodavnicama lekovitog bilja. Ukoliko ste nestrpljivi da pokušate s njom, moraćete da se potrudite da je nađete – međutim, mnogo veći napor biće vam potreban za pribavljanje napitaka siete raíces ili rompe calzon.

prjavo je značajno poboljšanje, bez ikakvih neželjenih dejstava.

Ljudi obično misle da je arterioskleroza oboljenje koje podrazumeva začepljenje sudova koji krvlju snabdevaju srce, što dovodi do srčanih napada. Ovo oboljenje može takođe da dovede do začepljenja krvnih sudova koji dovode krv do penisa, što izaziva teškoće s erekcijom.

U drugom istraživanju u trajanju od šest meseci, polovina muškaraca koji su lečeni ginkom povratila je erekciju. Aktivni sastojci nalaze se u lišću ginka u suviše razblaženom stanju da bi dali bilo kakav efekat, stoga se oni koncentruju u standardizovanim ekstraktima. Ekstrakt u razmeri od 50:1 znači da je upotrebljeno

25 kilograma lišća da bi se dobilo pola kilograma ekstrakta. Ovi ekstrakti mogu se naći u mnogim prodavnicama zdrave hrane i lekovitog bilja.

Možete da probate sa 60 do 240 miligrama dnevno, ali nemojte uzimati veću količinu od ovoga. U velikim količinama, ginko može da izazove dijareju, razdražljivost i uznemirenost. I budite strpljivi. U roku od oko šest meseci videćete da li deluje.

Johimba (*Pausinystalia yohimbe*). Ima barem deset godina otkako tvrdim da, ako uopšte postoji biljno sredstvo za poboljšanje erekcije, to je onda johimba. Tu tvrdnju zasnovao sam na vekovima uvreženom narodnom verovanju vezanom za koru ovog afričkog drveta i na neko-

licni malih kliničkih ispitivanja koja su pokazala da je ova lekovita biljka izazivala erekciju kod oko polovine muškaraca sa psihološkom impotencijom i kod oko 40 procenata onih koji su imali teškoća s erekcijom izazvanih fiziološkim razlozima.

Nažalost, neželjena dejstva bila su obeshrabrujuća, a obuhvatala su anksioznost, ubrzan rad srca, povišen krvni pritisak, crvenilo lica, halucinacije i glavobolju. S ovom biljkom mora se postupati obazrivo.

Ali tada su farmaceutske kompanije stupile na scenu. One su izumele kako da ekstrahuju aktivni sastojak i na kraju dobile odobrenje za proizvodnju johimbina-hidroflorida (*Yocan, Yohimex*), kao leka koji se izdaje na lekarski recept. Posle mesec dana, 14 odsto muškaraca koji su ga uzimali prijavilo je da su ponovo dobili punu i dugotrajnu erekciju, 20 odsto prijavilo je delimičnu erekciju, a 65 odsto da nisu mali nikakvo poboljšanje. Ipak, kod jedne trećine došlo je do poboljšanja, što nije loše.

U principu, ja sam pre za uzimanje cele biljke nego njenog farmaceutskog derivata, ali ovde odstupam od pravila. U poređenju sa sirovom biljkom, lek koji se izdaje na recept izaziva manje neželjenih dejstava, a i ona koja se javljaju gotovo su bezopasna. Da imam teškoća s erekcijom, verovatno bih zatražio od lekara da mi propiše johimbina.

Anis (*Pimpinella anisum*). Anis sadrži nekoliko estrogenih jedinjenja, tako da može da vam se učini da ova biljka nije odgovarajuća za teškoće s erekcijom. Estrogen je ženski hormon, a veliki broj biljaka sadrži supstance koje u organizmu deluju poput ovog hormona. Zato se one karakterišu kao estrogene. Međutim, iako izgleda neobično, neki ljudi koji su uzimali estrogene lekovite biljke prijavljuju i androgene (muški seksualni hormon) efekte. A anis važi za biljku koja pojačava muški libido.

Mislim da vredi pokušati s anisom, i stoga sam ga uvrstio u listu sastojaka mog čaja za erekciju. Prema ukusu napravite sledeću

mešavinu: prstovet ili dva anisa, kardamoma, đumbira i ginsenga. Zasladite korenima sladića.

Kardamom (*Elettaria cardamomum*). Ova lekovita biljka sadrži barem dva androgena jedinjenja. Vekovima je u arapskim kulturama ovaj začim bio veoma cenjen kao afrodisijak, i stoga se u arapskim kafeterijama on često, u maloj količini, dodaje u kafu.

Zboč čega je kardamom na glasu kao afrodisijak? U mojoj bazi podataka, kardamom se pojavljuje kao najbolji izvor jedinjenja cineol. Cineol ima stimulatívno dejstvo na centralni nervni sistem, a ljudi smatraju da je svaka stimulacija seksualne prirode. Ipak, verovatno neće ništa škoditi ako svoju kafu ili čaj začinite s malo kardamoma, koji inače ima prijatan ukus.

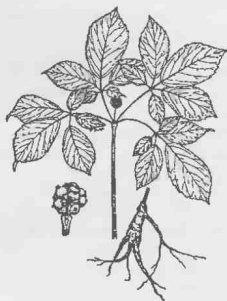
Cimet (*Cinnamomum*, različite vrste). Doktor Alan Hirš stavljao je merne instrumente na penise studenata medicine da bi ispitao njihove reakcije na različite arome. Miris vrućih hlepčića s cimetom izazivao je najveći dotok krvi, što ukazuje da može povoljno da deluje na erekciju. Kombinacija mirisa pite od bundeve (bundeva plus oraščić) i lavande takođe je stimulisala dotok krvi u penis.

Znam da sve ovo zvuči pomalo neuverljivo, ali mi govorimo o validnim naučnim ispitivanjima. Kako da iskoristite ovo istraživanje? Dobro, ukoliko put do muškarčevog srca zaista vodi preko njegovog stomaka – a vi želite da stignete i do drugih mesta – zašto da mu ne ponudite hlepčiće s cimetom i pitu od bundeve?

Đumbir (*Zingiber officinale*). U jednom članku pod naslovom „Ispitivanja biljnih afrodisijaka u arapskoj medicini“ objavljenom u *Amerikskom časopisu za kinesku medicinu*, neki saudijски naučnici tvrdili su da ekstrakti đumbira u velikoj meri povećavaju pokretljivost i broj spermatozoida. Đumbir, botanički blizak rođak kardamoma, sigurno ima pikantan ukus i može biti da pobuđuje seksualnu zainteresovanost i pomaže kod slabe erekcije. Ništa ne obećavam, ali gajim veliko poštovanje prema tradicionalnom narod-

nom lečenju, pa stoga u moj čaj za erekciju uvršćujem kako đumbir, tako i kardamom.

Ginseng (*Panax*, različite vrste). Američki ginseng (*Panax quinquefolius*) sigurno je najpoznatiji severnoamerički – a verovatno i najprecenjeniji – afrodizijak. Iako su ispitivanja pokazala da se kod životinja povećava seksualna aktivnost kada jedu ginseng, ja nisam potpuno uveren da ova biljka može da upa!i bilo čiju vatru.



AMERIČKI GINSENG

Otkrio ga jedan francuski istraživač u južnoj Kanadi. Američki ginseng je skupa, retka lekovita biljka za koju se tvrdi da 'pojačava muške moći'.

Ipak uzgajam nekoliko vrsta – američki, azijski (*Panax ginseng*) i sibirski (*Elauthrococcus senticosus*). Međutim, trenutno ne koristim nijednu od tih biljaka jer su skupe. Ali pri-

premam se za starost tako što ih čuvam u rezervi, verujući da su Kinezi u pravu kada kažu da ginseng starog čoveka ponovo vraća u mladost. Uzgred rečeno, Amerika izvozi ginseng u vrednosti od oko sto miliona dolara godišnje, najviše u azijske zemlje u kojima vlada veliko poverenje u američki ginseng i gde se on smatra za biljni izvor mladosti.

Ovas (*Avena sativa*). Pretpostavlja se da pastuvi hranjeni divljim ovsm postaju živahniji i raspoložniji za parenje, pa otuda potiče izreka „sejati divlji ovas“. Neka ispitivanja ukazuju da je ovas seksualno stimulatívno sredstvo i za ljude. Cenjena travarka iz Kalifornije Ketil Kevil uvršćuje ovu biljku u recept za sledeći čaj koji preporučuje muškarcima: po petnaest grama divljeg ovasa, lišća ginka, korena ginsenga i kore johimbe. Ja bih preporučio isto to, ali bih izostavio koru johimbe iz razloga koje sam već naveo. (Ukoliko želite da postignete efekte koje izaziva kora johimbe, zatražite od svog lekara da vam umesto toga propiše johimbín.) Potopite ovu mešavinu u oko pola litre ili litru kipuće vode, a zatim ostavite da se ohladi pre korišćenja.

Razna etarska ulja. Za poteškoće s erekcijom, aromaterapeuti često preporučuju masažu celog tela mešavinom po nekoliko kapi etarskih ulja od jedne vrste žalfije (*Salvia scleria*), jasmína i ruže u bazi od biljnog ulja. (Međutim, zapamtite da ne smete da unosite to ulje u organizam jer čak i mala količina može da bude otrovna.) Ja lično nalazim da je masaža izvanredan afrodizijak, čak i bez aromatičnih ulja.

GENTALNI I LABIJALNI HERPESI

Telefon je zazvonio. Bila je to žena koja se raspitivala da li sok korena podofilina može da izleči genitalni herpes.

Često mi upućuju bezbroj neobičnih pitanja, ali za to postoje objašnjeni razlozi. Nekoliko meseci ranije, pomenuta žena imala je prilike da me sluša na seminaru o šamanskoj alternativnoj medicini. Tada sam pomenio podofilin i njegova četiri jedinjenja koja združeno deluju protiv virusa *herpes simpleksa*.

Ono što je ovde zanimljivo jeste to što ova jedinjenja upotrebljena pojedinačno imaju mnogo slabije antibespesno dejstvo. „Magične kuglice“ koje farmaceutska industrija rado izvlači iz lekovitog bilja jednostavno nisu urodile plodom. Drugim rečima, kada je reč o podofilinu, celina je mnogo bolja od zbira njegovih delova. To je slučaj kod mnogih lekovitih biljaka, zbog čega ja sakupljam integralno bilje.

U pomenutom slučaju, bio sam protiv upotrebe soka od podofilina, jer može da bude kausitičan, dok su bobice ove biljke veoma opasne. Međutim, ovu ženu nisam ostavio bespomoćnom. Umesto podofilina, za lečenje njenih tegoba predložio sam drugo lekovito bilje – matičnjak. Pre nego što razmotrimo svo bilje koje preporučujem za ovu tegobu, hajde da se bliže upoznamo s herpesom.

Upoznajte svog neprijatelja

Herpes simpleks pojavljuje se u dva oblika, kao labijalni i genitalni herpes. Njegov rođak *herpes zoster* prouzrokuje drugi tip bolnih kožnih lezija nazvanih pojasasta pljuskavica ili pojasasti herpes. Labijalni herpes razvija se oko usta, uglavnom na usnama. Kod žena, genitalni herpes pojavljuje se po obodu vagine i cerviksa.

Kod muškaraca, javlja se na penisu i oko njega. Kod oba pola pojavljuje se i oko anusa.

Herpes je veoma zarazan, i ispoljava se skoro na isti način bez obzira da li se razvija na ustima ili genitalijama.

Prvi simptomi pojavljuju se četiri do sedam dana nakon dodira s virusom. Ovo uključuje osećaj peckanja, pečenja ili neprestani svrab, praćen, nekoliko dana kasnije, bradavičastim osipom na pocrveneloj koži. Ovakav osip pretvara se u bolne plikove koji pucaju izbacujući krv i žučkasti gnoj. Pet do sedam dana posle prvog peckanja, formira se krasta i počinje zalečenje.

Osobe s aktivnim lezijama šire virus i razne su. Međutim, virus se prenosi i tokom prve faze peckanja, dok ranice još ne postoje. To je razlog zašto herpes uspeva da zarazi veliki broj ljudi. Ljudi koji obole morali bi da kažu da su zarazni. Iako se kod većine ljudi ranice razvijaju nedelju dana nakon infekcije, moguće je da virusom budete zaraženi duže vreme pre nego što se bolest manifestuje.

Oko 30 odsto Amerikanaca boluje bilo od labijalnog bilo od genitalnog herpesa. Nekada se lezije pojavljuju periodično. Nekada se pojave jednom i nikada više, dok se ponekad ispoljavaju izvesno vreme, a onda se povuku. Verovatno svako skladišti virus, međutim, kod većine ljudi on ostaje uspavan.

Medicinski, postoje dva tipa virusa herpesa, jedan koji je izvorno smatran za oralan i drugi genitalan. Međutim, oralni seks može da raširi oba tipa od usta ka genitalijama i obrnuto, tako da razlikovanje postaje sve bespredmetnije jer oba tipa podležu lečenju istim lekovitim biljem.

Evropsko iskustvo

Mislite da su Amerikanci najbolji u svemu? Razmislite ponovo. Kada smo kod bilja, evropski komercijalni proizvodi često su bolji od američkih.

Biljna mast za lečenje herpesa, koja je široko dostupna u Evropi, sadrži matičnjak kao aktivni sastojak. Biljni sadržaj je prilično koncentrovan – 700 miligrama suvog listnog materijala na gram masti.

U strogom naučnom ispitivanju 116 osoba obalelih od herpesa, mast koja je sadržala matičnjak pokazala se dva i po puta delotvornija od slične kreme bez ove komponente. Biljni proizvod je posebno bio delotvoran ako je lečenje započeto u ranoj fazi, kada su lezije tek izbijale.

U jednoj drugoj studiji koja je obuhvatila 115 osoba koje su koristile matičnjak, 96 odsto je izlečeno nakan osam dana, bez značajnijih neželjenih efekata. U normalnim uslovima potrebno je 10 do 14 dana da se herpesne krase izleče. Da imam herpes i da je ovde dostupna evropsko mast s matičnjakom, svakako bih je koristio. Nažalost, to nije slučaj, tako se držim matičnjaka iz moje bašte.

Zelena apoteka za genitalne i labijalne herpes

Sada prelazimo na biljni pristup u lečenje herpesa. Slede vodeće biljke u borbi protiv virusa.

Matičnjak (*Melissa officinalis*). Matičnjak je pokazao antivirusna, antiherpesna svojstva, koja se ispoljavaju kao združeno delovanje jedinjenja ove biljke, uključujući tanine, poznate kao polifenoli. Evo kako ova jedinjenja učestvuju u zauzdavanju iznenadne pojave herpesa.

Ćelije organizma poseduju receptore koje virusi zgrabe pri pokušaju da preuzmu ćelije. Sastojci polifenola imaju sposobnost da prigrabe mesta ćelijskih viralnih receptora. Oni zauzimaju njihovo mesto i sprečavaju viruse da se zakače za ćeliju, suzbijajući na taj način širenje infekcije.

To je prvi način lečenja biljem. Zapravo, žen koja je očajnički tražila nešto što bi izlečilo njen herpes, preporučio sam da napravi čaj od raznih vrsta nane i matičnjaka. Mogla je da popije čaj, a zatim da talog primeni direktno na lezije.

Razne vrste nane, naročito matičnjak, sadrže antioksidansne vitamine i selen, koji jača

imunološki sistem. (Antioksidansi su supstance koje suzbijaju slobodne radikale, visokoreaktivne molekule kiseonika koji oštećuju ćeliju.) Sve vrste nane takođe sadrže najmanje četiri antivirusna jedinjenja koja pogađaju virus herpesa.

Ne tako davno u Peruu, prirodnjak dr Stiven Moris objašnjavao je u amazonskoj medicinskoj radionici kako se spravlja mast protiv herpesa. Pažljivo smo ugrijali malo maslinovog ili palminog ulja, dodajući otopljeni pčelinji vosak u odnosu 1:4. Kremi smo dodali matičnjak u prahu, pomešali, procedili i ostavili da se ohladi. Naša domaćica Sokoro ozarila se što smo ovo uradili na vatri na otvorenom prostoru, u njenoj letnjoj „kuhinji“.

Ipak, ne morate da se upuštate u ovakav poduhvat. Doktor Varo Tajler prilično je konzervativan kada su u pitanju biljke. On tvrdi da se uspeh postiže ako pravilno koristite čaj od matičnjaka: možete ga skuvati s dve do četiri kašičice čaja na šolju kipuće vode. Zatim ga lopticom vate nanosite na kožu nekoliko puta dnevno.

„Ovaj tretman je verovatno isto toliko delotvoran kao i bilo koji drugi izolovani lek za oralni herpes“, kaže dr Tajler.

Ehinaceja (*Echinacea*, različite vrste). Ehinaceja se u mnogim istraživanjima pokazala

kao biljka koja suzbija viruse i jača imunološki sistem.

Razmotrite primer iz *Britanskog časopisa za fitoterapiju*. Posle dvanaest godina patnje zbog povratnog genitalnog herpesa, čovek je uzео chinaceju. Otkrio je da ako uzme ovu biljku sat do dva nakon prvog osećaja peckanja, ima daleko slabije bolove i izbijanje prestaje.

Travari obično preporučuju chinaceju u vidu tinkture. Dodajte oko pola kašičice tinkture u čaj ili sok i uzimajte triput dnevno.

Iako chinaceja izaziva peckanje na jeziku i njegovu privremenu utrnulost, ovo dejstvo je bezopasno. Neki travari oslanjaju se na ovo dejstvo da bi bili sigurni da je u pitanju chinaceja, a ne neki njen surogat. (U komercijalnom spravljanju lekovitih mešavina surogati su praktični problem.)

Bilje iz porodice nana. Matičnjak nije jedina biljka iz ove grupe koja ima antiviralno i antiherpetsko dejstvo. Postoji gomila bilja iz ove porodice koja je isto toliko delotvorna.

Tako sam izumeo svoj „srećni herpetični čaj“, koji se priprema od nekoliko trava iz ove porodice: isop, matičnjak, vranilova trava, ruzmarin, žalfija i majčina dušica.

Da biste spravili čaj, stavite pola šerpe vode da provri, zatim dodajte sveže listove matičnjaka, dok se šerpa ne napuni do tri četvrtine zapremine. Ako nemate sveže listove, možete staviti četvrtinu šolje sušenog matičnjaka. (Ovo je neobično velika količina bilja za čaj, ali je zaista neophodna da biste postigli antiviralno svojstvo koje želite.) Vodi i matičnjaku dodajte dva prstoveta vranilove trave i cmjevca i po jedan prstovet isopa, ruzmarina, žalfije i majčine dušice.

Pored matičnjaka, količine ostalog bilja nisu toliko bitne, samo budite sigurni da ste stavili duplo više vranilove trave. Najzad dodajte malo korena sladića da zasladite čaj i natapajte dva-desetak minuta.

Ova mešavina sadrži dvanaestak jedinjenja, delotvornih protiv herpesa. Spisak supatanci ovog čaja je zaista impozantan, ali treba da zna-

te šta ste dobili za sav ovaj trud: kofeinsku kiselinu, geranin, gliziridnu kiselinu, glicirizin, lizin, protokatehinsku kiselinu, kvercetin, rosmarinsku kiselinu, taninsku kiselinu, timol, tokoferol i cink.

Papričica (*Capsicum*, različite vrste). Kapsaicin je ljuti sastojak papričice. Testovi na laboratorijskim životinjama pokazuju da kapsaicin može da predupredi izbijanje herpesa na oku do dva meseca, a najbolji preparati s kapsaicinom (*Zostrix*, *Capzasin-P*) upotrebljavaju se da otklone bol kod herpesa *zostera*. (Ako koristite kremu s kapsaicinom, uvek pažljivo operite ruke da biste izbegli mogućnost dodira s očima. Takođe, trebalo bi da probate kremu na delu kože pre no što je primenite na većoj površini. Ukoliko primetite iritaciju, prekinite s upotrebom.)

Ne bih preporučio razmazivanje papričice po herpesnim lezijama, posebno oko očiju, jer to zaista može da škodi. Ali zašto ne biste začiniili svoj „srećni herpetični čaj“ sosom od ljute paprike? Iako je bolje da ga pijete nego da ga tapkate, dobićete dovoljno aktivnih sastojaka.

Kantarion (*Hypericum perforatum*). Jedno od jedinjenja kantariona – hipericin – pomaže u uništavanju herpes simpleksa i nekoliko drugih virusa. Iako su masti koje sadrže hipericin efikasne protiv herpesa, ne morate da ih kupujete. Probajte da skuvate jak čaj i nakon hlađenja tapkajte lopticom vate.

Beli luk (*Allium sativum*). U laboratorijskim istraživanjima, beli luk pokazao se kao delotvoran protiv obe vrste virusa herpesa, kao i protiv mnogih drugih virusa, uključujući one koji izazivaju nazebe i grip. Možete staviti beli luk u čaj, ali verovatno ćete više uživati ako isekate koji čen na špagete ili ga dodate nekoj salati.

Aminokiseline. Hajde sada da završimo u nutricionističke vode. Aminokiselina arginin smatra se za neophodnu u borbi protiv virusa. Prednost još jedne aminokiseline – lizina – jeste u tome što zaustavlja napad virusa. Tako oni

koji zagovaraju ovu teoriju traže hranu koja je bogata lizinom, a siromašna argininom. Mnoge biljke imaju visok procenat lizina, a mali procenat arginina, uključujući papaju, u odnosu (3:1), kao i grejpfрут, kajsiју, krušku, jabuku i smokvu (oko 2:1).

Neki ljudi uzimaju dnevno 1.300 miligrama lizina na prve znake herpesa. To bi bilo nešto više od kilogram potočarke da bi se obezbedila ta količina. Postoje i druge namirnice iz kojih možete dobiti potrebnu količinu lizina. Šolja crnog pasulja, sočiva ili soje daje više od 2.500 miligrama lizina. Ukoliko kuvate čorbast pasulj s ovim sastojcima, začinite ga ljutom paprikom zbog dodatne delotvornosti protiv herpesa.

Raznovrsna etarska ulja. Aromaterapeuti tvrde da su kombinacije etarskih ulja, kao što su limunovo, geranijumovo ili eukaliptusovo, bla-

govorne u lečenju herpesa ukoliko se primene na prvi znak izbijanja. Neki aromaterapeuti kažu da ulje ruže i matičnjaka može doprineti potpunom saniranju lezija *herpes simpleksa*, nekada sanio posle jedne primene.

Čini se da ovo vredi probati. Možete ih naneti lopticom vate.

Upozorenje: etarska ulja su visokokonzentrovani ekstrakti bilja. Svakako ih nećete gutati ukoliko vam to ne preporuči iskusan travar ili aromaterapeut. Male količine nekih ulja, i na jedne kašičice, mogu biti fatalne.

Napici koji leče. Čaj i sokovi od jabuke, brusnica, grožđa, kruške, šljive i jagode pomažu pri uništavanju virusa. Tanini su najčešće aktivni sastojci ovih sokova. Sok od kruške, koji je bogat kofeinskom kiselinom, mogao bi da bude vaš najbolji izbor.

GINGIVITIS

Poznato je da su Indijanci koristili crveni koren kao oralni antiseptik. Savremena istraživanja pokazala su da iza ovog drvnog običaja stoji naučno pokriće. Crveni koren ove biljke sadrži antiseptički sastojak sangvinarin. Ovaj sastojak, koji se danas koristi u više proizvoda za oralnu higijenu, poseduje značajnu sposobnost sprečavanja bakterija da formiraju plak.

To predstavlja snažan oblik zaštite jer kada bakterija oforni lepljivi plak na zubima, on tada prouzrokuje bolest desni zvanu gingivitis. Imajući ovo u vidu, svako uklanjanje plaka pravi je način zaštite od oboljenja desni.

Ovo su činjenice, ali bio sam uvučen u raspravu kada sam se založio za širu upotrebu crvenog korena u pastama za zube i vodicama za usta. Kada sam konzervativnom časopisu o divljem bilju predao članak u kojem sam zagovarao upotrebu ovog korena, izdavač je članak poslao na reviziju vodećem etnostomatologu, čoveku koji istražuje upotrebu biljnih supstanci u raznim delovima sveta radi lečenja oboljenja desni i zuba. Etnostomatolog je bez premisslanja odbacio članak.

Kako je postupak ovog čoveka došao sa svim neočekivano, tražio sam uverljivije dokaze. Ispostavilo se da je ovaj etnostomatolog potpuno zagovarao jedan drugi antiseptik – nim – seme tropskog drveta iz porodice mahagonija, odlučno odbecujući crveni koren.

Tvrdio je da aktivna komponenta crvenog korena – sangvinarin – prouzrokuje rak i glaukom, što mi se činilo krajnje preterano. Sangvinarin je manje otrovan i, pretpostavljam, manje kancerogen od kofeina. Ne samo to, kada se koristi u pastama za zube i vodicama za usta, prećete ga ispljunuti nego progutati. Bilo je teško

poverovati da sangvinarin može da bude toliko štetan, barem pod ovim okolnostima.

Koristio sam pastu za zube koja je sadržala sangvinarin – bez straha, moram da dodam. Smatram da bi i sangvinarin i nim trebalo da stoje na raspolaganju, ali lično više volim sangvinarin.

„Popravka“ desni

Gingivitis je zapaljenje desni. Ono prouzrokuje oticanje, crvenilo, promenu normalnih obrisa desni, oslobađanje vode i krvarenje. Kada stanje postane ozbiljnije, prelazi u pioreu – gnojnu fazu, degeneraciju tkiva desni koje drži zube. Zajedno, gingivitis i piorea, poznati su kao parodontitis, bolest koja napreduje sa starošću.

U desetoj godini 15 odsto Amerikanaca ima barem srednji oblik gingivitisa. Sa dvadeset godina, procenat se penje na 38, a oko pedesete na polovinu. Osobe koje ne peru zube, ne čiste ih koncem i redovno ne posećuju zubara spadaju u najriscantniju grupu.

Međutim, možete dobiti gingivitis iako redovno četkate i čistite zube koncem, jer ova dva postupka ne čiste duboke džepove koji skladište bakterije između zuba i desni. Za ovu zonu potrebna vam je mala pomoć.

Zelena apoteka za gingivitis

Zubar i leče gingivitis natapajući duboke džepove antisepticima. Ali ako želite alternativni pristup nezi desni, evo lekovitog bilja koje vam može pomoći.

Crveni koren (*Sanguinaria canadensis*). Moje zalaganje za sastojak sangvinarin, pro-

nađen u crvenom korenu, potkrepljeno je mnogim dobro sprovedenim istraživanjima. Ispitivanja pokazuju da je pasta za zube koja sadrži sangvinarin neznatno delotvorna protiv nekih tipova oralnih bakterija, ali da pomaže pri smanjenju količine zubnog plaka u ustima za samo osam dana. Ukoliko želite da probate ovu biljku, potražite sangvinarin na listi sastojaka paste za zube ili vodice za ispiranje usta. Najpristupačije i najrasprostranjenije sredstvo je *Via-dent*. Uz korišćenje kupovnih proizvoda, ekstrakti crvenog korena koriste se u stomatologiji za lečenje parodontitisa.

Kamilica (*Matricaria recutita*). Komisija E smatra kamilicu za delotvornu pri grgorenju ili ispiranju usta, u cilju lečenja gingivitisa. Kamilica sadrži nekoliko antiinflamatornih i antiseptičkih jedinjenja.

U cilju lečenja bolesti desni, koristite kamilicu kao prevenciju. Pokušajte s kuvanjem jakog čaja od kamilice stavljajući dve do tri kašičice kamilice na šolju kipuće vode. Natačajte desetak minuta, procedite i pijte nakon obreka, ili koristite za ispiranje usne duplje. Etnestomatolozi upozoravaju da kamilica, budući da je iz porodice starčaca, može da prouzrokuje alergije, što je po mom iskustvu veoma retko. Ukoliko primetite neku alergijsku reakciju – kijanje ili bilo koje slične tegobe – prestanite s upotrebom ove biljke.

Ehinaceja (*Echinacea*, različite vrste). Kalifornijski travar i botaničar Kristofer Hobs preporučuje ehinaceju, pored mnogih ostalih tegoba, za lečenje gingivitisa. Biljka deluje antibakterijski i ojačava imunološki sistem. Dodajte kap-dve tinkture ehinaceje čajevima namenjenim lečenju gingivitisa i vodicama za ispiranje. (Iako ehinaceja može da prouzrokuje peckanje i privremenu utrnulost jezika, ovaj efekat je bezopasan.)

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Sladić je zasladivač koji neće prouzrokovati karijes ili gingivitis. Probajte ga u čaju umesto meda ili šećera. Uz to, sladić ima visok procenat magnezijuma i jedinjenja glicirizina, koji neke studije

preporučuju kao sredstvo za kontrolu procesa upale desni i formiranja plaka.

Dok su sladić i njegovi ekstrakti bezbedni za normalnu upotrebu u umerenim količinama – do tri šolje dnevno – dugotrajna upotreba ili gutanje većih količina može prouzrokovati glav-



SLADIĆ

Koristili su ga travari u srednjem veku, a sada ga često preporučuju za ublažavanje nazebu, gušoholje i čireva, kao i gingivitisa

bolju, letargiju, zadržavanje soli i vode, iznenadni gubitak kalijuma i visok krvni pritisak.

Tušt (*Portulaca oleracea*). Hrana bogata magnezijumom i vitaminom C često se preporučuje za lečenje bolesti desni. Budući da sam veliki ljubitelj tušta spremljenog slično spanaću, mogu da pomognem savetom da je on dobar izvor magnezijuma. Nekoliko drugih biljaka, uključujući korijander, maslačak, koren sladića, listove zelene salate, seme maka, spanać, listove koprive i boraniju, takođe predstavljaju namirnice bogate magnezijumom.

To me dovodi do moje „magnezijumske mešavine“, koja će gingivitis držati podalje: prokuvajte mešavinu maslačka, koprive, tušta i spanaća. (Podsetnik: potrebne su vam rukavice kada berete listove koprive, međutim, bodljikave dlačice gube svoju moć kada se listovi poprere.)

Žalfija (*Salvia officinalis*). U evropskoj travarskoj tradiciji, listovi žalfije, koji su pre zrna-

sti, utrjavaju se u desni i zube kao sredstvo za održavanje higijene zuba. Ovo sam i ja radio i čini se da pomaže zahvaljujući opotom taninu i još nekim aromatičnim antiseptičkim jedinjenjima. Gajim žalfiju u bašti lekovitog bilja skoro godinu dana i skupljanje ovih listova mnogo je jeftinije nego kupovina proizvoda koji sadrže sangvinarin. Čaj od žalfije verovatno je isto toliko delotvoran kao i zubna pasta sa sangvinarinom. Neki savremeni istraživači podržavaju ovaj pristup narodne medicine. Komisija E potvrdila je upotrebu ove biljke, dozirajući 2-3 kašičice suvog lišća žalfije na šolju kipuće vode, kao čaj protiv gingivitisa. Ipak, bolje je uzimati umereno žalfiju, jer sadrži mnogo tujona, jedinjenja koje u visokim dozama može da izazove konvulzije.

Čaj (*Camellia sinensis*). Kao i žalfija, ova biljka ima svojstva stipse, što pomaže u odbrani protiv bakterija odgovornih za kvarenje zuba i gingivitis. Čaj takođe sadrži barem pet antibakterijskih jedinjenja. Zasladište ga sladićem.

Neven (*Calendula officinalis*). Svojim antibakterijskim, antiviralnim i imunostimulativnim svojstvima, ekstrakt nevena može biti koristan u lečenju gingivitisa. Budite oprezni ukoliko patite od polenske groznice, jer ljudi koji su alergični na biljke iz porodice starčaca mogu biti alergični i na ovu biljku. Ukoliko nakon uzimanja imate reakciju – kijanje ili neku nelagodnost – prekinite s upotrebom.

Pepermint (*Mentha piperita*). Ne možete računati na pomoć nane iz zubne paste pri lečenju gingivitisa, budući da je danas većina proizvoda veštački parfimisana. Međutim, prava nana blagotvorna je u borbi protiv bakterija koje izazivaju propadanje zuba. Možete pripremiti čaj s dve kašičice mrvljenog lista nane na šolju kipuće vode. Natapajte desetak minuta, zatim zasladište sladićem i pijte čaj ili ga iskoristite za ispiranje usne duplje. Takođe možete žvakati sveže lišće nane umesto zaslađenih pepermint bombona ili žvakaćih guma.

Ratanija (*Karmeria triandra*). Komisija E odobrava upotrebu kore ratanije za lečenje gin-

givitisa. Kao i čaj, ova biljka je bogata oporim, antiseptičnim taninom. Da biste napravili čaj od ratanije, potopite kašičicu suve biljke u šolju kipuće vode. Pijte čaj ili ga koristite kao vodiču.

Kopriva (*Urtica dioica*). Uz bogatstvo magnezijuma u svojim listovima, ruske studije pokazuju da čaj od koprive ima baktericidno dejstvo. Vodice i zubne paste koje sadrže koprivu smanjuju plak i gingivitis. Kopriva je čak efikasnija ako joj dodate kleku. Potražite preparate za zube koji sadrže ovo lekovito bilje.

Drvo teaceje (*Melaleuca*, različite vrste). Ulje drвета teaceje je značajan antiseptik, i mnogi travari stavljaju ga na prvo mesto dezinfektanata za spoljnu upotrebu. Međutim, sko koristite drvo teaceje za lečenje gingivitisa i afti, nemojte ga gutati.

Da biste otklonili gingivitis, dodajte nekoliko kapi ulja drвета teaceje u čašu vode, zatim promuljajte po ustima. Kao i sa svakim drugim etarskim uljem, ulje drвета teaceje ne sme se nikako uzimati oralno, jer i sasvim mala doza – samo jedna kašičica – može biti fatalna.

Potočarka (*Nasturtium officinale*). Farmakognostičar dr Albert Leng ispričao je kako je potočarka stigla u Kinu, postojbinu njegovih predaka, pre nešto više od sto godina. U XIX veku, doseljenici iz Kine su San Francisko nazvali *Gum San*, što znači „zlatna planina“. Mladići su napuštali Kinu i odlazili u *Gum San*, nadajući se slavi i bogatstvu.

Kada su se obrelili u San Francisku, uglavnom su radili kao pružni radnici i mnogi su umrli od tuberkuloze. Legenda kaže da su u očajničkom traganju za lekom otkrili da potočarka pomaže u lečenju tuberkuloze. Kinezi koji su se oporavili koristeći ovu biljku odlučili su da tajnu odnesu kući, u Kinu. Od novca koji su uštedeli i sa semenom biljke koja spašava život – vratili su se u domovinu.

Danas, u južnom delu Kine ljudi žvaču potočarku da bi lečili ranjave desni. Ako volite ukus potočarke, možete je žvakati da biste lečili gingivitis.

GLAUKOM

Glaukom je vodeći uzrok slepila. Karakteristično je da se razvija posle četrdesete godine života i postaje sve uobičajeniji s godinama. Otprilike tri odsto Amerikanaca iznad 65 godina života imaju glaukom – nekih dva miliona ljudi; otprilike 60.000 njih su slepi.

Glaukom je grupa očnih bolesti koja povlači za sobom povećanje pritiska tečnosti u oku (intraokularni pritisak) koji se razvija kada otkaže drenažni mehanizam za tečnost. Povećani pritisak oštećuje optički nerv, prouzrokujući slepe mlje u vidnom polju.

Pored slepih mlja, simptomi glaukoma uključuju zamagljen vid, gubitak perifernog vida, umbo oko svetala, bol oka i crvenilo. Kada se uspostave dijagnoza i lečenje, glaukom se lako obuzdava. Ako se bolest ne otkrije i ne leči, može da dovede do slepila. Procenjuje se da glaukom nije dijagnostikovano u pola miliona Amerikanaca.

Glaukom je ozbiljna bolest, i svi, posebno oni s porodičnom istorijom te bolesti, trebalo bi da periodično provere svoj intraokularni pritisak. Svi s glaukomom moraju da budu pod lekarskom kontrolom. Uzrok ostaje nepoznat, ali očigledno podložnost glaukomu može da bude nasledna.

Lekari obično leče glaukom raznovrsnim lekovima koji smanjuju intraokularni pritisak, od kojih su mnogi izvedeni iz biljnih izvora. Kod nekih ljudi, pritisak mora da se smanji hirurškim putem otvaranjem očnih drenažnih kanala.

Zelena apoteka za glaukom

Takode, postoje brojne lekovite biljke koje će verovatno biti korisne u lečenju glaukoma.

Jaborandis (Pilocarpus, različite vrste). Standardni lek za glaukom – pilokarpin – zapravo se izvodi iz jaborandisa, tropskog drveta koje raste u Južnoj Americi. Jaborandis se široko koristio u narodnoj medicini mnogo pre nego što su stigli španski osvajači. Oni su veoma brzo otkrili njegovu vrednost.

Još 1648. godine, španski prirodnjaci nagovestili su svojstvo te biljke da leči očne bolesti. Zatim je 1875. godine pilokarpin prvi put izolovan iz jaborandisa. Sintetizovan je 1930. godine.

Pošto pilokarpin smanjuje intraokularni pritisak, često se propisuje u vidu kapi za oči za lečenje nekoliko tipova glaukoma. Počinje da deluje za manje od petnaest minuta i nastavlja da štiti oko otprilike dvadeset četiri sata. Danas ljudi s glaukomom koji koriste pilokarpin stavljaju sintetičku verziju, ali je taj standardni lek zapravo biljni derivat

Voće i povrće koji sadrže vitamin C. Mnoge studije pokazuju da vitamin C snižava intraokularni pritisak. Dobri izvori uključuju slatku papriku, prokelj, kupus glavičar, agrume, brokule, guavu, kelj, peršun i jagode.

Nutricionisti i prirodnjaci često preporučuju uzimanje dopuna vitamina C u količinama koje se kreću od dva do trideset pet grama dnevno. Pošto čak i tako mala količina od 1,2 grama vitamina C može da izazove dijareju kod nekih ljudi, predložio bih da se uzima manja količina. Ako želite da probate veće doze, obavezno razgovarajte o tome s vašim lekarom. Da ja imam glaukom ili porodičnu istoriju te bolesti, uzimao bih dodatni vitamin C.

Vranilova trava (Origanum vulgare). Naučna literatura izgleda ne obiluje savetima za prevenciju ove bolesti, stoga ako je glaukom

Dim vam ulazi u oči

Ljudi koji se zalažu za legalizaciju marihuane u medicinske svrhe obično spominju to kao lek za glaukom. Postoji dobar razlog za to. Marihuana (Cannabis sativa) očigledno smanjuje pritisak tečnosti u oku, tj. intraokularni pritisak.

Naravno, marihuana je trenutno nelegalna, i ne bih je koristio, niti bih preporučio njenu upotrebu bilo gde u Sjedinjenim Državama. Koliko bi marihuana mogla da bude delotvorna kao dugoročno lečenje glaukoma ostaje tajna zato što je to malo istraženo.

Možda će se istraživanja nastaviti i marihuanu će jednog dana „propisivati“ lekari. U stvari, lečenje glaukoma nije jedina upotreba te biljke u lekovite svrhe. Tu je takođe svojstvo da se smanje neka sporedna dejstva u hemoterapiji raka, posebno mučnine.

čest u vašoj porodici, mogli biste da ovo smatrate posebno važnim.

Prirodnjaci preporučuju uzimanje hrane koja sadrži antioksidanse radi sprečavanja glaukoma. Antioksidansi su supstance koje neutrališu slobodne radikale, visokoreaktivne molekule kiseonika u organizmu koji izgleda doprinose razvoju te bolesti.

Moje ispitivanje 60 vrsta nane upućuje da je divlja vranilova trava među najbogatijim u antioksidansima. Pošto je to korov u mojoj bašti, sveža vranilova trava je standardni sastojak mog antioksidantsnog čaja. Mogli biste da upotrebite jednu do dve kašičice sušene vranilove trave na šolju ključale vode. Ako biste želeli da napravite malo antioksidantsnog čaja, dodajte malo pitome nane ili ruzmarina.

Daninoć (Viola, različite vrste). Daninoć sadrži jedinjenje zvano rutin, koje prirodnjaci često preporučuju za lečenje glaukoma. Prema mojoj bazi podataka, cvetovi divljeg daninoća mogu da sadrže do 23 odsto rutina na bazi suve težine. Kada se koristi u kombinaciji sa standardnim lekovima, rutin doprinosi smanjivanju intraokularnog pritiska.

Prirodnjaci predlažu uzimanje 20 miligrama rutina triput dnevno. Jednom sam izračunao da bi vam jedan jestivi cvet daninoća dao otprilike 20 miligrama rutina. Savršeno je bezbedno sažvakati nekoliko cvetova ove biljke, a oni čine predivne dodatke salatama.

Rutin je takođe pronađen u ljubičicama, listu eukaliptusa i listu đuda. Da imam glaukom, posuo bih svoje voćne koktele ljubičicama. Možda bih takođe brzo pripremio rutinadu tako što bih pomešao nekoliko ljubičica sa malo eukaliptusovog lista u voćni sok.

Pazite se te paste za zube

Evo jedne lekovite biljke koju treba da izbegavate ukoliko imate glaukom ili porodičnu istoriju te bolesti. Postoji neki dokazni materijal – neohavezujući, ali vredan pažnje – da potrošnja sangvinarina, jedinjenja pronađenog u crvenom korenu (Sanguinaria canadensis), može da doprinese glaukomu.

Verovatno ćete imati prilike da se sretnete s crvenim korenem u pastama za zube i tečnostima za osvežavanje usta, pošto je ta lekovita biljka odlična preventiva za bolesti desni. Ti proizvodi bi mogli da sadrže jedinjenje sangvinarin pre nego sam crveni koren naveden na etiketi.

Mislim da rizik nije velika – napokon, obično ne jedete ni pastu za zube, niti tečnost za osvežavanje usta. Ali, ako ste zabrinuti zbog glaukoma, trebalo bi da budete oprezniji sa crvenim korenem.

Borovnica (*Vaccinium myrtillus*). Ova bobica je tradicionalno preporučivana za gotovo svako očno oboljenje, i glaukom nije izuzetak. Ispostavilo se da borovnice sadrže jedinjenja nazvana antocijani koji usporavaju poremećaj vitamina C. Kao rezultat, pomažu vitaminu C da obavi svoj posao zaštite vaših očiju.

Ljudi koji zagovaraju isceliteljska svojstva biljska predlažu mešanje sokova borovnice.

brusnice i raznih vrsta borovnice, od kojih svi sastojci imaju visok nivo antocijana.

Tarčuzak (*Capsella bursa-pastoris*). Ova antioksidansna lekovita biljka tradicionalno je korišćena „za bistrenje vida“, po farmakognostičaru dr Albertu Lengu. Predlažem dodavanje malo tarčuzaka u vaše omiljene biljne čajeve.

GLAVOBOLJA

S vremena na vreme svako dobije glavobolju, ali procenjeno je da 15 odsto stanovništva – nekih četrdeset miliona Amerikanaca – zadobije glavobolju barem jednom nedeljno. Tu ima dosta bola.

Procenjeno je da su 90 odsto glavobolja praćene napetošću, koja počinje od potiljka i širi se ka spolja potmuljim, nepulsirajućim bolom.

Drugih 10 odsto, uključujući migrene, glavobolje u predelu slepoočnica i očiju i glavobolje usled prestanka uzimanja kofeina, protuzrokovane su otvaranjem i zatvaranjem (proširenjem i suženjem) krvnih sudova u glavi koji aktiviraju nerve za bol. Klasična migrena je opaka i pulsirajuća glavobolja, obično s jedne strane glave i često joj prethode vizuelne smetnje. Muka i povraćanje često prate migrenu.

Od migrenoznih glavobolja pati dvadeset pet miliona Amerikanaca. Iz neznanih razloga, otprilike triput više žena nego muškaraca iskusi to bolno stanje. Žene često dobiju migrenu pred menstruaciju ili tokom trudnoće, a migrene nestaju posle menopauze kod otprilike tri četvrtine žena.

Zelena apoteka za glavobolju

Nijedna prirodna terapija – ili farmaceutska – ne deluje na svaki tip glavobolje. Postoji, međutim, nekoliko lekovitih biljaka koje mogu da pomognu u olakšavanju različitih tipova glavobolje.

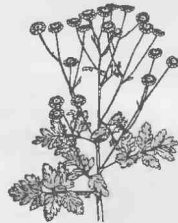
Lovorika (*Laurus nobilis*). Lovorika sadrži jedinjenja poznata kao partenolidi koji su veoma korisni u sprečavanju migrene. Mada mehanizam tih glavobolja nije potpuno objašnjen, izgleda da uzročnu ulogu igra oslobađanje neuro-

transmitterskog serotonina iz krvnih ćelija poznatih kao krvne pločice. Partenolidi inhibišu oslobađanje serotonina iz krvnih pločica. Da imam česte migrene, možda bih dodao lišće lovorke vratiču, mojoj glavnoj lekovitoj biljci za lečenje ovog stanja.

Vratič (*Tanacetum parthenium*). Prošlo je više od deset godina otkako je vratič pomogao mojoj svastici da se oslobodi migrene. Ova biljka pomogla je i sestri moje sekretarice. Vratič smatram jednom od najinteresantnijih biljaka u modernoj herbalistici.

Po mom ličnom iskustvu, a to se odražava u medicinskoj literaturi, vratič deluje na otprilike dve trećine onih koji ga stalno koriste. Iskustvo moje svastike veoma je tipično. Pre nego što je probala vratič, imala je u proseku jednu migrenu nedeljno i trošila je otprilike dvesta dolara godišnje pokušavajući da spreči bol.

Ako pretpostavimo da procenjenih dvadeset pet miliona Amerikanaca koji redovno pate od



VRATIČ

Vratič, koji je rod maslačku, najdelovorniji je za sprečavanje, pa čak i izlečenje migrena i drugih vrsta glavobolje

migrena troše na isti način kao i moja svastika, to bi bilo neverovatnih pet milijardi godišnje za lekove protiv migrene. Mislim da se snabdevači modernih farmaceutskih proizvoda neće obrađovati kada vide da vratič zamenjuje mnoge unosne lekove koji se sada propisuju za lečenje migrene. Delimično sam i zbog toga toliko zainteresovan za popularisanje ovog biljnog pristupa.

Nisam jedini. Studije objavljene u *Britanskom medicinskom časopisu* slažu se da redovno uzimanje vratiča sprečava napade migrene.

Ljudi koji koriste vratič često upotrebljavaju sveže lišće, obično uzimajući jedan do četiri lista dnevno da spreče migrene. Ako vam je dostupna sveža biljka, mogli biste da probate taj pristup, ali ne očekujte da lišće ima dobar ukus. Nekih 10 do 18 odsto ljudi koji koriste sveži vratič dobiju rane u ustima i/ili upalu usta i jezika.

Dobra vest je da ne morate da jedete lišće da biste imali potpunu korist od ove biljke. Možda ćete moći da izbegnete sporedna dejstva tako što ćete napraviti čaj s otprilike dva do osam svežih listova. Potopite ih u ključalu vodu, ali ih nemojte prokuvati, pošto kuvanje može da razbije partenolide.

Možete da uzimate ovu biljku i u kapsulama, što je zaista najlakši način da se to uradi. Zavisno od jačine biljke, doze mogu da variraju od jedne kapsule dnevno (60 miligrama) do šest kapsula dnevno (uku 360 miligrama) svežeg lista u prahu ili dve dnevne 25-miligramske kapsule smrznutog suvog lista. Kapsule vratiča prodaju se u mnogim biljnim radnjama i prodavnicama zdrave hrane. Svakako porazgovarajte o toj biljci sa svojim lekarom ako teško procenjujete odgovarajuću dozu.

Upozorenje: trudnice ne bi trebalo da uzimaju vratič zbog eventualne mogućnosti da bi mogao da izazove pobačaj. A žene koje doje ne bi trebalo da ga koriste zbog mogućnosti da prenesu sastojke biljke odojčetu preko mleka iz dojke. Konačno, dugotrajni korisnici često prijavljuju blago smirujuće i sedativno dejstvo, što

može da bude dobrodošlo ili ne, zavisno od vašeg temperamenta.

Vrba (*Salix*, različite vrste). Komisija E. grupa stručnjaka koja savetuje nemačku vladu u vezi s lekovitim biljem, odobrava koru vrbe kao delotvorno sredstvo protiv glavobolje i svega ostalog što se leči aspirinom, vrbinim farmaceutskim derivatom.

Kada travari govore o kori vrbe kao biljnom aspirinu, obično spominju belu vrbu (*Salix alba*). Ali ta vrsta ima prilično malo salicina, hemikalije u kori nalik aspirinu koja olakšava bol. Ako želite znatnije olakšanje glavobolje pošolji čaja, postoje i druge vrste vrbe koje su mnogo jače: *Salix daphnoides*, *Salix fragilis* i *Salix purpurea*.

Komisija E preporučuje uzimanje 60 do 120 miligrama salicina za lečenje glavobolje, što čini 1 kašičicu kore s visokom koncentracijom salicina ili 1 do 1½ kašičicu bele vrbe. Više od 86 procenata salicina u vrbi apsorbuje se digestivnim traktom, obezbeđujući dobar nivo hemikalije u krvi u periodu od nekoliko sati.

Ako ste alergični na aspirin, verovatno ne bi trebalo da uzimate ni biljke nalik aspirinu. Trebalo bi da budete svesni da ako vam aspirin uznemiri stomak, mogla bi to da učini i kora vrbe. A možda i ne bi. Takode, nemojte davati ni aspirin niti njegove prirodne biljne zamene deci koja imaju glavobolje s virusnim infekcijama kao što su nazebi i grip, pošto postoji mogućnost da bi mogli da razviju Rejev sindrom, fatalno stanje koje oštećuje jetru i mozak.

Noćna frajla (*Oenothera biennis*). Ovo je jedan od najboljih izvora fenilalanina, jedinjenja koje olakšava bol. Za one s hroničnim glavoboljama, nutricionisti preporučuju dnevnu dozu od šest do osam kapsula ulja noćne frajle.

Seme suncokreta takode je bogato obdareno fenilalaninom, sa 4,8 procenata suve težine. Drugi dobri izvori fenilalanina, u opadajućem redu jačine, obuhvataju potočarku, mladice pasulja, soju, obrniku, zelen štira, kikiriki, sočivo, spanać i rogač.

Beli (*Allium sativum*) i crni luk (*Allium cepa*). Četije krvnih pločica koje učestvuju u stvaranju krvnih ugrušaka takođe učestvuju u izazivanju migrena. Naravno, ne želite da u potpunosti uništite svoje krvne pločice, zato što biste onda iskrvavili na smrt od malih posekotina. Umanjena aktivnost krvnih pločica, međutim, očigledno pomaže u sprečavanju migrena. Prirodnjaci predlažu unošenje većih količina belog i crnog luka, zato što te biljke proređuju krv i tako ometaju aktivnost krvnih pločica. (Zbog toga se i preporučuju za sprečavanje srčanog udara.)

Đumbir (*Zingiber officinale*). Ljudi u azijskim kulturama često koriste đumbir za sprečavanje migrena. Ne znam ni za jednu dobru studiju o tome, ali pantim jednu zanimljivu anegdotu: jedna četrdesetdvoгодишnja žena koja je imala stalne migrene prestala je da uzima lekove za migrenu i umesto toga uzela 500 do 600 miligrama suvog đumbira razmućenog u vodi radi vizuelnih smetnji vezanih za migrenu. Zatim je uzimala istu dozu svaka četiri sata u periodu od četiri dana. Već nakon pola sata, njen migrenozni napad bio je manje bolan i uznemiravajući. Kasnije se prebacila sa sušenog na svež đumbir. Migrene su se znatno proredile.

Pošto je đumbir blagotvoran za vas na više različitih načina, čini se da ovaj pristup svakako vredi isprobati. Ako se odlučite za đumbir u prahu, probajte 500 miligrama suvog đumbira u kapsulama. Ako više volite suvi đumbir, ekvivalentna količina je pet grama (otprilike 2½ kašičice) svežeg, nastruganog korena.

Radi veće delotvornosti, možda biste želeli i da kombinujete đumbir s nekom drugom lekovitom biljkom. Prirodnjaci ponekad predlažu uzimanje kurkume, koja je antiinflamatorna i poseduje mnoga lekovita svojstva đumbira. Da imam migrenu, mislim da bih probao nekoliko kašičica i jedne i druge biljke u čaši limunade, po potrebi.

Ginko (*Ginkgo biloba*). Jedna medicinska studija pronašla je da glavobolje često nestanu

pri povećanju moždanog krvotoka. To je ono što ginko čini – poboljšava krvotok u mozgu. Da patim od čestih glavobolja, verovatno bih probao tu biljku. Predložio bih uzimanje 30 kapi standardizovanog ekstrakta koji sadrži barem 0,5 procenta flavonoidnih glikozida triput dnevno u periodu od jednog do dva dana. Takođe, možete da uzmete kapsule – sledite uputstva na pakovanju. Možete da probate 60 do 240 miligrama dnevno, ali nemojte uzeti više od toga. U velikim količinama, ginko može da prouzrokuje dijareju, razdražljivost i uznemirenost.

Papričica (*Capsicum*, različite vrste). Ljut sastojak u papričici kapsaicin – takođe je čudesan olakšivač bola. Osam studija za koje znam pokazuju da spoljne unošenje kapsaicina ometa supstancu P, hemikaliju za koju naučnici veruju da igra ključnu ulogu u prenošenju impulsa bola.

Uzeta oralno, papričica je izgleda dobra za lečenje glavobolje. Ona je navodno najbolji izvor salicilata nalik aspirinu u hrani.

U studijama je pokazano da kapsaicin pomaže u sprečavanju glavobolja oko slepoočnica i očiju, koje su po bolu slične migrenama. U jednoj maloj studiji sa 12 ljudi s ovim tipom glavobolje, šestoro ljudi (50 odsto) koji su inhalirali nos jednim gramom kapsaicina triput dnevno u periodu od nekoliko dana postigli su potpuno olakšanje, četvoro je prijavilo delimično olakšanje, a samo dvoje nije osetilo olakšanje. Nekoliko drugih studija pokazuju slične rezultate. Ako bih imao migrenu ili glavobolju oko slepoočnica ili očiju, probao bih papričicom da olakšam bol. Ali ne bi trebalo da je inhalirate – možete jednostavno da uzmete kapsule.

Matičnjak (*Melissa officinalis*). Ova biljka može da bude od pomoći u lečenju migrene, po dr Normanu G. Bisetu. Komisija E odobrava ovu biljku u tu svrhu. Preporučena doza je čaj napravljen s jednom ili dve kašičice osušene biljke na šolju kipuće vode i natapati dok se ne ohladi. Da imam glavobolju, svoj čaj od

matičnjaka začinio bih vratičem, đumbirom i kurkumom.

Pitoma nana (*Mentha piperita*). Kada se pomeša s malo alkohola i utrlja na slepoočnice, ulje pitome nane pomaže da se ublaži glavobolja. Pomešao bih ulje pitome nane s lavandom i dodao eukaliptus i ruzmarin ako su dostupni. Smatram da sva ova isceliteljska ulja mogu harmonično da deluju zajedno. Ali zapamtite, ta ulja su samo za spoljašnju upotrebu.

Tušt (*Portulaca oleracea*) i druga hrana koja sadrži magnezijum. Nutricionisti preporučuju uzimanje 600 miligrama magnezijuma dnevno ako ste skloni glavoboljama. (Dnevna vrednost je 400 miligrama.) Posebno sam zainteresovan za povezanost magnezijuma sa glavoboljom, zato što je nedostatak magnezijuma otkriven kod ljudi koji pate od glavobolje praćene napetošću ili migrene.

Da li bi mogla da postoji veza između niskog nivoa magnezijuma i glavobolje? Možda. Svakako ne bi škodilo uzimanje više tog vitalnog minerala u vašoj ishrani.

Osim lisnate zeleni kao što su tušt i mahune, i integralne žitarice su dobri izvori magnezijuma u hrani. U mojoj bazi podataka, tušt je

najočitiji voda u ovom hranljivom sastojku s blizu 2 posto magnezijuma na bazi suve težine, ali boranija, zrna maka, ovas i spanać su mu za petama.

Majčina dušica (*Thymus vulgaris*). Doktor Džon Hajnerman preporučuje čaj od majčine dušice. Probajte jednu kašičicu sasušene biljke na šolju vruće vode. On takođe predlaže korišćenje biljke u kompresama da bi se umirili bolni mišići u vratu, ramenima i leđima koji mogu da doprinesu glavoboljama praćenim napetošću.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Kao što sam spomenuo, mogli biste da probate ovu antiinflamatornu biljku, posebno u kombinaciji s drugom biljkom, kao što je đumbir.

Raznovrsno lekovito bilje. Gotovo da postoji previše hrane koja se koristi kao narodni lek za glavobolju, i pokazalo se da mnoge namirnice sadrže jedinjenja koja olakšavaju bol. Jedan od mojih omiljenih čajeva za olakšavanje bola jeste mešavina cimeta, pitome nane i ruzmarina.

Biljke koje takođe vredi probati jesu bosiljak, crni biber, kim, korijander, ginseng, lavanda, barska nana, bokvica, seme maka, ruzmarin, rutvica, čaj i hajdučka trava.

GLISTE

Evo pisma koje sam primio posle jedne ekološke ekspedicije po Amazonu. Poslao mi ga je jedan učesnik ekspedicije koji je odlučio da isproba neke biljne lekove s kojima se upoznao tom prilikom.

„Bio sam srećan što mi se konačno pružila prilika da vas upoznam i da pohađam vaš seminar 'Apoteka iz džungle' prošle jeseni u Peruu. Mislio sam da biste morali da znate da je poseta lokalnoj destileriji ruma *aguardiente* bila neočekivano poučna. Verujem da sam tom prilikom, probajući fermentisanu mešavinu u fazi pre pasterizacije, i ne znajući, uneo u organizam neke crevne parazite. Došlo je do neprijatne reakcije, ali stomačne tegobe su mi ipak pružile priliku da isprobam neke narodne lekove iz tog regiona o kojima ste vi govorili. Ekstrakt dobijen potapanjem semena pelena u toplo mleko oslobodio me je svih tegoba u roku od dva dana“, piše učesnik seminara.

Iako na osnovu ovog pisma ne mogu sa sigurnošću da odredim da li je ovaj čovek zapravo imao gliste, bilo mi je drago da je nešto naučio na seminaru i da je svoje tegobe mogao da leči biljkama.

Oliste o kojima je reč u ovom poglavlju su sićušni paraziti koji napadaju čovekov intestinalni trakt, a ponekad i druge delove organizma. U prave gliste spadaju pljosnate gliste, gliste s kukom, iglaste gliste, oble gliste, trakaste gliste i bičnlike gliste.

Više od jedne milijarde ljudi u celom svetu ima različite crevne gliste. Grešite ako mislite da je ovaj problem svojstven samo zemljama u razvoju. U časopisu *Njujork tajms* objavljena je procena da 25.000.000 Amerikanaca, uglavnom mlađe dece iz svih socijalnih slojeva, ima gliste.

Zelena apoteka za gliste

Konvencionalna medicina koristi širok spektar lekova za lečenje glista. Oni su u načelu delotvorni, s tim što neki od njih mogu da izazovu teška neželjena dejstva, uključujući mučninu, dijareju, grčeve i vrtoglavicu. Ukoliko posumnjate da imate crevne parazite, bilo bi dobro da posetite lekara koji će vam postaviti dijagnozu i da se pridržavate njegovog saveta u pogledu lečenja. Zatim porazgovarajte o ovim biljnim lekovima sa svojim lekarom. Ukoliko pokušate s prirodnim metodom, možda ćete moći da se izborite s ovim problemom bez neželjenih dejstava, koja izazivaju mnogi farmaceutski preparati.

Dumbir (*Zingiber officinale*). Travar iz Nove Engleske Pol Šulik navodi da je ovaj koren oštrog ukusa izvanredno delotvoran kod nekih vrsta najopasnijih parazita na svetu.

U ove parazite spada i anisakis, japanska glista koja se nalazi u sirovoj ribi i koja je danas sve raširenija u Sjedinjenim Američkim Državama. Nije nikakvo čudno što Japanci jedu dumbir iz turšije uz jela od sirove ribe: u jednom istraživanju dokazano je da je ekstrakt dumbira u roku od četiri sata paralisao više od 90 procenata larvi anisakisa, i da ih je uništio u roku od 16 sati.

Ukoliko ste veliki ljubitelj sašimija, japanskog specijaliteta od sirove ribe, možda ne bi bilo loše da prihvatite japanski običaj da uzimate i malo dumbira iz turšije uz jelo ili odmah nakon ohroka. Ovo bi predstavljalo dobru zaštitnu meru. Ukoliko se ne servira u restoranu u kome jedete suši, možete da uzmete malo dumbira po povratku kući. Dumbir iz turšije

može da se kupi u prodavnicama istočnjačke robe i mnogim specijalizovanim radnjama.

Isti savet važi i kada jedete seviči, latinoa-meričko jelo koje se pravi od marinirane sirove ribe: dopunite svoj obrok komadom đumbira iz turšije.

Bundeva (*Cucurbita pepo*). Dokazano je da semenke i ekstrakti bundeve suzbijaju crevne gliste i druge parazite i pomažu kod njihovog izbacivanja. U Americi je izdato patentno pravo za upotrebu ekstrakta bundeve u lečenju crevnih glista. Praktičari često predlažu ljudima koji imaju crevne parazite da jedu oko 30 grama semenki bundeve dnevno sve dok imaju taj problem. Možete da grickate semenke bundeve i đumbir dvostruko terajući urok.

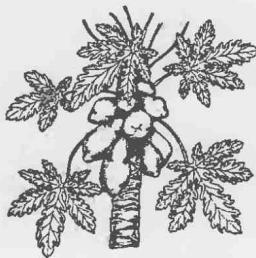
Seme pelena (*Chenopodium ambrosioides*). Seme pelena ne koristi se kao sredstvo za oslobađanje od glista samo u tropskim predelima. Kao dugogodišnji građanin države Merilend, s ponosom mogu da izjavim da je seme pelena svojevremeno bilo u komercijalnoj proizvodnji u pokrajinama Kerol i Frederik u mojoj državi, kao sredstvo za lečenje crevnih glista kod dece i kućnih ljubimaca. Takođe sam otkrio da seme pelena deluje na oslobađanje gasova, tako da ga dodajem u supe od pasulja. Što se tiče glista, ja bih pokušao s koncentrovanim čajem. Samo jedno upozorenje: koncentrovano ulje semena pelena suviše je jako da bi se upotrebljavalo u ove svrhe.

Najverovatnije ćete ovu lekovitu biljku u prodaji naći pod španskim imenom epazot. Iako je seme pelena ispravan naziv, prodavnice prirodne hrane izbegavaju da ga prodaju pod tim imenom.

Beli luk (*Allium sativum*). Prirodnjak Kris Dišeridž, travar iz Misurija, koristi beli luk za lečenje iglastih glista, oblih glista, gijardije (vrsta amebe) i drugih parazitskih infekcija. On predlaže da se iscede tri čena belog luka i taj sok pomeša s oko 120 do 180 mililitara soka od

šargarepe. Ovu mešavinu treba uzimati na sva-ka dva sata.

Papaja (*Carica papaya*). Evo još jedne veze između Paname i Perua: Čoko Indijanci, čije sam običaje ispitivao pre više od tri decenije, koristili su (proteolitsko) papajino mleko koje razgrađuje proteine za izbacivanje crevnih parazita. Moji prijatelji Indijanci iz Perua usavršili su ovaj recept: oni gutaju oko desetak semenki papaje veličine pilule da bi postigli isti cilj. I ja sam probao semenke papaje i mogu da kažem da su skoro isto toliko ljute kao seme crne slačice.



PAPAJA

Plod papaje sadrži velike količine vitamina C, koji pojačava imunitet, a u njemu se nalaze ljute semenke koje omogućavaju izbacivanje crevnih glista

Ananas (*Ananas comosus*). Trakaste gliste mogu da se izbace u roku od tri dana ako se ne jede ništa osim ananasa. Ananas sadrži enzim bromelain, koji razgrađuje proteine.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Indijanski narodni iscelitelji preporučuju ovaj ukusan začim kao sredstvo za oslobađanje od glista, posebno nematoda (oblih glista). Kurkuma sadrži četiri jedinjenja koja imaju antiparazitski delovanje. Uzeto samo za sebe, svako od ovih jedinjenja je nedelotvorno, ali kada se pomešaju, imaju snažnu sposobnost uništavanja glista. Što se

mene tiče, najbolji način za uzimanje kurkume jeste konzumiranje jela s karijem u kojem je kurkuma najznačajniji sastojak. Ona kariju daje karakterističnu žutu boju

Karanfilić (*Syzygium aromaticum*). Dokazano je da karanfilić deluje na nekoliko vrsta parazita, uključujući crevne gliste. Ja bih vam preporučio da uzimate jak čaj od karanfilića ili da dodajete karanfilić u prahu u sok od ananasa ili papaje.

I na kraju, budući da proteolitski enzimi igraju tako važnu ulogu u lečenju glista, ja bih preporučio moju proteoladu, fini voćni sok koji se dobija mešanjem soka i mesa voćaka koje su bogate ovim enzimima. U njih spadaju plod smokve, papaja i ananas. Prema ukusu začinite ovaj napitak karanfilićem, đumbirom i kurkumom. Možete takođe da dodate i malo soka od suvih šljiva kao laksativ za lakše izbacivanje uništenih glista iz organizma.

GLJIVIČNE INFEKCIJE

Atletsko stopalo. Vaginalne infekcije kvasnim gljivicama. Lišajevi. Gljivične infekcije nožnih prstiju. Gljivice su svuda oko nas, tako da ni ja nisam mogao da izbegnem gljivičnu infekciju.

Kako za atletsko stopalo i infekcije izazvane kvasnim gljivicama postoje posebna poglavlja u ovoj knjizi, smatrao sam da bi bilo korisno dati opšti pregled bilja koje bi bilo blagotvorno u lečenju gljivičnih infekcija. Kad god zaradim gljivičnu infekciju u svom *Biljnom vinogradu* u Merilendu, obično napravim mešavinu belog luka i crnih oraha, koji u obilju rastu na mom imanju, s uljem drveta teaceje, koje držim pri ruci. Svaka od ovih biljaka je snažan fungicid.

Sada se verovatno pitate zašto mešam ove biljke? Zašto se ne držim samo jedne, u okviru farmaceutske tradicije izdvajanja magične kuglice? Jedan od razloga jeste što volim da istražujem lekovito bilje i zabavljam se mešajući ga. Drugi je taj što su istraživanja prilično jasna: mešavine bilja s fungicidnim i fungistatičkim svojstvima uvek bolje deluju od samo jedne biljke.

Sadejstvo – harmonično zajedničko delovanje – fungicidnog bilja ustanovljeno je u nekoliko istraživanja. U okviru ogleada sa deset biljnih vrsta od kojih se dobija ulje fungicidnih svojstava, istraživači su zabeležili da „mešavine fungicidnih etarskih ulja umnogome povećavaju njihovo dejstvo“. U sličnom istraživanju zabeleženo je da se „pri svakom kombinovanju ulja, povećavao fungicidni potencijal u odnosu na dejstvo pojedinačnih sastojaka“.

To ne bi trebalo da nas iznenađuje. Napokon, etarska ulja su složene kombinacije sastojaka koji su se razvili da bi biljku zaštitili od gljivičnih oboljenja i drugih bolesti. Sadejstvo sastojaka je prirodna zakonitost, tako da ima smisla što su

mešavine delotvornije od pojedinačnih, izdvojenih, etarskih uljnih komponenata.

Obično su mnogi farmaceutski „čarobni“ fungicidi jači od biljnih, pa ih nekada koristim za teže gljivične infekcije. Međutim, i tada ih kombinujem s biljem radi dodatnog fungicidnog dejstva. Ukoliko se vaš lekar složi, probajte sledeće – kada dobijete gljivičnu infekciju, posmatrajte kako se sadejstvo sastojaka odrazilo na vas.

Zelena apoteka za gljivične infekcije

Evo bilja koje deluje fungicidno i fungistatički u lečenju gljivičnih infekcija.

Beli luk (Allium sativum). Smatram da je beli luk, uopšteno gledajući, najbolji antiseptik i poseban fungicid, po delotvornosti blizak ulju drveta teaceje.

Na univerzitetu Banaras Hindn u Indiji, naučnici koji su proučavali jedinjenja belog luka ustanovili su da je jedna od njegovih kemijskih komponenata – ajoen – isto toliko aktivna kod gljivica plesni kao i neki farmaceutski fungicidi. U još nekoliko istraživanja postignuti su slični rezultati.

Klinička ispitivanja takođe su donela ohrabrujuće rezultate. Kod osoba koje su uzimale 25 mililitara (5 do 6 kašičica) ekstrakta belog luka dnevno, serum krvi pokazao je značajnu fungicidnu aktivnost prema nekoliko vrsta običnih gljivica, uključujući *Candidu albicans*, gljivicu koja izaziva oboljenje zvano kandidijaza.

Ekstrakt belog luka je još delotvorniji kod spoljne upotrebe. Poznato mi je, i iz istraživanja i iz ličnog iskustva, da on pojačava fungicidni efekat farmaceutskih lekova s ovim svojstvom. Jednostavno zdrobite svež beli luk u blenderu i triput dnevno lopticom vate nanesite direktno na inficirano mesto.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Prema mojim podacima, sladić sadrži najmanje 25 fungicidnih jedinjenja, više od bilo kojeg lekovitog bilja. Nažalost, nisam pronašao nijedan dobar klinički pokušaj upotrebe ekstrakta sladića pri lečenju gljivičnih infekcija; međutim, na osnovu fungicidnog sastava ove biljke, ubeđen sam da bi bila blagotvorna.

Možete da napravite jak ekstrakt dodajući 5 do 7 kašičica korena sladića u prahu u šolju kipuće vode i kuvate ga dvadesetak minuta. Procedite i triput dnevno nanosite direktno na inficirano mesto.

Drvo teaceje (*Melaleuca*, različite vrste). Ulje drveta teaceje je snažan antiseptik, veoma koristan kod gljivičnih infekcija kože, uključujući atletsko stopalo i infekcije izazvane kvasnim gljivicama. Australijski hemičari ustanovili su da je *Candida albicans* veoma osetljiva na ulje ove biljke. Ovo istraživanje podstaklo je razvoj preparata za lečenje vaginitisa izazvanog kvasnim gljivicama. Nekoliko žena koje znam potvrđuju delotvornost ulja drveta teaceje u lečenju vaginalnih infekcija, nakon neuspješnog lečenja farmaceutskim proizvodima kao što su nistatin i klotrimazol.

Za infekcije kože možete da primenite nekoliko kapi ulja direktno na obolelo mesto, triput dnevno. Kako nekim ljudima ono iritira kožu, možda biste želeli da ga razblažite istom količinom nekog biljnog ulja. Što se tiče vaginalnih infekcija, možete staviti malo rastvorenog ulja u mlaki tuš ili bide. Ukoliko osetite bilo kakvu neprijatnost, prekinite upotrebu. Ovo je posebno važno ukoliko ga upotrebljavate po obodu ili u vagini, budući da su to izuzetno osetljive zone. Ulje drveta teaceje je tako snažan antiseptik da ga u vaginalnoj zoni treba koristiti samo u krajnjoj nuždi, i to uvek u razblaženom obliku. Prvo oprobajte druge blaže biljne preparate. Ako želite da koristite ovo ulje, posavetujte se sa svojim lekarom. Upozorenje: ulje ne gutajte. Kao i mnoga druga etarska biljna ulja, male količine ulja drveta teaceje, u količini od nekoliko kašičica, mogu biti pogubne.

Crni orah (*Juglans nigra*). Keti Kevil, kalifornijska travarka, upozнала me je s istraživanjem koje je pokazalo da je sveža ljuštura crnog oraha delotvornija na kandidu od fungicidnih lekova koji se obično propisuju. Njena „tinktura protiv kandidate“ sadrži 30 grama tinkture sveže ljuske crnog oraha sa po nekoliko kapi ulja lavande, korena odoljena i deset kapi ulja drveta teaceje. Radujem se što Keti Kevil daje prednost crnom orahu, zato što su kod mene svake jeseni ti orasi toliko uobičajeni koliko i loptice za golf na putu, nedeljom popodne.

Kamilica (*Matricaria recutita*). Kamilica je fungicid posebno pogodan u lečenju kandidate. Ona takođe poseduje i antibakterijska i antiinflamatorna svojstva. Kamilica ima svoju široku primenu u Evropi i uključena je u mnoga anti-septička sredstva koja se mogu dobiti bez recepta.

Savetujem da se kamilica, protiv gljivičnih infekcija, uzima i spolja i oralno. Možete pripremiti jak čaj stavljajući u njega suhu biljku i piti ga nekoliko puta dnevno. Takođe ga možete primeniti, dva do četiri puta dnevno, direktno na inficirani predeo, koristeći lopticu vate ili čistu gazu, ili jednostavno koristite vrećice čaja. Takođe, možete koristiti tinkturu kupljenu u prodavnicama zdrave hrane ili lekovitog bilja.

Ipak, ukoliko patite od polenske groznice, koristite oprezno proizvode od kamilice. Kamilica je član porodice starčaca i kod nekih osoba može da izazove alergijske reakcije.

Kada je prvi put probate, obratite pažnju na reakciju. Ako vam se čini da pomaže, samo napred, nastavite s korišćenjem. Međutim, ako uvidite da izaziva ili pojačava kihanje i iritaciju, prekinite s upotrebom.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Pakistanska istraživanja pokazuju da ulje kurkume, čak i u veoma malim koncentracijama, suzbija mnoge tegobe izazvane gljivicama. Predlažem upotrebu kupovnog ulja kurkume, rastvorenog u vodi (jedan deo ulja – dva dela vode) i njegovu primenu direktno na zaraženo mesto, lopticom vate ili čistim platnom.

Veoma mi se dopadalo ovo pismo:

„Molim vas, molim vas, molim vas! Znam da ste veoma zauzeti, doktore Djuk, ali nadam se da nisam previše drska što tražim recept za one 'mršave jadne mafine od mekinja' koje ste spomenuli u časopisu *USA Today*. Oh, zaista mi je potrebno da aktiviram svoj serotonin! Nisam imala problema s težinom do pre deset godina, kada je starost počela da me stiže. Molim vas, nađite u svom darežljivom srcu vremena da uslišite moju molbu, i pomognete mi da skinem tih deset neželjenih kilograma. Hvala vam što ste podělili sa mnom svoju stručnost (cmok!!!).“

Eto šta se dešava kada saznanja iz biohemije objavite u nacionalnoj štampi. Pre nekoliko godina, novinar časopisa *USA Today* zatražio je da mu otkrijem prirodne tajne održavanja težine. Većim delom, nije bilo tajni: samo jedite hranu siromašnu mastima, bogatu voćem, povrćem, biljkama i integralnim žitaricama i puno vežbajte.

Ali znate medije – uvek traže nešto novo. Stoga sam novmaru spomenuo da je serotonin bemikalija mozga odgovorna za osećanje sigurnosti i da povećanje serotonina može da natera ljude da zatvore frižider.

Ključni sastojak serotonina je aminokiselina triptofan. Možda ste čuli da je triptofan sedativ. Pre nekoliko godina postojao je veliki izbor dopuna triptofana. Zatim su se neki ljudi razboleli nakon uzimanja tih dopuna iz zatrovane gomile, i Uprava za hranu i lekove presudila je tako što je zabranila njihovu prodaju u prodavnicama zdrave hrane. Ali, Uprava za hranu i lekove ne može da zabrani korišćenje triptofana iz hrane.

Tu stupaju na pozornicu moji „mršavi jadni mafini od mekinja“. Oni obezbeđuju obilje triptofana za sintezu serotonina u mozgu, što čini da dobijete poruku da ste siti.

Zelena apoteka za gojaznost

Ako mafini ne deluju, mogli biste da probate lekovito bilje koje pomaže ljudima da kontrolišu svoju težinu.

Papričica (Capsicum, različite vrste) i drugi ljuti začini. U jednom ogledu, istraživači na Oksfordskom politehničkom institutu u Engleskoj merili su stope metabolizma ljudi na standardizovanoj ishrani, zatim su dodali kašičicu sosa od papričice i kašičicu crne slačice svakom obroku. Istraživanje je pokazalo da je ljuto bilje podiglo stope metabolizma čak za 25 procenata.

Ako pokušavate da smršate, dobijate još jednu korist od konzumiranja začinjene hrane. Ljuti začini stimulišu žed, stoga pijete više tečnosti. Ako ispunite stomak vodnim umesto hranom, očigledno ćete uneti manje kalorija i manje se ugojiti.

Stoga ljuta, začinjena hrana jednostavno može da vam pomogne u smanjenju težine. Mada, moram da vas upozorim: ranogi ljudi stavljaju ljuto začinjeno barbekju sos na hranu bogatu mastima kao što su suva rebra, viršle i kobasice. Ako čeznete za barbekju sosom, preskočite masnoće s mojim „hot dogonom“. To je zemička za hot dog, sa salatnom od kupusa, barbekju sosom, crnom slačicom i crnim lukom. Znatn da zvuči čudno, ali ovaj izum je veoma ukusan. (Najbolje je da izostavite viršlu, ali ako već morate da je jedete, napravite vegetarijansku.)

Mršavi jadni mafini od mekinja

Nakon što je časopis USA Today spomenuo moj recept za 'mršave jadne mafine od mekinja', dobio sam desetine pisma u kojima su ljudi tražili taj recept. Ljudi koji su mi pisali nisu znali da ja nikada na isti način ne pravim svoje izume – mafine, čajeve, supe, sulate. Jednostavno upotrebim šačicu ovoga i prstovet onoga, zavisno od raspoloženja i šta mi je pri ruci. Ali, znam da većina ljudi više voli pouzdane recepte, stoga sam svom dobrom prijatelju nutricionisti dr Liju Brodherstu poverio da mi sastavi ovaj recept baš za ovu knjigu.

Za ovaj recept potrebna vam je noćna frajlo. Pre nego što započnete pripremanje, sakupite semenje noćne frajle. Držite ga u frižideru i neposredno pred pripremu mafina, sameljite ga u mlinu za začine ili električnom mlinu za kafu.

60 grama mekinja	1–1½ kašičica cimeta, začim za pitu od jabuka ili začim za pitu od bundeve (po želji)
¼ šolje komadića oraha, suncokretovog semenja, ili oboje	2 kašičice praška za pecivo
½ šolje suvog grožđa ili suvih trešanja	¼ kašičice sode bikarbone
2 kašičice semenja noćne frajle, samlevenog	½ kašičice morske soli
1 šolja (130 grama) nebeljenog običnog brašna	1 jabuka ili kruška, iseckana
¾ šolje (100 grama) ovasa	1 šolja putera s malo ili bez masnoće
½ šolje (70 grama) sitno samlevenog kukuruznog brašna	1 jaje
½ šolje šećera	3 kašičice hladno izmuljanog nerafinisanog susamovog ulja (po želji)

Ugrejte pećnicu na 220 stepeni. Stavite rešetku na sredinu pećnice.

Poredajte na pleh 12 papirnatih karpica za mafine.

Rukama, zgnječite mekinje u jednake parčice, ali bez mrvica. U maloj posudi pomešajte mekinje s orasima ili suncokretovim semenkama, suvim grožđem i semenjem noćne frajle. Ostavite to na stranu.

U velikoj posudi izmešajte brašno, ovas, kukuruzno brašno, šećer, prašak za pecivo, cimet ili začim za pitu (ako ga koristite), sodu bikarbonu i so. Dodajte mekinje i sve dobro izmešajte. Stavite jabuke ili kruške, puter, jaje i ulje u blender i izmešajte dok se voće ne prečisti. Preručite voćnu kašu u smešu brašna, mešajući blago dok se ne spoje. Napunite korpice za mafine do vrha i pospite odozgo semenom susama (ako ga koristite). Stavite pleh na sredinu pećnice i smanjite temperaturu na 175 stepeni. Pecite 20 do 25 minuta, ili dok mafini blago ne porumene i budu čvrsti na dodir. Pustite da se ohlode u plehu nekoliko minuta, zatim izvadite mafine iz pleha i stavite ih na rešetku da se potpuno ohlade. Poslužite ih u roku od 24 sata ili ih odložite u dobro zatvorenu posudu ili u kesicu i stavite u zamrzivač.

Napomena: pošto žitarice variraju, šezdeset grama može biti 1¼ do 1½ šolja, zavisno od žitarice.

Ulje susama može se nabaviti u mnogim prodavnicama zdrave hrane.

Varijacija: zamenite jednu bananu ili jednu šolju sosa od jabuke ili drugog voćnog sosa za jabuku ili krušku.

Dovoljno je za 12 mafina.

Noćna frajla (*Oenothera biennis*). Ako radije ne biste mlieli semenje noćne frajle kao što sam predložio u receptu za „mršave jadne mafine od mekinja“, pokušajte da uzmete pola kašičice ulja noćne frajle triput dnevno. Ulje sadži male količine triptofana, ali ne toliko kao brašno

Ananas (*Ananas comosus*). Kada sam bio u Kostariki, odseo sam u kolibi „Monte verde“. Uživao sam u lepoti i raskoši šume Monte verde, a vlasnik kolibe ispričao mi je kako je oslabio 40 kilograma na dijete s ananasom. Jeo je po jedan svež ananas dnevno.

Mada njegova priča može da zvuči neuverljivo, dijete s ananasom pruža više nego što mislite. Ananas sadži enzim zvani bromelain, koji pomaže u probavi proteina i masnoća.

Orah (*Juglans*, različite vrste). Verovatno mislite da bi orahe, koji su bogati mastima, trebalo da izbegavaju svi koji pokušavaju da oslabe. Ali ispitivanje više od 25.000 adventista sedmog dana pokazalo je da su najmanje gojazni oni koji jedu najviše oraha. Orasi su najbogatiji dijetalni izvor serotonina, koji, kao što je ranije spomenuto, daje osećaj sitosti. Moguće da orasi utoljuju glad.

Međutim, važno je shvatiti da su adventisti sedmog dana vegetarijanci koji žive mnogo zdravijim načinom života nego tipični Amerikanac. Orasi vam svakako neće pomoći da održite težinu ako usput jedete meso i povrće. Ali biste mogli da isprobate da li vam šačica oraha pomaže da utolite žudnju za hranom.

Jedan moj kolega, za kojeg sam mislio da se uopšte ne zanima za bilje, navratio je jednog jutra u moju kancelariju i iznenadio me upitavši kakvu bih biljnu smešu mogao da mu preporučim za gorušicu. Rekao mi je da mu se povremeno javlja već nekoliko meseci. Ali otprilike nedelju dana pre toga počeo je da uzima đumbir, i osećao se znatno bolje.

Bio sam ushićen što je probao lekovitu biljku, ali sam takođe bio i pomalo iznenađen njegovim uspehom. Studije pokazuju da đumbir sprečava muku prouzrokovanu morskom bolešću kod trudnica. Tako je stekao svoju veoma zasluženu reputaciju sredstva za umirenje stomaka. Ali, gorušica se ne dešava u stomaku.

Gorušica se razvija kada zakaže mišićni otvor koji povezuje jednjak i stomak. Taj skup mišića – donji ezofagealni sfinkter (DES) – otvara se da propusti hranu da uđe u stomak, ali se potom zatvara da spreči stomachne kiseline da operu jednjak. Kod gorušice, DES se ne zatvori potpuno, i osećaj pečenja u grudima zapravo je kiselina koja gori jednjak.

Nikada nisam čuo o lekovitosti đumbira kod obojenja DES-a, ali ne sumnjam u njega. Jednostavno sam mu predložio da čaj od đumbira doda pitomu nanu. Pitoma nana ima vekovnu reputaciju da olakšava uznemireni stomak i gorušicu, a puno istraživanja potvrdilo je blagotvornost ovog narodnog leka.

Gorušica je veoma česta. Otprilike 30 odsto odraslih osoba iskusi to barem jednom mesečno. Ishrana i način života često doprinose tome.

Gorušica će se verovatnije razviti kada jedete u žurbi, na brzinu, stojeći ili proždirući hranu bez temeljnog žvakanja. Pržena hrana, zasićene masti, šećer, alkohol, cigarete i kafa izazivaju gorušicu. Da biste to sprečili, pokušajte da uzi-

mate obroke i užine kada ste opušteni umesto u žurbi. Takođe pomaže ako u ishrani koristite više voća, povrća i integralnih žitarica i izbegavate prženu hranu.

Zelena apoteka za gorušicu

Da biste izbegli tešku hranu i loše navike u jedenju, evo nekoliko lekovitih biljaka koje mogu da pomognu.

Anđelika (Angelica archangelica) i srodne biljke. Aromaterapeuti mudro predlažu ulje anđelike kao korisno za gorušicu kod odraslih i kolika i gasova kod dece. Anđelika je član porodice šargarepa, i mnogi članovi te biljne porodice izgleda da imaju umirujuće dejstvo na digestivni trakt i pojava koju travari nazivaju nadimanjem.

Ako često imate gorušicu, trebalo bi da razgovarate o tome sa svojim lekarom. Mogli biste i da poželite da uživate u mojoj anđeladi, koja sadrži šest biljaka srodnih anđeliki, sve nadimajuće. Biće vam potreban sokovnik da to napravite, pošto se anđelada sastoji od iscedenih stabljika anđelike, šargarepe, celera, morača, belog luka, peršuna i paškanata. (Možda ćete morati da dodate malo vode i začina da biste je učinili pitkom.)

Ako vam sveža anđelika nije dostupna, možete da je izostavite i upotrebite ostale sastojke. U stvari, zaista ništa ne menja na stvari koju količinu sastojaka upotrebite. Jednostavno odaberite svoje omiljene biljke, zatim ih pomešajte i sameljite dok ne stvorite sok koji vam gošica maštu.

Kamilica (Matricaria recutita). Džo i Teri Grejdon dele moje mišljenje da je kamilica pogodna za gorušicu i muku u stomaku.

Slađić (Glycyrrhiza glabra). Slađem se s dr Majklom Marijem, koautorom *Enciklopedije*

Andelika za anginu pektoris

Andelika je dobra za lečenje gorušice, i mada gorušica zaista nema nikakve veze sa srcem, ova biljka je, na opšte iznenađenje, takođe dobra za srce.

Andelika i druge biljke iz porodice šargarepa sadrže 15 blokatora kalcijumovih kanala, hemikalija koje su sastavni deo farmaceutskih proizvoda za lečenje angine pektoris, hroničnog bola u grudima, koji često prati bolesti srca. Jedan od tih prirodnih blokatora kalcijumovih kanala navodno je podjednako jak kao i verapamil (Calan, Isoptin), lek za anginu.

Vegetarijanci redovno jedu puno šargarepe, i možda to delimično objašnjava manji opseg srčanih tegoba kod ove grupe.

prirodne medicine. da deglicirizirani sladić (DGS) uspešno leči i gorušicu i čireve u stomaku i jednjaku. Mnoge studije pokazuju da je sladić antispazmodičan i da smanjuje proizvodnju stomachne kiseline, time umanjujući gorušicu.

Međutim, dok su sladić i njegovi ekstrakti bezbedni za normalnu upotrebu u skromnim količinama (do tri šolje čaja dnevno), dugotrajna upotreba (više od šest nedelja) i uzimanje većih količina mogu da prouzrokuju glavobolju, letargiju, zadržavanje natrijuma i vode, prekomeran gutak kalijuma i visok krvni pritisak. Da bi se olakšala gorušica, šolja sladića sasvim je dovoljna.

Pitoma nana (*Mentha piperita*). Pre izvesnog vremena, moja ćerka provela je nedelju dana odmora s nama, i to smo proslavili pečenjem velikih komada suvih rebara na roštilju, što mi je stvorilo gorušicu. Stoga sam se uputio u baštu i uzbrao dve pregršti pitome nane i po pristohvat kudrave nane i matičnjaka. zajedno s nešto bosiljka, žalfije i vranilove trave. Skuvao

sam ukusan čaj koji mi je pomogao. Znam da biste možda više voleli neki određeniji recept – jedna kašičica ovoga, dve kašičice onoga – ali ja nikada ne merim bilje koje se smatra bezbednim.

Postoji neusaglašenost u vezi s upotrebom pitome nane za gorušicu. Slažem se s dr Endriusom Vejtom, koji strogo preporučuje ovu biljku. Dosađajuće znanje o pitomnoj nani ohrabruje. Tradicionalne kulture, od drevnih Egipćana do današnjih Islandana, koriste pitomu nanu za sve vrste digestivnih poteškoća, uključujući i gorušicu.

Nekoliko poštovanih travara, međutim, tvrde da pitoma nana može da pogorša gorušicu. Ako vam se to dngodi, nemojte koristiti ovu biljku, ali lično sumnjam da ćete imati problema. Mnoge, ako ne i većina vrsta nane, imaju sposobnost da olakšaju probavu, s pitomom i kudravom nanom na vrhu u mojoj knjizi.

Kardamom (*Elettaria cardomomum*) i cimet (*Cinnamomum*, različite vrste). Obe ove biljke

Nemojte umreti od „gorušice“

Ponekad gorušica stvara jak bol da ljudi misle da imaju srčani udar, mada zapravo nemaju. Ali i obrnuto može da bude tačno: ponekad je ono zašta mislite da je gorušica, u stvari, srčani udar ili angina pektoris.

Gorušica se tipično razvija tokom ili ubrzo nakon obroka i proizvodi bol ili gorenje grudi. Srčani udar i angina pektoris mogu da se jave u bilo koje doba. Često, bol koji oni prouzrokuju nije ograničen na grudi, već se širi do vilice i duž jedne ruke. Srčani udar i angina mogu takođe da izazovu nesvesticu i znojenje. Kada sumnjate u poreklo bola u grudima, pozovite hitnu pomoć i opišite svoje simptome.

Za i protiv gavez

Gavez je stekao loš glas. Moda mnogi travari nastavljaju da preporučuju tu biljku, neki stručnjaci tvrde da ne bi trebalo uopšte da ga koristite, zato što je medicinskim istraživanjem pronađeno da gavez sadrži hemikalije poznate kao pirolizidni alkaloidi (PA). U ogromnim količinama, PA mogu da prouzrokuju oštećenje jetre i moguće rak.

Mislim da niko ne bi trebalo da pije tri litre čaja od gavez svakog dana, ali se ne bojim malih količina tu i tamo, mada ta biljka, nesporno, sadrži te supstance. Svoj stav zasnivam na istraživanjima koja je obavio biohemičar, dr Brus Ejmes.

Doktor Ejmes se specijalizovao za procenjivanje karcinogenosti (potencijal za prouzrokovanje raka) prehrambenih proizvoda. Prema njegovim nalazima, šolja čaja od lista gavez manje je karcinogena nego konzerva piva. A ja neću ni toga da se odreknem!

pomažu da se otkloni nadimanje. Kada moja supruža pati od povremene gorušice ili kiselinske loše probave, jedna stvar koju čin s mojim blagoslovom jeste da svoj tost pospe jednom ili drugom biljkom u prahu. (Mada retko imamo kardamom u kući – previše je skup.)

Mirođija (*Anethum graveolens*). Mirođija je hiljadama godina korišćena za smirivanje digestivnog trakta i lečenje gorušice. Kad imam gorušicu, zgnječim nekoliko kašičica semenja i napravim čaj. (Kod trudnica, upotreba mirođije u lekovitim količinama mogla bi da prouzrokuje poteškoće. Trebalo bi da je koriste povremeno, u umerenim količinama.)

Morač (*Foeniculum vulgare*). Morač se koristi podjednako dugo kao i mirođija, i iz istih razloga. I ja ga koristim.

Gorčica (*Gentiana officinalis*). Farmakolog dr Danijel Movrej primećuje da je gorčica, posebno kada se uzima otprilike pola sata pre obroka, značajna preventiva za gorušicu jer potpomaže varenje. Slažem se. Gorčica ima dugu istoriju sredstva za varenje. Probao bih da krčkam kašičicu gorčice sa šoljom ili dve vode otprilike pola sata. Doktor Movrej takođe predlaže dodavanje trunčice papričice i đumbira u čaj od gorčice.

Papaja (*Carica papaya*) i ananas (*Ananas comosus*). Ovo voće je bogato digestivnim

enzimima i široko je korišćeno za olakšavanje gorušice i loše probave. Papaja s malo meda može čak i da to spreči ako se pojede pre obroka ili između jela. Neki nutricionisti navode na misao da bi kivi takođe mogao da pomogne.

Biljne formule. Veoma poštujem britanskog travara Dejvida Hofmana. On preporučuje nekoliko kombinacija biljaka za poteškoće digestivnog trakta. Čajevi napravljeni po bilo kojoj od sledeće dve formule mogu da budu korisni za gorušicu.

Digestivna formula: dva dela lista gavez, koji umiruje digestivni trakt; dva dela belog sleza, još jednog umirivača stomaka; jedan deo idirota, koji ima antacidna i purgativna svojstva; i jedan deo međunike, koja ima i antacidna i purgativna svojstva.

Ezofagitis formula: dva dela gavez; dva dela belog sleza; jedan deo kamilice, koja i oslobađa gasova i antiinflamatorna je; i jedan deo nevena, koji je takođe antiinflamatoran.

Salata iz Biblije. Nekoliko biljaka spomenutih u Bibliji poznate su u narodu kao veoma blagotvorne. To su: badem, vodopija, maslačak, beli luk, salata, crna slačica, masline, crni luk i orasi. Da često patim od gorušice, probao bih da napravim salatu od nekoliko antigorušičnih sastojaka.

Najgora groznica koju sam ikada imao zadesila me u Darienu u Panami 1961. godine. Pripadao sam timu u kojem je bio i geografičar, hidrolog i tropski ekolog svetskog glasa dr Lez Holdridž.

Između pohoda u prašumu radi ispitivanja vegetacije u tom divljem pograničnom predelu, boravili smo u skromnoj žutoj kući iznajmljenoj od jednog nemačkog trgovca benzinom. Ponekad je bilo čiste kišnice za piće, a retko, kada je radio gradski generator u El Realu, imali smo struje. Jednog dana, na povratku kući, iznenada sam dobio naizmenečne napade hladnoće i groznice. Kasnije, drugari su mi rekli da sam satima bio u delirijumu.

U trenucima svesti, shvatio sam da sam dobio malariju, budući da je naizmenečno smenjivanje hladnoće i visoke temperature karakteristično za tu tropsku bolest. Međutim, u blizini nije bilo lekara, tako da nisam mogao da budem siguran. Uzeo sam neke lekove protiv malarije, smatrajući da pilule koje suzbijaju virus malarije verovatno suzbijaju i sve druge vrste mikroorganizama, koliko god da ih je dospelo u moj organizam. Šta god da je izazvalo groznicu, pilule protiv malarije su ga sredile pre nego što je ono sredilo mene.

Danas, trideset pet godina od tada, upravo sam se povukao iz Ministarstva poljoprivrede Sjedinjenih Država i sa posla koji me vodio do tolikih egzotičnih mesta. Ali moja draga baza podataka ostaje na Internetu, pristupačna svim zainteresovanim. Tu možete da pronađete stotine biljaka za koje se tvrdi da snižavaju telesnu temperaturu.

Hlađenje vrelog čela

U celom svetu, veoma veliki broj biljaka koristi se za lečenje groznice. Samo u Indonezi-

ji, 256 biljaka koriste se kao narodni lekovi protiv groznice. Mnoge od njih nikada nisam video, a čitavog života sam se bavio ovom oblašću.

Prema mom iskustvu, više od polovine narodnih lekovitih biljaka zaslužuje svoju reputaciju. Međutim, mislim da je što se tiče groznice, ova brojka još veća. Prilično je lako utvrditi da li neka lekovita biljka zaista leči groznicu, jer one koje ne deluju nikada se ni ne proćuju po svojoj delotvornosti.

Kada bih imao ozbiljan oblik groznice na bilo kojem zabitom mestu, bez lekara u blizini, možete da se kladište da bih, pomažući se rukama, potražio lokalno stanovništvo i zahtevao da stave ruku na moje vrelo čelo. Siguran sam da bih pronašao nekoga ko bi me odveo do biljnog leka protiv groznice, koji verovatno raste tu negde u blizini.

Gorak dar

Najpoznatiji lek na svetu protiv groznice jeste aspirin, koji se dobija od salicilata iz kore vrbe i mnogih drugih biljaka. Video sam da vrbe rastu skoro svuda, sve od Mejna, gde držim letnji kurs iz etnobotanike, pa do Amazona, gde zimi držim predavanja. Drveće vrbe raste od arktičkih do tropskih krajeva, a hiljade etničkih grupa koristile su ga mnogo pre nego što je Bayer odlučio da aspirin iz prirode pretoči u farmaceutsku pilulu.

Iako su mi kao botaničaru salicilati veoma poznati, moram da priznam da su oni istovremeno i nedokučivi. Salicilna kiselina snižava temperaturu, ali ista ta hemikalija dovodi do zagrevanja biljaka za čak 20 stepeni iznad temperature njihovog okruženja.

Salicilati imaju gorak ukus, kao i ogromna većina biljnih hemikalija za smanjenje groznice. Izgleda da je to povezano s delokrugom izlječenja. Moja baza podataka sadrži spisak od dvadeset pet biljaka koje se koriste za lečenje malarije u Oaksaki u Meksiku, i sve one su gorke. Stoga, ako lečite groznicu lekovitim biljkama, moraćete da se spremite za gorku prirodnu pilulu.

Iako ljudi s pravom smatraju da visoka temperatura ukazuje na neku infekciju, ponekad je pogrešno pokušavati da je snizite. Do određene granice, visoka temperatura je vaš prijatelj. Većina mikroorganizama koji izazivaju bolest ugibaju na visokoj temperaturi. Stoga je groznica jedan od načina kojim se imunološki sistem bori protiv njih. Problem je u tome što dugotrajna temperatura može da ubije i nas.

Mudar praktičan savet glasi: nemojte odmah da snižavate svaku temperaturu. Lečite je kada počnete da se osećate neprijatno. Za visoku temperaturu – iznad 40 stepeni, naravno da ćete morati hitno da konsultujete lekara. Za blažu visoku temperaturu – od 38 do 39 stepeni – možete da uzmete aspirin, acetaminofen ili ibuprofen (*Motrin* ili *Advil*). Jedno upozorenje: većina bezopasnih groznica počinje da se povlači posle jednog do dva dana. Ukoliko groznica, čak i blaga, potraje duže od 48 sati, obratite se lekaru.

Zelena apoteka za groznicu

Postoji veliki broj lekovitih biljaka koje mogu da budu od pomoći u snižavanju temperature. Međutim, imajte na umu da ne treba davati aspirin ili biljke na bazi aspirina deci koja imaju groznicu usled virusne infekcije, na primer, nazeba, gripa ili malih boginja. Postoji mogućnost da dobiju Rejev sindrom, fatalno stanje koje izaziva oštećenje jetre i mozga. A ako ste alergični na aspirin, verovatno ne bi trebalo da koristite lekovite biljke na bazi aspirina.

Vrba (Salix, različite vrste). Kada je u osamnaestom veku britanski ministar Edvard Stoun odlučio da pronađe jeftinu zamenu za skupu uvoznu koru od cinhone, koja je korišćena za lečenje malarije i drugih vrsta groznice, primetio je da kora vrbe takođe ima gorak ukus i odlučio da je isproba.

Pokazalo se da je vrba isto tako dobro sredstvo protiv bolova i za snižavanje temperature i počela je njena široka primena u Engleskoj, Evropi i Americi. Aktivno jedinjenje salicin izolovano je 1830. godine, a kompanija *Bayer* pozabavila se salicinom da bi stvorila aspirin. Novi *Bayer* aspirin pušten je u prodaju devedesetih godina devetnaestog veka i ubrzo je postao jedan od najpopularnijih lekova na svetu. Međutim, ipak možete da koristite i koru vrbe. Ja to činim.

Pokušajte da napravite čaj tako što ćete jednu do dve kašičice osušene kore potopiti u oko četvrt litra kipuće vode i ostaviti da stoji oko 20 minuta. Gorak ukus možete da otklonite cimetom, đumbirom, kamilicom ili nekim drugim aromatičnim biljkama.

Medunika (Filipendula ulmaria). Ovo je još jedan izvanredan izvor salicina, hemikalije iz kore vrbe koja obara groznicu. Komisija E predlaže spravljanje čaja od jedne do dve kašičice cvetova medunike. Pijte do tri šolje dnevno.

Zova (Sambucus nigra). Komisija E preporučuje uzimanje dve do tri kašičice cvetova zove dnevno u čaju za groznicu sa visokom temperaturom.

Đumbir (Zingiber officinale). U ispitivanjima na životinjama, pokazalo se da nekoliko jedinjenja koja postoje u đumbiru imaju svojstvo snižavanja temperature, tvrdi dr Varo Tajler. Ni njemu ni meni nije poznato nijedno ispitivanje đumbira kao sredstva za skidanje temperature kod ljudi, međutim, to je bezbedna lekovita biljka, tako da verovatno neće škoditi ako odlučite da napravite čaj od đumbira, jedete kandirani đumbir ili pijuckate pivo od đumbira. Aroma đumbira takođe može da učini prijatnijim ukus

čajeve od drugih lekovitih biljaka za snižavanje temperature. A takođe može i da pomogne kod groznice.

Pitoma nana (Mentha piperita). Mnogi travari preporučuju pitomu nanu za ublažavanje groznice i predlažu kombinaciju zove i pitome nane ili vrbe i pitome nane. Kada bih imao groznicu, dodao bih pitomu nanu u čajeve protiv groznice. Ona bi im sigurno poboljšala ukus.

Papričica (Capsicum, različite vrste), cimet (Cinnamomum, različite vrste) i brusnica (Vaccinum macrocarpon). Prema mojoj bazi podataka, papričica je dobar izvor salicilata. Cimet i brusnica takođe imaju reputaciju sredstva protiv groznice. Sledeći put kada budem imao groznicu, mislim da ću probati sos od brusnica u koji ću dodati ljutu papričicu u prahu i cimet.



Agar - *Chondrus crispus*



Angelika - *Angelica arhangetica*



Artišoka - *Cynara scolymus*



Badem - *Amygdalus communis*



Bedrinac - *Pimpinella saxifraga*



Bela saponarija -
Gypsophila paniculata



Beli bor - *Pinus silvestris*



Beli bun - *Scopolia carnioleca*



Blaženi čkalj - *Cnicus benedictus*



Bokvica srednja - *Plantago media*



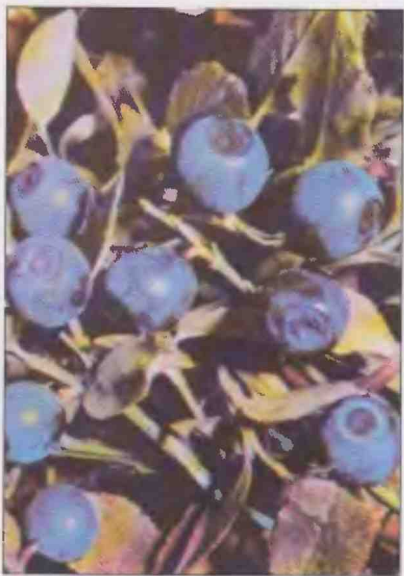
Bokvica uskolista -
Plantago lanceolata



Bokvica širokolista -
Plantago major



Boražina - *Borago officinalis*



Borovnica - *Vaccinium myrtillus*



Bosiljak - *Ocimum basilicum*



Brčić - *Fucus vesiculosus*



Brđanka - *Arnica montana*



Breza - *Betula verrucosa*



Brusnica - *Vaccinium vitis-idaea*



Bršljan - *Hederia helix*



Bunika - *Hymenocallis niger*



Velebilje - *Atropa belladonna*



Velebilje žuto -
Atropa belladonna var. lutea



Vidičak - *Eupharasia officinalis*



Vihno sato - *Carlina oceanis*



Vodopija - *Cichorium maritimum*



Vranilovka - *Origanum vulgare*



Vrančič - *Tanacetum vulgare*



Vučja liska - *Daphne mezereum*



Vrbačica - *Lythrum salicaria*



Glog - *Crataegus monogyna*



Glušac - *Juniperus sibirica*



Gotročvet - *Adonis vernalis*



Grčica - *Menyanthes trifoliata*



Gujina trava - *Silybum marianum*



Daninč - *Viola tricolor*



Detelina livadska -
Trifolium pratense



Divlja salata - *Lactuca virosa*



Divlja tikva - *Biscutula dioica*



Divlji kesten -
Aesculus hippocastanum



Divlji krastavac -
Ecballium elaterium



Digitalis vunasti - *Digitalis lanata*



Digitalis krupnocvetni -
Digitalis ambigua



Digitalis purpurni -
Digitalis purpurea



Dumjaka - *Fumaria officinalis*



Dragušica - *Senecio jacobaea*



Dren - *Cornus mas*



Duvan - *Nicotiana glauca*



Zincelen - *Vinca minor*



Zlatnica - *Solidago virga-aurea*



Zava - *Sambucus nigra*



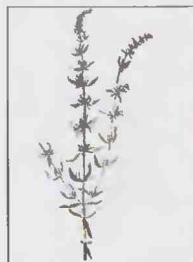
Kljost - *Acorus calamus*



Imela - *Viscum album*



Islandski lišaj - *Cetraria islandica*



Isop - *Hyssopus officinalis*



Jaglika niska - *Primula acaulis*



Jagerčevna - *Primula officinalis*



Durđevak - *Convallaria majalis*



Ekaliptus - *Eucalyptus globulus*



Efedra - *Ephedra vulgaris*



Žavornjak - *Delphinium consolida*



Žalfija - *Salvia officinalis*



Žrnaljevina - *Galega officinalis*



Žuti zečji trn -
Sorathamnus scoparius



Želje - *Rumex patientia*



Zečji trn - *Ononis spinosa*

GUŠOBOLJA

Nisam baš naklonjen advokatima, ali mog zeta advokata veoma poštujem. Jednom kada nam je došao u posetu, imao je strašno zapaljenje grla. Tablete za grlo koje je uzeo bez lekarskog recepta nisu pomagale, pa sam mu dao kapsule severnoameričkog bresta (*Ulmus rubra*). One su se pokazale kao delotvorne. (Da nisu, nagovorio bih ga da uzme i sladić, jer upravo njega stavljam u čaj kada god dobijem zapaljenje grla.)

Iako severnoamerički brest raste u mojoj okolini, retko skidam koru sa njega. Lakše je da se kupi preparat spravljen od ove biljke.

Zapaljenje grla je prvi simptom nazeba. (Mnogi saveti o korišćenju biljaka u poglavlju o nazezima i gripu i ovde važe.) Međutim, zapaljenje grla mogu da izazovu i hemijske supstance ili bakterije streptokoke. Ukoliko dobijete zapaljenje grla praćeno groznicom, bez drugih simptoma, može da se radi o streptokokama, pa je u tom slučaju poseta lekaru obavezna.

Zelena apoteka za gušobolju

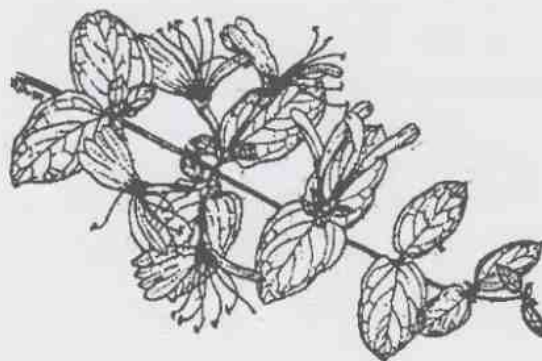
Većina komercijalnih metoda za gušobolju sastoji se u sisanju anestetičkih tableta za grlo koje umrtvljuju nervne ćelije u grlu, tako da ne osećate bol. Ja više volim biljne preparate, koji zapravo umiruju zapaljeno tkivo. Evo lekovitih biljaka koje mogu da budu blagotvorne.

Eukaliptus (*Eucalyptus globulus*). Komisija E odobrava korišćenje eukaliptusa za lečenje gušobolje.

Eukaliptus deluje na dva načina: aromatično ulje deluje rashlađujuće na zapaljeno tkivo, a tanini u eukaliptusu imaju i umirujuće astringentno dejstvo. Preporučujem da se stavi nekoliko kašičica isitnjenog lista na šolju kipuće vode za spravljanje umirujućeg čaja.

Orlovi nokti (*Lonicera japonica*). Kinezi mnogo koriste cvetove biljke zvane orlovi nokti za lečenje gušobolje, nazeba, gripa, zapaljenja krajnika, bronhitisa i upale pluća. U jednom ispitivanju u kojem je učestvovalo 425 kineskih studenata koji su imali zapaljenje grla izazvano streptokokama, dobijeni su pozitivni rezultati lečenjem koje se sastojalo u uduvanju praha osušenih cvetova orlovih noktiju i male količine borneola u dno upaljenog grla. (Borneol je samo jedno od preko 20 antiseptičkih jedinjenja koja se nalaze u cvetovima ove biljke.)

Ne mislim da treba da koristite orlove nokte u prahu da biste imali koristi od ove lekovite biljke. Ekstrakti od cvetova ove biljke imaju snažno dejstvo na mnoge mikroorganizme koji izazivaju zapaljenje grla i oboljenja disajnih organa.



ORLOVI NOKTI

Cvetovi ove biljke sadže oko dvadesetak antiseptičkih supstanci i široko se koriste za tegobe s disajnim organima

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Sladić je vekovima poštovan kao sredstvo za lečenje zapaljenja grla kako u Evropi, tako i u Kini.

Komisija E odobrava upotrebu sladića za lečenje zapaljenja grla, a njegova delotvornost

je i naučno potvrđena, tvrdi farmakognostičar dr Albert Leng.

Doktor Leng savetuje da se počne sa tri šolje vode i pet do sedam kašičica isitnjenog korena. Stavite biljku u vodu i kuvajte dok ne ispari polovina tečnosti.

Sladić ne samo da umiruje zapaljeno grlo već ima i ekspektoransno dejstvo, koje pomaže kod lečenja nazeba i drugih oboljenja disajnih organa. (Kao i većina neprehrambenih sredstava za zaslađivanje, sladić nema privlačan ukus, koji većina ljudi smatra neprijatnim.)

Biberuša (*Pimpinella major*). Komisija E preporučuje koren biberuše za lečenje zapaljenja grla i infekcija gornjih disajnih puteva. Probajte da kuvate tri do šest kašičica na šolju kipuće vode oko 20 minuta, a zatim ostavite da se ohladi. Preporučujem da se doda i malo sladića.

Beli luk (*Allium sativum*). Beli luk je omiljeno prirodnačko sredstvo za probleme s gornjim disajnim putevima budući da deluje i protiv virusa (kod nazeba) i protiv bakterija (kod zapaljenja grla izazvanog streptokokama). Probajte da napravite čaj koji ćete upotrebiti za grgoljenje.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Evo još jedne lekovite biljke koju možete da grgoljite kada imate zapaljenje grla. Probajte da dodate đumbir u sok od limuna, sirćeta i meda.

Beli slez (*Althaea officinalis*). Ova lekovita biljka koristi se hiljadama godina za lečenje zapaljenja grla i mnoga druga oboljenja. Ona sadrži umirujuće vlakno rastvorljivo u vodi (biljno mleko) i prilično delotvorno za ublažavanje bola u grlu. Istraživanja pokazuju da ova biljka ima i antiinflamatorno dejstvo.

Komisija E odobrava korišćenje korena belog sleza za umirenje upaljene sluzokože u ustima i grlu i za lečenje pratećeg suvog kašlja. Ja bih preporučio čaj spravljen od tri kašičice isitnjenog korena na šolju kipuće vode.

Zimzelen (*Gaultheria procumbens*). Zimzelen ima rashlađujući, umirujući ukus, a sadrži metil-salicilat, biljni oblik aspirina koji olakšava bolove koji prate zapaljenje grla. Probajte da ga grgoljite radi brzog umirenja zapaljenog tkiva grla

i da ga pijete kao čaj za ublažavanje bola. Ja bih vam savetovao da stavite 15 do 25 listova na šolju kipuće vode i za grgoljenje i za čaj.

Nemojte davati ni aspirin ni njegove prirodne biljne zamene deci koja imaju gušobolju. Kada deca uzimaju lekove na bazi aspirina zbog virusnih infekcija (posebno kod nazeba, gripa i malih boginja), postoji mogućnost da dobiju Rejev sindrom, potencijalno fatalno oboljenje koje oštećuje jetru i mozak. Takođe, ako ste alergični na aspirin, verovatno ne bi trebalo da uzimate ni lekovite biljke na bazi aspirina.

Petrovac (*Agrimonia eupatoria*). Komisija E preporučuje korišćenje petrovca za umirenje zapaljene sluzokože u ustima i grlu. Probajte čaj spravljen od dve do tri kašičice osušene biljke na šolju kipuće vode.

Anis (*Pimpinella anisum*). Anis ima ukus sličan sladiću i koristi se kao aroma u mnogim proizvodima od „sladića“. On ne deluje na smirenje grla kao sladić, ali Komisija E preporučuje ga za tegobe s disajnim organima, posebno ako imate produktivni kašalj pri kome se stvara sluz. Anis blagotvorno deluje na pročišćavanje zapušanih bronhija. Možete da napravite čaj tako što ćete preliteri šolju kipuće vode preko jedne do dve kašičice isitnjenog semena anisa i ostaviti da stoji 10 do 15 minuta. Pre korišćenja procedite. Preporučena doza iznosi do dve šolje dnevno.

Troskot (*Polygonum aviculare*). Komisija E odobrava korišćenje čaja spravljenog od dve do tri kašičice osušene biljke na šolju kipuće vode za lečenje zapaljenja grla i blagih tegoba s disajnim organima. Troskot je astringentno sredstvo.

Bokvica (*Plantago, različite vrste*). Bokvica se široko koristi kao spoljašnje umirujuće sredstvo kod tegobe s kožom. Komisija E preporučuje bokvicu za zapaljenje grla i sluzokože u ustima i grlu. Ova biljka ima baktericidno dejstvo, koje se u velikoj meri gubi ako se ona zagreva, stoga možete da probate da stavljate tri do četiri kašičice bokvice u sok ili hladnu vodu. Bokvica takođe sadrži alantoin, supstancu koja ubrzava isceljenje oštećenih ćelija kože, a ja sam uveren i grla.

HEMOROIDI

U avgustu 1990. Uprava za hranu i lekove proglasila je koji su sastojci dopustivi, a koji zabranjeni u preparatima za hemoroide koji se kupuju bez recepta. Preparati za hemoroide čine proizvodnju vrednu sto pedeset miliona dolara, i te odluke imaju neposredan uticaj na vrste preparata koji se mogu nabaviti u lokalnoj drogeriji.

Dopustivi proizvodi obuhvataju anestetike i analgetike protiv bolova kod hemoroida; vazokonstriktore za stezanje krvnih sudova; masti koje pomažu olakšavanje opstipacije, osnovnog uzroka pojave hemoroida; astringente, koji pomažu u stezanju analnog tkiva rastegnutog hemoroidima; i keratolitike, koji pomažu u uklanjanju viška hemoroidnog tkiva. Neki od dopustivih preparata su biljnog porekla ili iz biljnog izvora: benzil-alkohol, anestetik; kakao puter, mast; hamamelis voda, astringent; i mentol, kamfor i katran kleke, za olakšavanje bola i svraba. To je pozitivna strana pomenute odluke.

Negativna strana je što je Uprava za hranu i lekove zabranila nekoliko biljnih lekova s dugom tradicijom u lečenju hemoroida, među njima divizmu, umirujuću biljku koja olakšava svrab; tanine, proverene astringente; i mentol i kamfor kao kontrairitante, supstance koje izazivaju neznatnu iritiranost i time olakšavaju primaran bol.

Ali, mada Uprava za hranu i lekove odobrava izvesne biljne lekove, a neke ne, savetovao bih vam da se prema tome odnosite bez predrasuda. Lično, nisam ubeden u ispravnost mišljenja Uprave za hranu i lekove u vezi s biljnim lekovima. I narodna i naučna istraživanja navode na zaključak da je upotrebljivost lekova mnogo razuđenija nego što to tvrde vladine ustanove.

Raširenost

Procene se razlikuju, ali izgleda da hemoroidi napadaju jednu trećinu Amerikanaca – nekih 75.000.000 ljudi. Sva četiri člana moje porodice imala su neprijatnosti s hemoroidima, najčešće kada bismo se zatekli daleko od kuće, unoseći hranu siromašnu vlaknima.

Hemoroidi su proširene vene anusa. Analne vene odvode krv iz te oblasti. One se šire tokom pražnjenja creva (defekacije) i posle toga ponovo skupljaju na normalnu veličinu. Međutim, ponovno naprezanje tokom pražnjenja creva, što je uobičajeno kod opstipacije, može da omete normalno funkcionisanje tih vena. One postaju trajno otečene i prouzrokuju bol i svrab.

Pored toga, defekacija može da pokida otečene krvne sudove, prouzrokujući krvavljenje. To je posebno problem među trudnicama, zato što tokom trudnoće fetus, koji se razvija, vrši pritisak na sve vene u donjem abdomenu.

Najbolji način da se izborite s hemoroidima jeste da sprečite njihovu pojavu, a to ćete najlakše rešiti ako sprečite opstipaciju. U ovom poglavlju spomenuto je nekoliko biljaka koje su dobre za olakšavanje hronične opstipacije.

Doslednost

U osnovi, ostati dosledan svodi se na konzumiranje hrane bogate vlaknima, s puno voća i povrća, i unošenje nealkoholnih tečnosti u većim količinama. Pretpostavljam da svi koji redovno jedu pet vlaknastih voćaka i pet vlaknastih vrsta povrća dnevno neće patiti od opstipacije. Drugim rečima, preventivnih 30 grama šargarepe ili jabuka – i, naravno, suvih šljiva –

vredi pola kilograma pasdrena, kasnije uzetog za biljni laksativ.

Drugi pristup jeste da se koristi interni lubrikant koji dozvoljava izmetu da lakše prolazi. Mineralno ulje je farmaceutski pristup, ali biste mogli da probate umesto toga ulje masline ili lanenog semena.

Napokon, osim sprečavanja opstipacije, ponudio bih još nekoliko predloga vezanih za način života. Nikada nemojte ignorisati „nagon“ za pražnjenjem. Kada sedite na klozetskoj šolji, nemojte se nasilno napinjati, pokušajte da se opustite. Naprezanje dovodi do pojave hemoroida. Nemojte da sedite na klozetskoj šolji duže nego što je neophodno. Usvojite više čučeci stav i podignite nogu na hoklicu. To pomaže mnogim ljudima.

Zelena apoteka za hemoroide

Ako dobijete hemoroide, evo nekih biljaka koje treba probati.

Gavez (*Symphytum officinale*). Gavez je bogat alantoinom, supstancom koja isceljuje rane; ima antiinflamatorna svojstva, jača imunološki sistem i ubrzava stvaranje epitela. Možete da ovlažite gavez u prahu biljnim uljem i nanesete smešu, ili možete da ulupate list da omekšate maljave dlake kojima je pokriven i da nanesete sam list, lokalno. Ne morate da žurite da ga sperete, pošto će talog izaći kada se budete tuširali.

Bokvica (*Plantago, različite vrste*). Bokvica ima veliku reputaciju u narodu kao lek za hemoroide. Ova biljka sadrži alantoin, smirujuće jedinjenje nađeno i u gavez. Da me negde u žbunju skole tegobe s hemoroidima i bez leka *Tucks*, napravio bih kašnu oblogu i stavio je na bolno mesto.

Hamamelis (*Hamamelis virginiana*). Dugo vremena, mislio sam da *H* u *Preparatu H* znači *Hamamelis*. To je latinsko ime za hamamelis, aktivni sastojak u popularnim *Preparat H* *ja-stučićima za čišćenje*. (Pretpostavljam da je trebalo da se dosetim da *H* zapravo znači hemoro-

idi.) Hamamelis je takođe aktivni sastojak *Tucksa*, komercijalnog farmaceutskog proizvoda često preporučivanog za hemoroide.

Hamamelis je ublažavajući, rashlađujući astringent koji može da pomogne u olakšavanju hemoroidnog bola i svraba. Ali zaista ne morate da trošite novac da biste platili komercijalni proizvod. Jednostavno napravite kompresu koristeći hamamelis, koji se može nabaviti u apotekama za mnogo nižu cenu. Samo postavite svežu kompresu na mestu na kojem osećate potrebu za ublažavanjem nelagodnosti. Zatim zaboravite da je tamo i nastavite sa svojim poslom.

Aloj (*Aloe vera*). Gel aloja je astringent i pomaže da se zacele rane. Mogli biste da probate da ga stavljate lokalno na analnu površinu. Kada se unosi oralno, sok aloja je laksativ. Indijski lekari predlažu da se pije pola šolje soka aloja triput dnevno dok se hemoroidni napadi ne povuku. Možete da kupite sok aloja u većini prodavnica zdrave hrane. (Nemojte pokušavati da ga sami pripremite. Sam unutrašnji deo lista je tako snažan laksativ da njegovo ceđenje može da donese poteškoće.)

Komisija E predlaže aloj kao omekšivač stolice za osobe s hemoroidima ili analnim raspuklinama ili nakon analnog ili rektalnog hirurškog zahvata. Predložena doza je 0,05 od 0,2 grama aloja u prahu, poznatog kao suvi ekstrakt. To je zaista mala količina praška – prstovet bačen u šolju čaja biće dovoljan. (Ovaj lek može mokraću da oboji crvenom bojom.)

Ne bih se dvoumio da na hemoroide stavim žuti gel s lista aloja uzgajanog u kuhinji. Takođe bih možda dodao malo gela (kašiku ili dve) soka od suve šljive.

Kostrika (*Ruscus aculeatus*). Ova drvenasta biljka ima dugu istoriju kao lek za venske tegobe kao što su hemoroidi i proširene vene. Biljka sadrži supstance zvane ruskogenini, koji imaju antiinflamatorna i vazokonstriktorska svojstva. Probao bih pet punih kašičica korena u šolji



KOSTRIKA

Ovu biljku možete nabaviti kao koren u prahu ili tinkturu

provrele vode za oralnu upotrebu; možete da čaj zasladite medom. A za lokalnu primenu, upotrebio bih tinkturu biljke napravljenu s alkoholom.

Divlji kesten (*Aesculus hippocastanum*). Kora ovog drveta sadrži nekoliko supstanci koje su blagotvorne u lečenju hemoroida. Aeskulin i

aescin jačaju zidove krvnih sudova, smanjujući rizik od daljeg širenja hemoroida. Ostali sastojci u divljem kestenu imaju antiinflamatorna svojstva.

Neki ogledi pokazali su da divlji kesten zaista pomaže u olakšavanju hemoroidnih tegoba. Otprilike 5 do 10 odsto aktivnih sastojaka apsorbuje se ako uzimate ovu biljku oralno. Postoji samo jedan problem: biljka sadrži tanine, koji prete da izazovu opstipaciju ako pijete čaj od ove biljke. Ali možete da čaj spravljen od divljeg kestena stavite na hemoroide ili da napravite kašnu oblogu tako što ćete ovlažiti koru ili semenje u prahu i tako napravljenu smesu staviti direktno na hemoroide.

Raznovrsna etarska ulja. Aromaterapeuti predlažu dodavanje kapi do dve bilo kojeg etarskog ulja biljnom ulju, zatim stavljanje masti na analnu površinu. Predložio bih upotrebu ulja za omekšavanje kože kao što je bademovo kao osnovni sastojak. Što se tiče etarskih ulja, probao bih čempres, kleku, lavandu, limun ili ruzmarin. (Zapamtite da ne smete da oralno uzimate etarska ulja, pošto čak i mala količina može da bude toksična.)

HERPES ZOSTER

Herpes zoster podseća na male boginje, koje su se vratile da vas ponovo muče. Kao i većinu najčešćih dečjih bolesti, herpes zoster izaziva virus herpesa. Kada preležite male boginje, virus ostaje u organizmu i miruje u nervnim ćelijama. Iz nepoznatih razloga, on može ponovo da se pojavi nekoliko decenija kasnije u vidu oboljenja zvanog herpes zoster.

U simptome ovog oboljenja spada bolni osip, koji se obično javlja na trupu ili licu. Posle nekoliko dana, formiraju se plikovi kao kod malih boginja, zatim se stvore krastice i na kraju bolest prolazi za dve ili tri nedelje. U tom smislu ova bolest u velikoj meri nalikuje na pomenuto dečje oboljenje. Međutim, kod oko polovine obolelih od herpes zoster bol traje mesecima, a ponekad i godinama. Ovo stanje naziva se postherpesna neuralgija. Često je bol prilično jak.

Herpes zoster se najčešće javlja kod ljudi preko 60 godina starosti ili ljudi s oslabljenim imunološkim sistemom, kao što su, na primer, ljudi koji primaju hemoterapiju zbog raka. Ukoliko dobijete herpes zoster, morate odmah da se obratite lekaru radi lečenja.

Zelena apoteka za herpes zoster

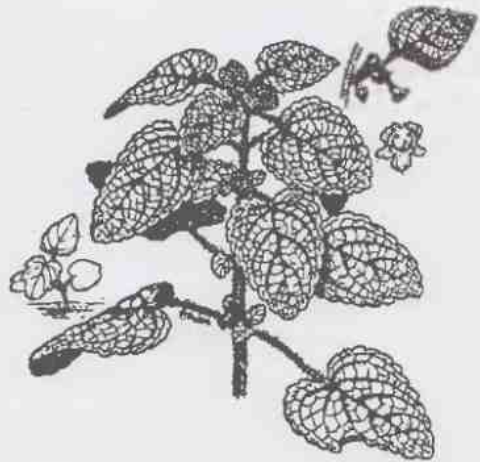
Majka priroda podarila nam je nekoliko lekovitih biljaka koje mogu da budu blagotvorne u lečenju virusnih oboljenja. Kada bih dobio herpes zoster, primenio bih neki od ovih pristupa.

Matičnjak (*Melissa officinalis*). Za lečenje herpesa, travari preporučuju brojne lekovite biljke iz porodice nana, posebno matičnjak. Za ovo postoje dobri razlozi. Dokazano je da matičnjak ispoljava određeno dejstvo na viruse iz porodice herpesa. Doktor Varo Tejler prepo-

ručuje korišćenje matičnjaka za lečenje virusnih infekcija.

Herpesnu groznicu na ustima ili na nosu izaziva virus koji se ponaša u velikoj meri poput virusa koji izaziva herpes zoster; zapravo, oba ova virusa pripadaju istoj porodici. U jednom dobro zasnovanom istraživanju u kojem je učestvovalo 116 ispitanika s herpesnom groznicom na ustima ili na nosu, krema od matičnjaka pokazala se mnogo delotvornijom u izlečenju groznice nego neaktivna krema (placebo).

Jedan evropski proizvod protiv herpesa sadrži 700 miligrama ekstrakta lista matičnjaka po gramu kremaste masti. Dokazano je da on skraćuje period izlečenja herpesa za nekoliko dana. Prema rečima dr Tajlera, možete da postignete sličan efekat primenom čaja spravljenog od dve kašičice osušenog lista matičnjaka na šolju kipuće vode. Nanosite čaj direktno na osip lopticom vate nekoliko puta dnevno.



MATIČNJAK

Ova lekovita biljka iz porodice nana blagotvorna je u isceljivanju herpesa

Za herpes zoster preporučio bih čaj od raznih vrsta nana, tako što ćete pomešati velike količine matičnjaka i bilo koje druge vrste nane koje imate pri ruci: isop, vranilovu travu, pitomu nanu, ruzmarin, žalfiju, kudravu nanu ili majčinu dušicu. U čaj stavite i malo sladića. Ovakav napitak sadrži i znatne količine jedinjenja antivirusnih, tj. antiherpesnih svojstava. Preporučujem da pijete čaj i da ga nanosite direktno na osip.

Papričica (*Capsicum*, različite vrste). Kapsaicin, ljuti sastojak papričice, najbolje je sredstvo za postherpesnu neuralgiju. Kapsaicin donosi olakšanje tako što blokira signale bola koji dopiru iz nerava neposredno ispod kože. Ispitivanja masti koja sadrži kapsaicin pokazala su tako dobre rezultate da je pre nekoliko godina Uprava za hranu i lekove odobrila komercijalne kreme kao što su *Zostrix* i *Capzasin-P*, koje sadrže ovu supstancu.

Možete da koristite komercijalne proizvode ako želite. Ali ako hoćete da ušedite novac, jednostavno mešajte papričicu u prahu s bilo kojim belim losionom za kožu dok ne dobije ružičastu boju, a zatim dobijenu smešu lagano utapkavajte u kožu. Obavezno dobro operite ruke posle toga da vam papričica ne bi slučajno dospela u oči ili na neko drugo osetljivo mesto. Prethodno isprobajte smešu na maloj površini kože; ukoliko izaziva iritaciju, prestanite s upotrebom.

Kineska anđelika (*Angelica sinensis*). Takođe poznata i pod imenom *dang-quai*, ova lekovita biljka poštovana je u Aziji kao najdelotvornija biljka za menstrualne i druge zdravstvene tegobe u žena. Pored toga, Kinezi su uspešno koristili koren u prahu za lečenje herpesa zoster. Može da se koristi kao čaj ili u vidu tinkture. (Ipak, trudnice ne bi smele da uzimaju ovu lekovitu biljku).

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Doktor Džozef Pizorno izveštava da su se kod ljudi koji su imali herpes zoster bolovi i upala povlačili u roku od tri dana nakon nanošenja masti od sladića na bolna mesta. Sladić sadrži nekoliko antivirusnih i imunostimulativnih jedinjenja i, stoga, izgleda kao sasvim razuman izbor. Da imam

herpes zoster, pio bih slab čaj od sladića, a jak čaj od ove biljke nanosio bih direktno na osip.

Gospodinova krunica (*Passiflora incarnata*). Gospodinova krunica je blago umirujuće sredstvo koje je dobar izbor ako ste potpuno rastreseni usled bolova koje izaziva herpes zoster. Međutim, ova biljka ima i izvanredno dejstvo kod postherpesne neuralgije. Predlažem vam da stavite malo gospodinove krunice u čaj od matičnjaka i sladića.

Etarska ulja. Ovde spadaju ulje kamilice, eukaliptusa, geranijuma, lavande, limuna i drveća teaceje. Budući da neka nerazredena etarska ulja mogu da iritiraju kožu, razblažite ih tako što ćete staviti nekoliko kapi u oko dve kašike osnovnog biljnog ulja i nanosite ih direktno na bolna mesta. (Nikada ne unosite etarska ulja u organizam, jer čak i mala količina može da bude otrovna.)

Tuš (Portulaca oleracea). Ova lekovita biljka u Kini ima reputaciju sredstva za lečenje herpesa. To je izvanredno ukusno povrće, posebno kada se pripremi na pari kao spanać. Vredi pokušati.

Soja (*Glycine max*) i potočarka (*Nasturtium officinale*). Istraživanje koje je sprovedla Džin Karper, autorka knjige *Hrana: vaš čudesni lek*, ukazuje da uzimanje dve tablete od 500 miligrama aminokiseline lizin tri ili četiri puta dnevno može da pomogne u ublažavanju simptoma herpesa zoster.

Ukoliko je to tačno, savetovao bih vam da jednostavno unosite veće količine potočarke i soje. Po mojoj bazi podataka, ove namirnice sadrže najveće količine lizina – 2,7 procenata suve težine. Ostale namirnice navedene su u opadajućem nizu prema sadržaju lizina: izdanci crnog pasulja, rogač, izdanci sočiva, sočivo, spanać, baršunasti pasulj, grašak, semenke bundeve, špargle, kineski kupus, bob, piskavica i peršun.

Možda ćete čak poželeti da skuvate malo moje lizinske supe. Napravite je od nekoliko vrsta pasulja bogatih lizinom i špargli, i začinite piskavicom, peršunom i velikom količinom potočarke.

HIPERTIREOZA (BAZEDOVLJEVA BOLEST)

Možda bismo mogli da govorimo o Bazedovljevoj bolesti kao o Bušovoj bolesti. I bivši predsednik Amerike i njegova supruga Barbara bolovali su od Bazedovljeve bolesti u vreme mandata. Njihove tegobe otkrivene su 1991. godine, a suzbijali su ih lekovima.

Neposredno nakon što su tiroidne tegobe Bušovih izašle u javnost, jedna mlada žena ispričala mi je da joj lekovi namenjeni za Bazedovljevu bolest stvaraju neugodne efekte i htela je da prestane s njihovim korišćenjem. Zamolila me je da pogledam u svoju bazu podataka i po ostalim izvorima za neku biljnu zamenu.

Upozorio sam je da njeno stanje nije nešto s čim može da se igra. Kao svaki hormonalni poremećaj, Bazedovljeva bolest je složeno stanje koje uglavnom nije pogodno za samostalno lečenje nestandardizovanim lekovima, a lekovito bilje uglavnom spada u ovu kategoriju. Upozorila me je da će prestati s uzimanjem lekova, bez obzira na moj odgovor, tako da sam shvatio da najmanje što mogu da učinim jeste da potražim neke prirodne zamene koje bi joj pomogle.

Kopajući po literaturi shvatio sam da je najpogodnija gagamija – vrsta divlje nane, kao zamena koja najviše obećava. Nešto kasnije, mlada žena saopštila mi je da je ostavila lekove i pila čajeve od različitih vrsta nane, koji su sadržali gagamiju. Kako nije uzimala lekove oko mesec dana, banula je u moju ordinaciju, sijajući. Upravo se vraćala sa kontrole i nivo tireostimulina u krvi (TSH), jedna od komponenata koje se poremete kod Bazedovljeve bolesti, bio je sasvim kako treba. Isto je bilo i mesec dana kasnije.

Zaista ne umem da objasnim kako se ovoj ženi stanje poboljšalo. Možda je gagamija pogodila cilj, ali svakako ne bih preporučio ljudima koji boluju od Bazedovljeve bolesti da pre-

stanu s uzimanjem lekova i počnu da pije čaj od gagamije.

Kako nisam lekar, ne razumem se najbolje u hormonalne poremećaje. Ukoliko bolujete od Bazedovljeve bolesti, preporučio bih vam da posetite lekara, a ne botaničara ili travara, kao i da poštuju lekarske savete. Ali u ovom slučaju, prirodne zamene su ovu bolest uspele da suzbiju, a u njen oporavak uveravali su nas i lekarski nalazi.

Napumpana štitasta žlezda

Kod hipertireoze, u krvi cirkulišu nenormalno visoki nivoi hormona štitaste žlezde. Ove hormone luči štitasta žlezda, koja se nalazi u vratu, iza, tj. tačno ispod Adamove jabučice. Prvi koji je dijagnostikovao bolest bio je K. Bazedov, koji je živio početkom XIX veka i uspeo da uoči sve simptome: uvećana štitasta žlezda, buljave oči, ubrzan puls, obilno znojenje, umor, pojačan metabolizam koji dovodi do smanjenja telesne težine i neurološki simptomi, kao što su uznemirenost, nadražljivost i blago podrhtavanje mišića.

Nivoi cirkulišućih tireoidnih hormona zavise od više stvari: nivoa minerala jodina, nivoa TSH koje oslobađa hipofiza (smeštena u središnjem delu mozga) i stanja same štitaste žlezde. Centri za kontrolu nivoa TSH smešteni su u hipotalamusu. U zdravog pojedinca ova formula postiže se veoma jednostavno: kako nivoi TSH rastu, podižu se i nivoi tireoidnog hormona, dok se ne dostigne ravnoteža. Ukoliko štitasta žlezda loše funkcioniše, njeni pokušaji da održi nivo hormona izbaciće sistem iz ravnoteže.

Bolest štitaste žlezde zahvata 2,5 odsto Amerikanaca, ili oko 6.500.000 ljudi, od kojih

Čaj za Bazedovljevu bolest

Da biste napravili ukusan čaj od mešanih lekovitih trava za lečenje Bazedovljeve bolesti, pomešajte dve kašičice matičnjaka s jednom kašičicom gagamije (divlje nane), a onda dodajte druge vrste nane, ružmarin i verbenu zbog ukusa. Mislim da redovno konzumiranje ovog čaja može da bude veoma delotvorno.

su većinom žene. Postoje dva tipa poremećaja hormona štitaste žlezde, hipertireoza (*hyper* – znači suviše) i hipotireoza (*hypo* – znači premalo). U ovom poglavlju, govori se o preteranom lučenju tireoidnog hormona; nešto više o hipotireozu saznate u poglavlju o hipotireoidizmu.

Žene su četiri puta podložnije Bazedovljevoj bolesti nego muškarci. (Takođe su dvaput pod'ožnije obolevanju od tumora tireoidee.) Postoji nekoliko tipova hipertireoze, ali Bazedovljeva bolest je najčešća. To je posebno stanje autoimunološkog sistema, što znači da imunološki sistem napada organizam, što pogađa oko milion Amerikanaca.

Lekari leče ovu bolest pokušavajući da suzbiju lučenje hormona, propisivanjem nekoliko vrsta lekova, a nekad, kod ljudi osetljivih na lekove, pribegava se zračenju da bi se onemogućilo preterano lučenje štitaste žlezde.

Zelena apoteka za hipertireozu

Ukoliko imate simptome Bazedovljeve bolesti, posetite lekara i uzimajte propisane lekove. Nemojte pribegavati samolečenju, iako je to uspelo mladoj ženi čijom sam pričom započeo ovo poglavlje. Kao dodatak savetima vašeg lekara, i uz njegovu dozvolu, mogli biste da oprobate i sledeće bilje.

Matičnjak (*Melissa officinalis*). U Evropi, matičnjak se često preporučuje, zajedno s gagamijom, za lečenje Bazedovljeve bolesti. Istraživanja pokazuju da matičnjak izaziva smanjenje TSH u krvi i hipofizi, posle samo jedne injekcije, što znači da smanjuje lučenje tireoidnog hormona. Nije sasvim sigurno da li matičnjak ima isti efekat ako se uzima oralno,

ali smatram da su izgledi sasvim dobri. Svako ko vredi pokušati.

Laminarija (*Laminaria*, različite vrste). Farmakolog dr Danijel Movrej beleži da je među Japancima koji konzumiraju velike količine laminarije bolest štitaste žlezde gotovo nepoznata. Međutim, među Japancima koji su preuzeli zapadnjačke navike i unose malo ili nimalo laminarije, bolest štitaste žlezde je u porastu.

Možete kupiti laminariju u prahu i posipati na jelo, kao začim.

Verbena (*Verbena*, različite vrste). Često nazvana vrbina ili vrbica, čini se da verbena ima slične osobine kao crnjevac. Pokazalo se da ekstrakti smanjuju lučenje hormona tireoidne žlezde, utičući na nivo TSH u organizmu.

Prokelj (*Brassica oleracea*). Sećate li se kako je Džorž Buš mrzeo prokelj? Njegova odbojnost prema tom divnom povrću uskraćivala mu je nešto što je moglo da mu pomogne u lečenju Bazedovljeve bolesti. Prokelj sadrži supstance zvane izotiocijanati, koji pomažu u zaustavljanju štitaste žlezde da luči suviše hormona. Kada je kod Busha dijagnostikovana bolest, nekoliko zdravstvenih stručnjaka i travara pokušali su da ga ubede da jede prokelj. Jedan je čak izdao knjigu *Zašto bi Džorž Buš trebalo da jede prokelj*.

Rotkva (*Raphanus sativus*). Prema antropologu, dr Džonu Hajnermanu, svo povrće iz porodice krstašica na blag i prirodan način sprečava štitastu žlezdu da luči hormone, ali rotkva to radi najbolje. Povrće iz porodice krstašica uključuje: prokelj, kupus glavičar, karfiol, kelj, zelen crne slačice, rotkve i repu. Rotkva se koristi u Rusiji baš u ovu svrhu.

HIPOTIREOIDIZAM

Tireoidni hormoni regulišu ćelijski metabolizam u organizmu. Iz tog razloga, nedostatak ovih hormona – stanje koje se naziva hipotireoidizam – može da ima velike posledice.

U simptome ovog oboljenja spadaju letargija, depresija, glavobolje, niska telesna temperatura, neuobičajena preosetljivost na hladnoću, smanjeni libido, teškoće oko smanjenja telesne težine, suva koža, bolne menstruacije, spori refleksi, gušavost i česte infekcije.

Hipotireoidizam ima različite stepene intenziteta, koji variraju od neznatnih i skoro neprimetnih simptoma do teškog stanja opasnog po život koje se naziva miksedem. Mnoge takozvane alergijske bolesti mogu zapravo da budu posledica poremećaja štitaste žlezde.

Štitasta žlezda se nalazi u vratu, na mestu iza i ispod Adamove jabučice. Njeno lučenje hormona zavisi od triju stvari: prisustva minerala joda, zdravstvenog stanja same žlezde i količine tireostimulin hormona (TSH) koji cirkuliše u organizmu. TSH luči hipofiza, koja se nalazi u središnjem delu mozga. Obično, s porastom nivoa TSH, i nivoi tireoidnih hormona u organizmu takođe rastu da bi se postigla ravnoteža. Kada se poremeti nivo tiroksina, hipofiza luči veće količine TSH u uzaludnom naporu da popravi stanje.

Oboljenje štitaste žlezde pogađa više od šest miliona Amerikanaca. Kod žena postoji osam puta veća verovatnoća da će dobiti hipotireoidizam u odnosu na muškarce, a ovo oboljenje posebno je rasprostranjeno među starijim ženama.

Ukoliko vam je poremećen rad štitaste žlezde, morate da posetite lekara da bi vam postavio dijagnozu i propisao odgovarajući lek.

Zelena apoteka za hipotireoidizam

Ne preporučujem lekovite biljke kao prvenstveni metod lečenja kod oboljenja štitaste žlezde. Međutim, prirodni metodi mogu da budu korisna dopuna lekovima. Pored leka koji vam je preporučio vaš lekar, možda ćete želeti da uzmete u razmatranje i nekoliko prirodnih lekova.

Biljke koje bih najradije preporučio jesu: matičnjak i verbena. Zvuči čudno, ali iste ove biljke takođe su korisne kod hipertireoze, stanja koje karakterišu suviše visoki nivoi tireoidnih hormona, jer izgleda imaju sposobnost da normalizuju nivo tih hormona, bez obzira da li su oni previsoki ili preniski. Evo nekoliko prirodnih metoda za lečenje hipotireoidizma.

Gorčica (*Gentiana officinalis*). Farmakolog dr Danijel Movrej kaže da gorčica „sadrži gorke tvari za koje se zna da normalizuju funkcionisanje štitaste žlezde“. On predlaže gorčicu kao glavni sastojak njegove tireoidne formule koja sadrži mešavinu gorčice, ljute papričice i laminarije. Da imam hipotireoidizam, ne bih oklevao da primenim ovu kombinaciju.

Laminarija (*Fucus vesiculosus*). Laminarija je bogata jodom, ključnim mineralom koji organizam mora da poseduje da bi mogao da proizvodi tireoidne hormone. Urolog dr Džeјms Balš i njegova žena Filis, ovlašćeni nutricionistički savetnik, zdušno preporučuju morsku laminariju za lečenje hipotireoidizma.

Uključivanje laminarije u svakodnevnu ishranu sigurno ne može da škodi. Možete da kupite laminariju u prahu u prodavnicama zdrave hrane i da začinite jelo. Takođe možete da stavljate pomalo laminarije u supe, ili da odete u neki japanski restoran i naručite suši, povrće

ili sirovu ribu i pirinač, koji se pripremaju s laminarijom.

Crna slačica (*Brassica nigra*, *Sinapis alba* i druge). Pored visokog sadržaja joda, tireoidni hormoni sadrže jedinjenje tirozin. Zeleniš crne slačice najbolji je izvor tirozina za koji ja znam, sa 1,9 procenata suve težine. Evo još nekoliko namirnica u kojima se nalazi tirozin, datih u opadajućem nizu prema količini koju sadrže: rogač, izdanci pasulja, obrnika, soja, ovas, kikiriki, spanać, potočarka, seme susama, vlasac, bob, pepeljuga, štir, semenke bundeve i kupus.

Rotkva (*Raphanus sativus*). Rotkva je godinama korišćena u Rusiji za lečenje oba tipa tireoidnih tegoba, tvrdi antropolog dr Džon Hajneman. Ruski istraživači otkrili su da rafanin, hemikalija koja se nalazi u rotkvi, održava tireoidne hormone u ravnoteži. Dovoljne količine rafanina u krvi omogućuju normalno lučenje hormona štitaste žlezde.

Kantarion (*Hypericum perforatum*). Kao i mnogi farmaceutski antidepressivi, ova lekovita biljka je inhibitor monoaminske oksidaze (MAO). Depresija je uobičajen simptom hipotireoidizma, a MAO inhibitori mogu da poboljšaju raspoloženje. Iako ova biljka deluje na uobičajene simptome hipotireoidizma, a ne na

samu bolest, ona može da pomogne ako patite od depresije.

Ljudi koji redovno uzimaju MAO inhibitore ili koriste lekovite biljke koje ih sadrže, moraju da izbegavaju određene namirnice – alkoholne napitke, dimljene i namirnice iz turšije – kao i neke lekove, uključujući lekove za prehladu i polensku groznicu, amfetamine, narkotike, triptofan i tirozin. Takođe, trudnice ne smeju da uzimaju kantarion, a svi bi trebalo da izbegavaju intenzivno izlaganje sunčevim zracima kada ga koriste, jer ova lekovita biljka može da utiče da koža postane osetljivija na sunce.

Orah (*Juglans*, različite vrste). U turskoj narodnoj medicini, orasi se koriste kao lek za različite probleme sa žlezdama, uključujući tegobe štitaste žlezde. Izgleda da ima nečega u tome. U jednom istraživanju, sveži sok od zelenih oraha udvostručavao je nivo tiroksina. Ukuvan sok od zelenih oraha, spravljen tako što se orasi kuvaju oko 20 minuta, uticao je na povećanje nivoa tiroksina za najmanje 30 procenata.

Možda ćete želeti da iskoristite blagotvorno dejstvo oraha tako što ćete ih jednostavno jesti u velikim količinama, a možete i da koristite ulje oraha kao aromatični dodatak prelivima za salate. Međutim, izgleda da veći efekat imaju zelene ljuske, iako one nisu baš mnogo ukusne.

INFEKCIJE BEŠIKE

Verovatno ćete poželeti da odmah saznate da li sok od brusnice zaista pomaže u sprečavanju infekcija bešike. Ovo je jednostavno: da, postoje razlozi za verovanje da pomaže. A postoji i nekoliko drugih biljnih lekova koji su takođe blagotvorni.

Infekcija bešike, poznata još kao cistitis ili infekcija urinotrakta (IUT), jeste bakterijska infekcija koja izaziva bolno mokrenje i osećaj da se bešika nikada sasvim nije ispraznila. Ona može izazvati i temperaturu i bol u krstima. Kod infekcije bešike, urin može da ima jak miris i da sadrži primese krvi. (Ukoliko vam se javi bilo koji od tih simptoma, trebalo bi da se obratite lekaru.)

Nekih 80 procenata infekcija bešike izazvana je bakterijama iz analne oblasti, pre svega ešerihijom koli, mikroorganizmom koji obitava u digestivnom traktu.

Kod muškaraca, infekcija bešike može da se razvije naročito ukoliko imaju uvećanu prostatu, ali ovo oboljenje uglavnom napada žene. Žene imaju znatno kraću uretru (cev kroz koju urin izlazi iz tela) nego muškarci, pa tako ešerihija koli dopre mnogo lakše do bešike žena.

Infekcija bešike javlja se kod približno 20 odsto žena, od kojih mnoge pate od hroničnih, ponovljenih infekcija. Kod više od 20 odsto žena koje dobiju infekciju bešike ona se ponavlja tri ili više puta godišnje.

Zelena apoteka za infekcije bešike

Infekcije urinotrakta doktori leče antibioticima. Međutim, vrlo često prirodni metodi – hrana i biljke – jednako dobro deluju.

Brusnica (*Vaccinium macrocarpon*). Prema ovoj vočki gajim posebnu naklonost. Već dugo

narodni lekari tvrde da je blagotvorna. Jedna studija objavljena u *Časopisu Američkog lekarskog društva* pokazala je da određena jedinjenja u soku od brusnice sprečavaju prianjanje bakterija za zidove bešike. A ukoliko one ne mogu da se priljube uz zidove bešike, neće tu ni izazvati infekciju.

Brusnica sadrži arbutin, jedinjenje koje je istovremeno i antibiotik i diuretik koji podstiče oslobađanje prekomernih količina vode. U jednoj drugoj studiji o šest sokova pokazalo se da brusnica smanjuje moć prianjanja ešerihije koli, dok grejpfrut, guava, mango, pomorandža i ananas to ne čine.

Jedini problem s propisivanjem soka od brusnice jeste u tome što morate da ga popijete u velikim količinama. Prirodnjaci preporučuju da se pije pet litara dnevno u lečenju IUT-a. Ovaj sok ima prirodnu oporost i da bi mogao da se pije, mora da se zasлади, a to znači da je prilično visokokaloričan. Ukoliko to probate, ostatak svoje ishrane morate da prilagodite tome.

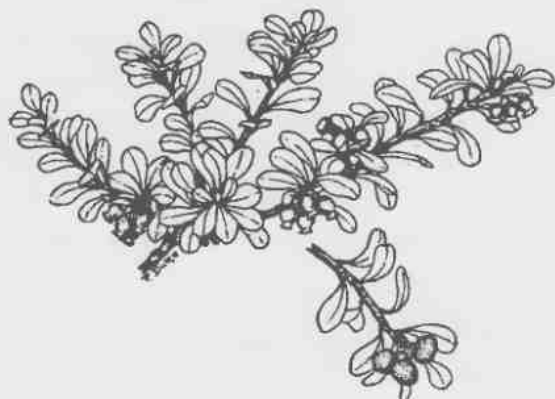
Kiselom mleko. Iako ovo nije biljka, neću zbog toga da ga se odreknem. Previše je dobar prirodni iscelitelj da bih ga preskočio u ovom poglavlju. Istraživanja pokazuju da aktivne bakterijske kulture u kiselom mleku potpomažu u sprečavanju kako infekcija bešike tako i kvasnih infekcija. Stvar je u tome, naravno, da jedete kiselom mleko sa živim kulturama. Na etiketi je naznačeno prisustvo živih kultura.

Šta mislite o doručku od kiselog mleka i sokom od brusnice, u borbi s infekcijom?

Peršun (*Petroselinum crispum*) i drugo povrće. Posle brusnice, za infekcije bešike često su preporučivani sokovi od šargarepe, celera, krastavca i peršuna. Posebno je duga tradicija korišćenja peršuna za tegobe s bešikom, i to

nije čudno. Istraživanja pokazuju da je peršun diuretik koji podstiče pražnjenje bešike.

Medvede uvo (*Arctostaphylos uva ursi*). U daljim preporukama za sprečavanje i lečenje infekcije bešike, oslanjam se na svog prijatelja dr Varoa Tajlera. U svojoj izvanrednoj knjizi *Izabrano lekovito bilje*, dr Tajler se poziva na napomene nemačke Komisije E.



MEDVEDE UVO

Osušeni listovi ovog rasprostranjenog i atraktivnog zemljinog prekrivača koriste se za spravljanje diuretskog čaja

Lista dr Tajlera predvođena je medveđim uvom, bliskim srodnikom brusnice, koji sadrži znatnu količinu arbutina, prirodnog diuretika i antibiotika. Kada medvede uvo naziva „najefikasnijom antibakterijskom biljkom za infekcije urinotrakta“, dr Tajler citira preporuku Komisije E: uzmite deset grama dnevno da biste lečili infekcije. Ta količina medvedeg uva sadrži negde od 400 do 700 miligrama arbutina. Maksimalno antibakterijsko delovanje nastupa tri do četiri sata po uzimanju ove biljke.

Breza (*Betula*, različite vrste). Komisija E označava listove breze kao vredan diuretik u lečenju bubrega i infekcija urinotrakta. Supstance zvane flavonoidi (većinom hiperosid i kvercetin) očigledno objašnjavaju poreklo diuretskog efekta.

Ukoliko možete da nadete tinkturu lista breze, Komisija E preporučuje dozu od dva do tri grama (kašičica, otprilike) nekoliko puta dnevno.

Ukoliko imate drvo breze, možete sami napraviti tinkturu tako što ćete staviti dve kašičice kore u šolju vodke i ostaviti da stoji nekoliko dana.

Pirevina (*Agropyron repens* ili *Elymus repens*). Preporuku da se pirevina koristi za lečenje upale urinotrakta takođe je prosledila Komisija E. Ovaj rasprostranjeni korov javlja se u gotovo 50 država Amerike.

Maslačak (*Taraxacum officinale*). Koren maslačka veoma je snažan diuretik. Diuretici ne leče infekcije bešike, ali oni pomažu da se urin izbaci iz bešike, a s njim i nešto bakterija. Dugotrajno kliničko iskustvo ukazuje na to da je ovo delotvorno u lečenju infekcija bešike.

Zbog čega je maslačak tako snažan diuretik? Naučnici nisu sasvim sigurni. Eudesmandolidi i germakranolidi, dve grupe jedinjenja koja su pronađene u ovoj biljci, izgleda da igraju određenu ulogu. Kalijum kojeg ima u maslačku možda isto doprinosi njegovom diuretskom efektu.

Ehinaceja (*Echinacea*, različite vrste). Ehinaceja, poznata takođe i kao eritreja, podiže imunološki sistem. Korišćenje ehinaceje paralelno s antibioticima može blagotvorno da deluje na IUT.

Možete da koristite tinkture ehinaceje. Uzmite jednu ili dve pipete (količina kašičice) ehinaceje, do triput dnevno. (Iako ehinaceja može da izazove štipkanje ili utrnuće jezika, bezopasna je.)

Zlatnica (*Solidago virgaurea*). Evropljani cene zlatnicu kao jednu od najsigurnijih i najefikasnijih diuretsko-antiseptičnih lekovitih biljaka. Postoje naučni dokazi o njenoj diuretskoj delotvornosti. Postoji i jasan naučni dokaz da je ona korisna u lečenju zapaljenja bubrega (nephritisa). Sve to kazuje mi da bi ta biljka bila korisna i u lečenju infekcija bešike.

Nekoliko vrsta zlatnice u Evropi su u širokoj upotrebi za ublažavanje i sprečavanje obrazovanja kamena u bubregu i olakšavanje njegovog izbacivanja. Komisija E preporučuje uzi-

Otklanjanje infekcija bešike

Biljke su dobre za lečenje infekcija, ali osećao bih se neodgovornim ukoliko vas ne bih podsetio na prirodno ponašanje u sprečavanju ovog stanja. Sve žene, bilo da su sklone infekcijama bešike ili ne, trebalo bi:

- da piju osam čaša vode dnevno;
- da mokre kad god osete potrebu (puna bešika podložnija je infekciji);
- da ne ispiraju bešiku;
- da se brišu sprema ka pozadi da bi sprečile da bakterije iz analnog predela stignu do uretre.

Žene s ponovljenim infekcijama bešike trebalo bi:

- da se tuširaju, a ne kupaju u kadi;
- da piju po čašu vode pre i posle snošaja;
- da mokre u roku od 15 minuta po snošaju.

manje zlatnice za sprečavanje i lečenje različitih poteškoća bešike i bubrega.

Selen (*Levisticum officinale*). Prema Komisiji E, selen je istog izgleda i mirisa kao celer, a isto tako je i efikasan diuretik u lečenju zapaljenja urinotrakta.

Beli slez (*Althaea officinalis*). Prema Kristoferu Hobsu, botaničaru, možete da koristite infuziju od hladne vode da ublažite gorenje kod infekcije bešike. Infuziju napravite tako što ćete potopiti oko četiri kašičice osušenog belog

sleza u četvrt litra hladne vode, i ostaviti da prenoći. Pijuckajte taj čaj preko celog dana.

Kopriva (*Urtica dioica*). Komisija E preporučuje korišćenje koprive u sprečavanju i lečenju kamena u bubregu. S obzirom na to što kopriva deluje kao diuretik, to mi govori da bi trebalo da bude blagotvorna i kod infekcija bešike. Prema jednom istraživanju, lečenjem sokom od sveže koprive u periodu preko četrnaest dana značajno je povećana zapremina urina u bešici.

INFERTILITET

Početak devedesetih bujica novinskih članaka izveštavala je da se čini da je broj spermatozoida u spermi muškaraca značajno opao (za oko 40 procenata) od tridesetih godina ovog veka.

Međutim, posle pojavljivanja tih uzbunjujućih članaka u nekim studijama objavljeno je da je sve u redu i da prosečna ejakulacija i dalje sadrži sto miliona semenih ćelija, baš kao i pre šezdeset godina. Ali te studije moraju da budu odvagane u odnosu na one koje saopštavaju da je broj spermatozoida znatno opao približavajući se broju od šezdeset miliona.

U potrazi za spermom

Pokušavajući da obrazlože te tvrdnje, istraživači su se zapitali šta bi mogao da bude uzrok opadanja broja spermatozoida. Neka istraživanja navode na zaključak da pesticidi i drugi zagađivači imaju estrogena svojstva, tj. da izazivaju hemijska dejstva koja podstiču rad ženskog hormona. Izložite muškarce dovoljno dugo velikoj količini estrogenskih hemikalija, i dobijete feminizaciju, uključujući i niži broj spermatozoida.

Evo nekoliko dokaza da se feminizacija, uistinu, odvija: u jezeru Opopka, na Floridi, 1988. godine prosuta je velika količina estrogenskog pesticida. Zatim, kod mužjaka aligatora zapažene su sledeće pojave: abnormalno kratki penisi, umanjena reproduktivna moć i hormonalni nivoi približno jednaki kao kod ženki.

U reci Kolumbiji na severozapadu, mladi mužjaci vidre imaju testise koji su samo jedna sedmina normalne težine. I oni, takođe, pružaju dokaze o posledicama izlaganja estrogenskim hemikalijama.

Panteri na Floridi bili su godinama izloženi delovanju estrogenskog pesticida DDT-ja, i ta-

manili su druge životinje koje su bile izložene dejstvu ovog pesticida. Panterova mast ima visoke nivoe DDE, a defektni produkt DDT-ja. Panteri su takođe imali abnormalnosti u spermi, nizak broj spermatozoida, nespuštene semenike i disfunkciju štitaste žlezde.

Sve veći broj naučnika zahteva strogu kontrolu svih hemikalija nalik estrogenu. Smatram da bi trebalo da ih poslušamo. Ali zamislite ko se ne slaže s tim? Hemijska industrija. To ne iznenađuje. Samo se nadam da ćemo dokučiti da li se odista radi o padu broja spermatozoida. Šta ćemo u tom slučaju da učinimo da održimo reprodukciju ljudske rase.

Teorija o infertilitetu

Infertilitet se uopšteno definiše kao nesposobnost da se začne nakon šest meseci do godinu dana pokušavanja. Procenjuje se da 20 procenata parova ima problema sa začećem. Izgleda da je opadanje broja spermatozoida samo deo problema; porast starosne dobi gravidnih žena je svakako značajan činilac, pošto žene rađaju u sve kasnijem životnom dobu, tako da i rizik od infertiliteta raste.

Lečenje infertiliteta preraslo je u veliku medicinsku industriju tokom poslednjih nekoliko decenija, s lekarima koji čine sve, od propisivanja lekova za fertilitet do *in vitro* fertilizacije (bebe iz epruvete). Ovi dobro obavljani postupci mogu da koštaju i do 10.000 dolara svaki.

Dok neke probleme infertiliteta žene mogu da izbegnu rađanjem dece u ranijem životnom dobu, muškarci bi trebalo da iznađu način da povećaju broj spermatozoida. U sledećem delu ističu se prvenstveno prirodne mogućnosti koje bi muškarci mogli da iskoriste.

Zelena apoteka za infertilitet

Infertilitet zadaje veliku glavobolju, i može zahtevati primenu visoke tehnologije u rešavanju problema. Ali pre nego što pribegnute visokotehnološkom rešenju, sigurno biste želeli da temeljno istražite moguće uzroke s lekarom da biste saznali da li možete da promenite način života ili preduzmete druge mere da biste poboljšali izgleda za začecje. I u traganju za rešenjima, razmotrite mogućnosti prirodnog lečenja.

Karfiol (*Brassica oleracea*) i druge namirnice koje sadrže vitamin B₆. Ljudi koji zagovaraju dopunjavanje ishrane mikrohranljivim sastojcima preporučuju vitamin B₆ za infertilitet. Najbolji izvori ovog hranljivog sastojka, po opadajućem nizu delotvornosti, jesu karfiol, potočarka, spanać, krecava salata, banane, okra, crni luk, prokelj, bundeva, kelj, keleraba, brokula, grašak i rotkve.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Prema izveštajima ogleđa na životinjama u Saudijskoj Arabiji, đumbir značajno povećava broj spermatozoida i njihovu pokretljivost. Dvoumim se da prenesem rezultate istraživanja sa životinjama na ljude, ali đumbir je toliko bezbedan i ukusan da se, ukoliko bih imao teškoća s brojem spermatozoida i pokretljivošću sperme, ne bih promišljao da posegnem za čajem od đumbira, slatkim napitkom od đumbira, hlebom od đumbira i jelima začinjanim ovom biljkom oštrog ukusa.

Ginseng (*Panax ginseng*). Kalifornijska travarka Keti Kevil kazuje dve priče o muškarcima koji su počeli da uzimaju ginseng da bi poboljšali fizičku izdržljivost. Posle izvesnog vremena, supruge obojice muškaraca zatrudnele su.

Ginseng je u Aziji veoma poštovan već vekovima kao tonik za mušku potenciju i dugovečnost. Postoje neka istraživanja na životinjama koja navode na zaključak da ginseng pobuđuje seksualnu aktivnost, a to vam je, naravno, potrebno da biste začeli.

Guava (*Psidium*, različite vrste) i druge namirnice koje sadrže vitamin C. Za lečenje muškog infertiliteta prouzrokovanog abnormalnostima sperme ili zgrušavanjem, pokazalo se da je dopunjavanje vitaminom C podjednako delotvorno kao

i neki lekovi za povećavanje fertiliteta. Doktor Melvin Verbah predlaže uzimanje 1.000 miligrama vitamina C dnevno. (Mada je dnevna vrednost za vitamin C samo 60 miligrama, uzimanje ovako velike količine smatra se bezbednim.)

Osim guave, u dobre biljne izvore vitamina C spadaju gorka dinja, šipak, slatka paprika, papričica i potočarka.

Spanać (*Sipinacia oleracea*) i druge lekovite biljke koje sadrže cink. Nekoliko istraživanja navode na zaključak da nedostatak cinka može da bude povezan s muškim infertilitetom i lošim kvalitetom sperme. Dobri izvori cinka uključuju spanać, peršun, brokule, krastavce, boraniju, endiviju, suve šljive i šparglu. Krčkajte većinu ovih biljaka zajedno u velikom loncu, i dobićete čorbu potrebnih dobrih svojstava.

Suncokret (*Helianthus annuus*) i druge lekovite biljke koje sadrže arginin. Prirodnjaci često preporučuju dopunjavanje ishrane aminokiselinom arginin za muškarce s malim brojem spermatozoida. Oni zagovaraju uzimanje četiri grama arginina dnevno. To je količina nađena u otprilike 60 grama suncokretovih semenki.

Od svih biljaka u mojoj bazi podataka suncokretove semenke najbogatije su argininom, sa 8,2 procenta suve težine. Ostale biljke bogate ovim vitalnim hranljivim sastojkom jesu: rogač, bela obrnika, kikiriki, seme susama, soja, potočarka, piskavica, crna slačica, badem, brazilski orasi, vlasac, bob i sočivo.

Ovas (*Avena sativa*). Ovas čini konje živahnim i dugo se smatralo da pobuđuje seksualnu potenciju muškaraca. Neki travari navode na zaključak da ovas povećava i fertilitet kod muškaraca. Možete jeftino da dođete do ovsa u ovsenoj kaši ili, skuplje, u koncentrovanim ekstraktima ovsa koji se mogu naći u prodavnicama zdrave hrane.

Malina (*Rubus idaeus*). Čaj od lista maline obično se preporučuje trudnicama da smire materičnu nadraženost. Ali uzgajivači životinja dodaju lišće maline hrani mužjaka da bi povećali njihov fertilitet. Keti Kevil predlaže da infertilni muškarci probaju čaj od malinovog lista. To ne može da škodi, a čaj je prilično ukusan.

INTERMITENTNA KLAUDIKACIJA

Pošto sam prevalio 67 godina, znam da treba da pazim na brojne pojave kardiovaskularnih oboljenja. Neprestano sam u pokretu, pa bi poslednja stvar koju bih želeo bio bol u grudima ili u nozi, koji bi mi to onemogućavali.

Kada pločice nagomilanog holesterola dovedu do velikog suženja koronarnih arterija, dolazi do angine – bola u grudima prilikom fizičkog napora. Kada se isti proces odigra u arterijama nogu, posledica je intermitentna klaudikacija, koja izaziva bol u nozi prilikom fizičke aktivnosti. Bolovi se obično javljaju nakon što prepešačite neznatnu razdaljinu.

Intermitentna klaudikacija je najčešći simptom stanja poznatog pod nazivom oboljenje perifernih krvnih sudova. Bol je posledica slabog dovoda kiseonika u mišiće nogu usled smanjenog protoka krvi u suženim arterijama.

Među kardiovaskularnim oboljenjima, najčešća su srčani udar, moždani udar i kongestivna srčana insuficijencija. O intermitentnoj klaudikaciji ne govori se mnogo, ali je ona glavni uzrok bola i gubitka pokretnosti kod starijih ljudi. Ovo oboljenje godišnje zadobije oko 750.000 Amerikanaca.

Zelena apoteka za intermitentnu klaudikaciju

Ukoliko imate intermitentnu klaudikaciju, treba da budete pod nadzorom lekara, koji će vam propisati lekove za regulisanje tog stanja. Uveren sam da bi mnogi ljudi mogli da odbace lekove i da bi se osećali bolje kada bi znali za biljne načine lečenja. Trebalo bi da s lekarom porazgovarate o toj mogućnosti, ali nikako nemojte prestati da uzimate lekove na svoju ruku. Evo lekovitih biljaka koje mogu da budu blagotvorne.

Beli luk (*Allium sativum*). U jednom veoma preciznom dvanaestonedeljnom istraživanju, velikom broju ljudi s intermitentnom klaudikacijom davano je po 800 miligrama belog luka dnevno. U proseku, oni su počinjali da hodaju primetno bolje oko pete nedelje uzimanja ove lekovite biljke. Takođe su im se snizili krvni pritisak i nivoi holesterola u krvi.

Beli luk je izvanredna lekovita biljka za lečenje kardiovaskularnih tegoba. Za sprečavanje ili lečenje intermitentne klaudikacije, uzimate barem po jedan čen belog luka dnevno. Postoji veliki broj načina da uzimanje belog luka učinite prijatnijim. Predlažem da iseckate jedan čen i umešate ga u salatu ili ga pospete preko nekog jela od testenine.

Ginko (*Ginkgo biloba*). Ginko je vodeći biljni lek za intermitentnu klaudikaciju. On pospesuje protok krvi kroz noge, kao i kroz srce i mozak, tako što širi arterije.

Devet detaljnih istraživanja koja sam razmatrao pokazuju da 40 miligrama ekstrakta ginka dvaput dnevno dovode do većeg poboljšanja nego pentoksifilin (*Trental*), standardni lek koji se propisuje za intermitentnu klaudikaciju. Ljudi koji pate od intermitentne klaudikacije ustanovili su da mogu da hodaju bez pojave bola 75 do 110 procenata duže kada uzmu biljni ekstrakt. S druge strane, ljudi koji uzimaju *Trental* produžili su razdaljinu koju mogu da pređu bez bola za samo 65 procenata.

A to nije sve. Ginko je i jeftiniji – oko 20 dolara mesečno, u poređenju s više od 50 dolara mesečno, koliko staje *Trental*. Pored toga, neželjena dejstva ginka su neznatna i podrazumevaju stomachne tegobe, glavobolju ili vrtoglavicu.

Ukoliko ste odlučili da koristite ginko, bolje uzmete ekstrakt nego sam list. Aktivni sastojci u listu prisutni su u veoma niskim koncentracijama, suviše niskim da bi imali bilo kakav značajniji učinak. Kada uzmete standardni ekstrakt ginka, on se nalazi u razmeri od 50:1, što znači da je 25 kilograma listova prerađeno da bi se dobilo pola kilograma ekstrakta. Standardne ekstrakte možete da kupite u mnogim prodavnicama zdrave hrane i apotekama.

Đumbir (*Zingiber officinale*). U različitim istraživanjima, đumbir se pokazao skoro isto toliko delotvoran, ili jednako delotvoran, kao i aspirin i beli luk u sprečavanju stvaranja krvnih ugrušaka koji dovode do srčanog udara. Pojava ugrušaka u nozi može da izazove bol koji karakteriše intermitentnu klaudikaciju. Kada bih imao ovo oboljenje, uzimao bih velike količine đumbira.

Glog (*Crataegus*, različite vrste). U istraživanjima se pokazalo da je kod ljudi s intermitentnom klaudikacijom došlo do poboljšanja cirkulacije i sposobnosti hodanja posle ubrizgavanja ekstrakta gloga. Lično smatram da

ne morate da ubrizgavate ekstrakt da biste imali koristi od gloga.

Prirodnjaci preporučuju da se uzima 120 do 240 miligrama standardizovanog ekstrakta koji sadrži 1,8 procenata viteksin-4-ramnosida ili 10 procenata oligomernih procijanida triput dnevno.

Glog je snažan lek za srce. Ukoliko želite da koristite ovu lekovitu biljku, morate o tome da porazgovarate s lekarom.

Tušć (*Portulaca oleracea*). Zasićene masti su glavni uzročnici svih oblika kardiovaskularnih oboljenja, uključujući i intermitentnu klaudikaciju. Blagotvorna ulja poznata kao omega-3 masne kiseline predupređuju kardiovaskularna oboljenja, a tušč je najbolji biljni izvor omega-3 masnih kiselina. On takođe sadrži izvanredno velike količine antioksidanasa, supstanci koje uništavaju slobodne radikale, visokoreaktivne molekule kiseonika koji oštećuju ćelije u organizmu i dovode do srčanih oboljenja.

Tušć je izvanredno ukusna vrsta povrća. Ja njegove listove pripremam kao spanać ili ih sveže dodajem u salate i supe.

Nikada nisam koristio vizualizaciju kao pristup lečenju dok me jedna priča koju sam čuo od lekara kojeg veoma cenim nije naterala da to dobro razmotrim. Priča potiče od doktora Endrua Vejla. Radi se o ženi koja je dve godine patila od jakih ishijadičnih bolova. Za to vreme zatražila je pomoć od dvadesetak lekara, ali bol se nastavio nesmanjenom žestinom.

Išijas je stanje koje obuhvata bol od donjeg dela leđa do zadnjice i/ili spoljne pozadine noge, znači duž ishijadičnog nerva, otuda naziv oboljenja. Ponekad ishijadična nervna vlakna takođe bivaju upaljena.

Možda možete da zamislite kako se ta žena osećala. Siguran sam da ja mogu: osetio sam jedan od najgorih bolova u životu nakon što sam iščaošio pršljen na leđima, stanje koje ima veze s išijasom.

Nakon što je dve godine trpela bol, ova žena je iskusila osetno poboljšanje kada joj je došla u posetu njena unuka. Prisilila je sebe da ustane iz kreveta da se pobrine za dete. Na svoje zaprepašćenje, otkrila je da se bolje oseća kada se ponaša kao da je sasvim zdrava.

Napustila je lekare, koji očigledno nisu bili u stanju da joj pomognu, i počela da radi ono što je ona želela da radi umesto onoga što su joj propisali. Uzela je akupunkturni tretman da bi olakšala bolove. Počela je da uzima vitamine i da sluša trake sa vizualizacionim vežbama usmerenim na isceljenje bola u leđima.

Izgleda da su joj svi ti tretmani veoma koristili. osećala se sve bolje i bolje. Zaključila je da su njene vizualizacije najvažniji element tog samoosmišljenog programa. Njena osnovna tehnika sastojala se u tome da zamisli kako joj se više krvi priliva u leđa.

Bol je na kraju potpuno nestao. Doktor Vejl ju je posetio sedam godina kasnije, i tada se osećala dobro, bez ishijadičnog bola.

Zelena apoteka za išijas

Zajedno s nekoliko prirodnih pristupa koje je žena iz ove priče primenila, postoje brojne biljke koje bi mogle da se pokažu kao blagotvorne u olakšavanju ove vrste bola.

Seme trave (mešavina semenja trava, posebno Anthoxanthon odoratum). Pre mnogo godina, evropski prirodnjak Parson Knajp saznao je da ljudi u Alpima sakupljaju semenje različitih trava i polažu kao seno da bi njime hranili životinje preko zime. Seme trave ovi ljudi očistili bi i dodavali ga kupkama, jer su otkrili da to seme ima svojstva da ublažava bolove u leđima, zglobovima i mišićima. Knajp je preporučivao upotrebu semena trave u ovu svrhu, i danas mnogi Evropljani propisuju Knajpovu terapiju, koristeći seme trave upakovano u vrećice za kupanje ili pripremljeno u obliku vrućih kašnih obloga.

Vruće kašne obloge korišćene u Knajpovoj terapiji odobrila je Komisija E. Po njoj, kašne obloge delotvorne su za lečenje niza reumatskih stanja i išijasa.

Ali kako seme trave deluje? Ono sadrži dosta kumarina, supstance slične kamforu koja ubrzava lokalni krvotok kada se primeni spolja, kako tvrdi dr Rudolf Fric Vajs.

Čuo sam prilično zapanjujuća svedočenja o delotvornosti kupke sa semenom trave i kašne obloge u ublažavanju ishijadičnog bola. Da imam išijas, verovatno bih probao taj pristup.

Kopriva (Urtica dioica). Poznato je da su ljudi mlatili po svojim bolnim leđima biljkom

koprive još od rimskih vremena. To je postupak uzimanja mladica sveže biljke i udaranja po bolnom mestu.

Mada budite oprezni: ovo jako žari. Ali to je deo lečenja. Žaoka je kontrairitant, nešto što prouzrokuje manji bol i, u stvari, zavarava nervni sistem da se ne obazire na snažniji bol. To, međutim, nije sve što kopriva čini. Sastojci u žaokama koji izazivaju protivupalu izgleda da podstiču oslobađanje prirodnih antiinflamatornih hemikalija u organizmu. Dakle, organizam se sopstvenom medicinom oslobađa ishijadične upale.

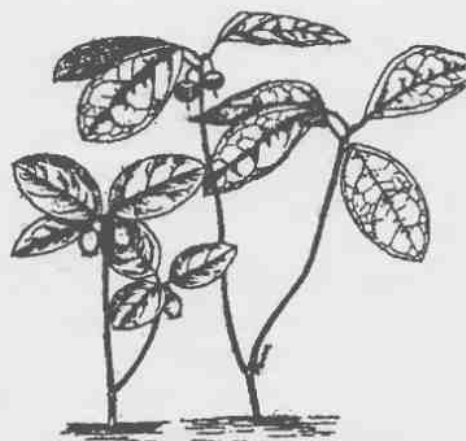
Kašne obloge od koprive takođe su dobre za išijas, tvrdi doktor Vajs. (Zapamtite da treba da nosite rukavice kad god izimate ovu biljku da biste zaštitili dlanove od žaoka.)

Vrba (*Salix*, različite vrste). Kora vrbe sadrži salicin, biljni ekvivalent aspirina, koji može da pomogne u olakšavanju ishijadičnog bola. Komisija E priznaje ga kao delotvorno sredstvo za olakšavanje bola svake vrste od glavobolje do artritisa.

Sadržaj salicina u vrbi varira od vrste do vrste. Predlažem da počnete s malom dozom čaja napravljenog s pola kašičice osušene biljke i da povećavate dozu dok ne dođete do one koja obezbeđuje olakšavanje bola.

Kao i s aspirinom, dugotrajna upotreba kore vrbe može da prouzrokuje stomadne bolove i čak čireve, stoga predlažem zaslađivanje čaja od kore vrbe s malo sladića, koji je delotvoran u sprečavanju stvaranja čira. A ako ste alergični na aspirin, verovatno ne bi trebalo ni da uzimate njegovu biljnu zamenu.

Zimzelen (*Gaultheria procumbens*). Zimzelen sadrži metil-salicilat, bliskog srodnika salicina u kori vrbe, i otprilike mu je jednak po svojstvu da olakša bol. Ima dugu tradiciju u korišćenju oralno u čaju i spolja u kupkama i mastima za olakšavanje bolnih stanja, posebno išijasa i kostobolje. Koristim ga i oralno i spolja. U stvari, preko kože se apsorbuje brže nego kroz stomak. Po prodavnicama u Sjedinjenim Državama može se naći preko 40 proizvoda



ZIMZELEN

Zimzelen je žbun niskog rasta s jestivim crvenim bobicama; takođe je poznat kao američki šib

koji sadrži metil-salicilat kao aktivni sastojak. Svi su za spoljnu upotrebu, i većina se koristi za lečenje različitih vrsta bola, najčešće artritisa, reumatičnog i ishijadičnog bola.

Upozorenje: proizvode koji sadrže ulje zimzelena ili metil-salicilat morate da držite podalje od dece. Miris nane može da bude veoma primamljiv, ali unošenje čak i male količine može se pokazati kao fatalno za decu. U Sjedinjenim Državama, tečni preparati koji sadrže znatne količine metil-salicilata (više od pet mililitara) moraju da budu upakovani tako da deca ne mogu da ih otvore. Ne morate da brinete za čaj od zimzelena, ali preduzmite mere predostrožnosti s komercijalnim proizvodima za olakšavanje bola namenjenih za spoljnu upotrebu.

Kineska anđelika (*Angelica sinensis*). Takođe poznata kao *dang-quai*, kineska anđelika veoma je poštovana u tradicionalnoj kineskoj medicini kao vodeći lek za ginekološke tegobe. Često je nazivaju ženskim ginsengom. Ali kineska anđelika takođe ima blaga sedativna, analgetska, antiinflamatorna i antispazmodična svojstva koja je čine preporučivom za išijas.

U Kini, lekari svojim pacijentima daju injekcije s ekstraktom kineske anđelike da bi lečili ishijadični bol. Ponovo sam razmotrio ki-

neska klinička istraživanja koja pokazuju da kada se ekstrakt ubrizga u akupunkturne tačke za lečenje išijasa, otprilike 90 odsto ovako lečenih osoba prijavljuje znatno poboljšanje.

Ne bih predložio ubrizgavanje ove biljke, ali bi moglo biti od koristi njeno uzimanje u čaju ili tinkturi. Predlažem dodavanje anđelike čaju od zimzelena. (Međutim, ovu biljku ne bi trebalo da koriste trudnice.)

Crna slačica (*Brassica nigra*, *Sinapis alba* i druge). Da li ste ikada čuli za flaster od crne slačice? Ovaj domaći lek ima u narodu dugu tradiciju kao sredstvo za lečenje i disajnih poteškoća i reumatičnih tegoba kao što je išijas.

Crna slačica je aromatična, što objašnjava njenu upotrebu kao bronhijalnog dekongestanta.

Ali postoji poseban razlog što se ona koristi za išijas, artritis, lumbago, neuralgiju i reumizam. Crna slačica je kontrairitant rubefacijent, što znači da stvara umirujući osećaj vreline na koži dok njegova kontrairitantna svojstva izazivaju blagu upaljenost, odvrćajući pažnju organizmu od jačeg, primarnog ishijadičnog bola. Kombinacija toplote i kontrairitacije ima analgetsko dejstvo.

Đumbir (*Zingiber officinale*) i susam (*Sesamum indicum*). Antropolog dr Džon Hajnerman preporučuje ovaj egipatski lek za išijas: pomešajte dve kašičice nstruganog đumbira s tri kašičice ulja susama i jednom kašičicom limunovog soka. Utrljajte ovu mešavinu na obolelo mesto. Pretpostavljam da to pomaže zato što je đumbir takođe rubefacijent.

Pre dvadeset pet godina, u Panami, oboleo sam od žutice. Pridržavao sam se svega što su mi lekari preporučili: prestao sam da pijem alkohol dok se ne oporavim, što nije bilo baš lako jer je u Panami rum jeftin i veoma ukusan. I odmarao sam se. To je bila sva terapija. Konvencionalna medicina u to vreme nije imala mnogo šta da ponudi ljudima obolelim od žutice – a to je i danas slučaj.

Međutim, biljna medicina ima šta da kaže. Kada je moj sin dobio žuticu pre nekoliko godina, lekar mu je dao isti savet koji sam i ja dobio u Panami mnogo godina pre toga. Ali, ovog puta znao sam mnogo više o lekovitim biljkama, pa sam svom sinu dao dve bočice kapsula šarenog čkalja.

Šareni čkalj je moja omiljena lekovita biljka za sve vrste oboljenja jetre, od žutice do ciroze i trovanja pečurkama *Amanita*.

Muke s jetrom

Vodeći uzrok oboljenja jetre jeste alkohol, koji izaziva cirozu. Alkoholizam pogađa oko deset miliona Amerikanaca, od čega oko 200.000 smrtnih slučajeva godišnje, što ga čini jednim od najozbiljnijih zdravstvenih problema. Oboljenje jetre kao posledica alkoholizma četvrti je po redu uzrok smrti muškaraca starih između 25 i 64 godine.

Posle alkohola, na drugom mestu nalazi se žutica – hepatitis, što jednostavno znači zapaljenje jetre. To nije jedna opšta bolest, već podrazumeva više vrsta oboljenja. Postoji akutna žutica (koja se preleži i prođe) i hronična žutica (koja može da traje dugo vremena). Žuticu mogu da izazovu virusi: tipovi žutice – hepatitisa označeni su slovima – A, B, C, D i E – a si-

gurno će biti dodata i ostala slova kada budu izolovani novi virusi. Nju takođe mogu da izazovu alkohol, lekovi (čak i acetaminofenski proizvodi kao što je *Tylenol*), ili preterana izloženost industrijskim hemikalijama, na primer, parama hemikalija koje se koriste za čišćenje, kao što je ugljen-tetrahlorid.

Svake godine u Sjedinjenim Američkim Državama zabeleži se preko 300.000 slučajeva različitih oblika žutice. Hepatitis B je posebno podmukla vrsta. On se prenosi kao sida – seksualnim putem i kontaktom preko krvi.

Godišnje, oko 5.000 ljudi umre od hepatitisa B, a ako ga i prežive, kasnije su izloženi riziku od dobijanja raka jetre. Na svu sreću, danas postoji vakcina protiv hepatitisa B. Međutim, ne postoje vakcine za ostale oblike hepatitisa.

Zelena apoteka za jetru

Budući da konvencionalna medicina, osim mirovanja, nema mnogo šta da ponudi kao način lečenja žutice, smatram da naši vrhovni medicinski zvaničnici greše što ne čitaju češće literaturu o lekovitom bilju. Mogli bi nešto da nauče o šarenom čkalju i mnogim drugim lekovitim biljkama koje mogu da budu blagotvorne u lečenju oboljenja jetre.

Šargarepa (Daucus carota). Naučnici u Indiji otkrili su da šargarepa obezbeđuje značajnu zaštitu jetre, barem kod laboratorijskih životinja u eksperimentalnim uslovima, kada je oštećenje ćelija jetre izazivano hemikalijama, čime je podražavana situacija kao da je oštećenje jetre izazvano dejstvom hemijskih zagađivača. Ovi ogledi pokazali su da laboratorijske životinje mogu da se oporave nakon uzimanja ekstrakta šargarepe. Ovi ekstrakti po-

Salata za zaštitu jetre

Spravljanje salate izvanredna je prilika za stavljanje raznih sastojaka za zaštitu jetre. Kada pripremate salatu, probajte da dodate mlade listove šarenog čkalja, šargarepu i cvetove maslačka. U preliv za salatu stavite đumbir i kurkumu.

jačavaju delovanje nekolicine enzima koji ubrzavaju detoksikaciju jetre i ostalih organa.

Maslačak (*Taraxacum officinale*). „Koren maslačka prednjači na listi izvanrednih namirnica za jetru“, piše farmakolog dr Danijel Movrej. Listovi ove biljke imaju diuretičko dejstvo, što znači da pomažu kod izbacivanja viška vode iz organizma. A koren se vekovima koristi za lečenje žutice, žutila kože koje se javlja kao posledica teškog poremećaja u funkcionisanju jetre.

Preporučujem da se koriste i listovi i cvetovi. Cvetovi maslačka su bogati lecitinom, hranljivom materijom koja, dokazano je, ima korisno dejstvo kod različitih oboljenja jetre. Budući da je maslačak prehrambena biljka, predlažem vam da na pari kuvate listove i cvetove kao spanać i da jedete velike količine ovog veoma ukusnog povrća. Ukoliko vam se ne dopada gorak ukus ove biljke, u prodavnicama zdrave hrane možete da kupite kapsule i tinkture. Pridržavajte se uputstva na pakovanju.

Šareni čkalj (*Silybum marianum*). Šareni čkalj koristi se kao lek za jetru barem 2.000 godina. Istraživanja pokazuju da jedinjenja koja se nalaze u semenu doprinose zaštiti jetre od oštećenja koja prouzrokuju alkohol i hepatitis i da čak mogu da dovedu do regeneracije oštećenih ćelija jetre. Stoga Komisija E odobrava seme šarenog čkalja ili ekstrakte od semena kao pomoćno sredstvo kod ciroze i hroničnih inflamatornih oboljenja jetre.

U ostalim istraživanjima dokazano je da jedinjenje silimarina, koje se nalazi u šarenom čkalju, doprinosi zaštiti jetre od štetnog delo-

vanja industrijskih toksina, kao što je, na primer, ugljen-tetrahlorid.

Čak i ako nemate oštećenje ili neko oboljenje jetre, šareni čkalj utiče na poboljšanje funkcije jetre tako što joj pomaže da izbacuje toksine iz organizma.

Možete da kupite kapsule šarenog čkalja u prodavnicama zdrave hrane ili prodavnicama lekovitog bilja. Pridržavajte se uputstva koje se nalazi na pakovanju.

Ukoliko volite da se bavite baštovanstvom, možete sami da uzgajate biljke. Veoma mladi listovi ove lekovite biljke mogu da se koriste u salatama, iako sadrže silimarina samo u tragovima. Pored upotrebe u lekovite svrhe, seme ove biljke može da se prži, melje i koristi kao zamenjač za kafu. (Šareni čkalj je srodnik vodopije, koja takođe zamenjuje kafu.)

S obzirom na to koliko se alkohol zloupotrebljava u ovoj zemlji, ponekad maštam o tome kako ću se obogatiti prodajom „pivskog zrnevlja“, mešavine od po 20 (težinskih) delova prženog semena šarenog čkalja, soje (koja je poznata po tome da smanjuje želju za alkoholom) i koštunjavih plodova ginka (za koji je dokazano da ubrzava razgradnju alkohola u organizmu). Ja bih sve ove biljke pržio i nudio prijateljima koji mnogo piju.

Tamarinda (*Tamarindus indica*). U Latinskoj Americi, sok od tamarinde omiljeni je be-

Čaj za jetru

Ovo je recept za mešani čaj od lekovitog bilja za koje se tvrdi da je delotvorno u zaštiti jetre. Po ukusu pomešajte sledeće biljke: sladić, maslačak, vodopiju, kurkumu i đumbir. Ako želite, takođe možete da dodate anis, kim, seme celera, mirođiju, karanfilić, morač, pitomu nanu, ruzmarin i plod vanile. Možete da napunite teglu osušenim lekovitim biljkama i držite ovu mešavinu pri ruci, tako da možete da napravite biljni čaj kad god poželite.

zalkoholni napitak, koji se obavezno služi uz alkoholno piće. Razlog ovome jeste njegova reputacija kao sredstva za sprečavanje mamurluka. Pošto sam ga u nekoliko prilika probao, mislim da pomaže. Ovo još više učvršćuje moje mišljenje da tamarinda može da doprinese zaštiti jetre. Ovo mišljenje je, barem delimično, potvrđeno jednim ispitivanjem koje je dokazalo da su ekstrakti tamarinde sprečavali oštećenje jetre kod eksperimentalnih životinja kojima su davane hemikalije koje oštećuju jetru.

Slatki mesnati deo oko semena koristi se za pripremanje napitka koji se više koristi kao prehrambeni artikal nego kao lek. Ako ga imam pri ruci, pijem ga u količini od dve čaše dnevno. Međutim, do sada sam pronalazio osušeno meso ove biljke samo u nekoliko latinoameričkih prodavnica. Srećna potraga!

Vodopija (*Cichorium intybus*). Acetaminofen u visokim dozama toksičan je za jetru, a veoma velike doze mogu da budu fatalne. U jednom ispitivanju, 70 procenata miševa kojima su davani ekstrakti vodopije preživeli su dozu acetaminofena koja je inače ubijala 100 odsto životinja kojima nisu davani ekstrakti vodopije. Mene ovo ne čudi, budući da je vodopija biljka koja je srodna šarenom čkalju.

Za pravljenje domaćih lekova, iskopam koren iz bašte, malo ga propržim i sameljem da bih dobio „kafu“ od vodopije i pijem dve do četiri šolje dnevno. Vodopija predstavlja izvanrednu zamenu za kafu bez kofeina. Međutim, vi ne rorate toliko da se mučite. Standardizovani ekstrakti korena ove biljke mogu da se nabave u prodavnicama lekovitog bilja, prodavnicama zdrave hrane i nekim supermarketima.

Kineska anđelika (*Angelica sinensis*). Poznata i pod imenom *dang-quai*, ova kineska lekovita biljka je na Istoku poštovana kao sredstvo za očuvanje zdravlja u žena. Ona takođe doprinosi zaštiti jetre, izgleda tako što joj omogućuje da koristi više kiseonika. Kineski lekari rado je koriste u lečenju ciroze.

Obično se preporučuje uzimanje dve do šest kašičica dnevno u vidu čaja, tinkture ili pilula.

tokom mesec dana. U Sjedinjenim Američkim Državama, pronaći ćete kinesku anđeliku u kineskim prodavnicama lekovitog bilja i u nekim prodavnicama zdrave hrane. (Međutim, trudnice ne bi smele da uzimaju ovu lekovitu biljku.)

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Aktivni sastojak u korenu sladića – glicirizin – suzbija oštećenja ćelija jetre izazvana mnogim hemikalijama i koristi se u lečenju ciroze i hroničnog hepatitisa, posebno u Japanu. Nažalost, Japanci ga daju u vidu injekcija. Što ja ne bih preporučio.

Ispitivanja sprovedena u Rusiji ukazuju da biljna mešavina sladića, pitome nane, ruže, vratiča i koprive može da utiče na jačanje ćelijskih membrana kod eksperimentalnih životinja, na taj način štiteći životinje od oštećenja jetre.

U Americi, ugledni prirodnjaci dr Džozef Pizorno i dr Majkl Mari pozivaju se na dobro zasnovana klinička ispitivanja koja pokazuju da je glicirizin prilično delotvoran u lečenju virusnog hepatitisa.

Možete da kupite standardizovane ekstrakte u prodavnicama zdrave hrane. Pridržavajte se uputstva na pakovanju.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Prema rezultatima istraživanja koje je sprovedla moja malenkost, zajedno s molekularnim biologom dr Stivenom Bekstrom-Sternbergom, đumbir sadrži osam jedinjenja koja imaju svojstvo zaštite jetre. Neću ići tako daleko da tvrdim da đumbir može da leči hepatitis, ali ako ga volite barem delimično kao ja, vi dobijate zaštitu za svoju jetru svaki put kada ga koristite kao začim ili u vidu čaja.

Čaj (*Camellia sinensis*). Klinički je dokazano da je čaj delotvoran u lečenju akutne zarazne žutice, tvrde dr Leng i travar iz Arkanzasa Stiven Foster u *Enciklopediji uobičajenih prirodnih sastojaka*. Da imam žuticu, ja bih pio dve do četiri šolje čaja dnevno.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Ovaj začim, koji se često nalazi u kariju, sadrži nekoliko srodnih jedinjenja koja štite jetru. Da imam žuticu, dodavao bih veće količine kurkume prilikom pripremanja jela.

JUTARNJA MUČNINA

Pre izvesnog vremena, javila mi se sinovica pitajući me šta bih joj preporučio za jutarnju mučninu. Bila je trudna i nije mogla da podnese nikakvu hranu. Bio sam suočen s uobičajenim problemom: ja sam botaničar, ne lekar koji radi na klinici. Pretpostavite da pogrešim? Nikako ne bih želeo da preporučim mojoj sinovici da proba bilo šta što bi moglo da bude opasno po nju ili njenu bebu. Jednom sam predložio ćerki da proba đumbir za jutarnju mučninu, i sada sam bio spreman da isto preporučim svojoj sinovici. Jedino sam se dvoumio zbog napomene jednog farmakologa, koji je rekao da bi đumbir mogao da izazove pobačaj. Ali nisam mogao da zamislim da bi šolja ili dve đumbira dovele do toga, stoga, s upozorenjem koje sam dao i ćerki – da bude oprezna – predložio sam tu biljku svojoj sinovici. Nazvala me je kasnije telefonom da mi saopšti da joj je đumbir pomogao, bez ikakvih neželjenih dejstava.

I dalje ću preporučivati đumbir dok ne dobijem sigurne dokaze da farmakologovo upozorenje nije bilo bez osnova. U međuvremenu, nikada nisam video bezbednije i bolje sredstvo za jutarnju mučninu.

Ubrzo nakon razgovora sa sinovicom, saznao sam za studiju koja verovatno objašnjava farmakologovu zabrinutost za mogućnost pobačaja. Ispada da je potrebno manje od jednog grama đumbira da bi se otklonila jutarnja mučnina, dok Kineskinje, koje koriste biljku da bi izazvale menstruaciju (i moguće pobačaj), uzimaju 20 do 28 grama u tu svrhu.

Šolja jakog čaja od đumbira sadrži otprilike 250 miligrama biljke, što je oko 1/80 količine koja bi mogla da izazove pobačaj. Teško začinjeno kinesko jelo može da sadrži 500 miligra-

ma – 1/40 doze za pobačaj – a čaša od 2,5 decilitra slatkog napitka od đumbira može da sadrži 1.000 miligrama – 1/20 doze za izazivanje menstruacije. Morali biste da se udavite s preteranim količinama đumbira pre nego što biste mogli da se zabrinete za bilo kakve tegobe.

Osetljivi periodi

Jutarnju mučninu prate muka, vrtoglavica i opšte osećanje slabosti koje trudnice iskuse nakon buđenja, ili ponekad tokom većeg dela dana. Procenjeno je da se 50 odsto trudnica žali na jutarnju mučninu, uglavnom tokom prva tri meseca bremenitosti. Ali, kod nekih žena to traje mnogo duže. Naučnici nisu sigurni zašto dolazi do jutarnje mučnine. Postoji narodno verovanje da priroda na taj način čisti otrove iz majčinog organizma. Ne znam za to, ali znam da nikada ne bih predložio ćerki niti bilo kojoj ženi da uzima ustaljene lekove za mučninu. Stoga se nadam da će sve trudnice porazgovarati o ovim blagim biljnim sredstvima sa svojim lekarom pre nego što pribegnu standardnim lekovima da ublaže tegobu.

Zelena apoteka za jutarnju mučninu

Ako verujete u hranu kao najbolji lek, kao što ja verujem, onda samo unošenje hrane može puno da pomogne. Mnoge trudnice prijavljuju otklanjanje jutarnje mučnine kada prezagaje suv tost ili kreker odmah po ustajanju i unose male, česte obroke tokom dana. Pored toga, evo lekovitog bilja koje može da bude blagotvorno.

Đumbir (Zingiber officinale). U jednom članku koji sam objavio naveo sam samo đumbir kao blagotvorno sredstvo za jutarnju mučni-

nu. Mnoge žene su mi kasnije rekle da im to pomaže, i verujem im.

Ne znam ni za jednu naučnu studiju koja potvrđuje da đumbir pomaže u olakšavanju jutarnje mučnine, ali nekolicina istraživanja dokazuju da ta biljka leči morskbu bolest, takođe stanje mučnine u stomaku. Jedna odlična studija pokazala je da je đumbir daleko bolji od uobičajeno propisivanog dimenhidrinata (*Dramamine*) kao leka za muku prilikom putovanja.

U nekoliko studija takođe se pokazalo da đumbir olakšava vrtoglavicu. U ovom poglavlju nabrajaju se lekovi za jutarnju mučninu, ali, po mom mišljenju, đumbir je i dalje na prvom mestu. Predložio bih do dve šolje čaja od đumbira dnevno.

Pitoma nana (*Mentha piperita*) i druge vrste nane. Pitoma nana svoju lekovitu vrednost duguje mentolu, rashlađujućem, anestetičkom umirivaču stomaka. Eklektičari, lekari devetnaestog veka, koji su kombinovali lečenje biljkama s postojećom medicinom tog vremena, preporučivali su pare mentola za jutarnju mučninu. Stari Rimljani žvakali su grančice nane da umire stomak posle velikih obroka, otuda naše zatrzepne nane (koje ne sadrže pravu pitomu nanu, uprkos svom imenu).

Pitoma nana svakako deluje na ublažavanje stomačnih tegoba, ali, prema mojoj bazi podataka, to nije najbolji izvor mentola.

Nemojte piti velike količine jakog čaja od pitome nane, pošto neki travari upozoravaju da velike količine mogu da izazovu pobačaj. Da je moja sinovica želela da koristi čaj od pitome nane, skrenuo bih joj pažnju da ne pije više od šolju dve odjednom.

Kupus glavičar (*Brassica oleracea*). Presan ili kivan kupus, sok od kupusa i/ili kiseo kupus su starinski lekovi za muku u stomaku. Rasol je navodno posebno umirujući za preterano aktivna creva koja izazivaju jutarnju mučninu.

Breskva (*Prunus persica*). Kineskinje koriste lišće, a Evropljanke koru breskvinog drveta da naprave čaj za jutarnju mučninu. Lišće sadrži jedinjenje benzaldehid, koje bi trebalo da bude od pomoći u olakšavanju ovog stanja. Ako se odlučite za koru, ne koristite više od jedne kašičice.

Malina (*Rubus idaeus*). Čaj napravljen od lišća maline široko je preporučivan za obuzdavanje jutarnje mučnine. Upotreba maline u ove svrhe nije dovoljno istražena. Ipak, verujem u pouzdanost narodnih predanja, i potvrđenu reputaciju ovog čaja u lečenju nekih stanja kod žena, od menstrualnih tegoba do jutarnje mučnine i porođajnih bolova.

Poznato je da list maline sadrži sastojak koji se lako ekstrahuje toplom vodom, a deluje tako što opušta glatke mišiće materice. Predložio bih uzimanje do tri šolje čaja dnevno: ili ga kombinujte s đumbirom, nanom i malo limuna za veoma prijatan čaj protiv gadljivosti.

Agrum. Priča se da parče kore grejpfruta, pomorandže ili mandarine dodato u čaj olakšava jutarnje mučnine.

Sokovi. Oni koji poseduju sokovnike mogu da isprobaju kombinaciju đumbira, kivija, nane i ananasa; jabuke, šargarepe i đumbira; ili jabuke, morača, đumbira i pitome ili kudrave nane. Hemijski sastojci ovih biljaka navode me na pomisao da bi svi oni bili korisni u olakšavanju jutarnje mučnine. A koji je bolji način da se otkloni ova tegoba nego zdravim, ukusnim sokom za doručak?

KAMEN U ŽUČI I BUBREGU

Moj otac je imao kamen u bubregu, ali mene je to mimoišlo. To me iznenađuje, jer je bolest uglavnom nasledna.

Veoma mi je drago što sam izbegao kamen u bubregu. Kažu da je izbacivanje kamena iz bubrega, kao i njegovih srodnika – peska i kamena uretera i bešike, kod muškarca najbliži osećaju porođajnih bolova.

Činjenica da nikada nisam dobio kamen u žuči takođe je srećna okolnost, pogotovo što spadam u rizičnu grupu. Ključni faktor rizika jeste prekomerna telesna težina, a ja priznajem da se polako svrstavam na stranu težih.

Dakle, šta me je zaštitilo? Sklon sam da verujem da mi je poluvegetarijanska ishrana, puna bilja i tečnosti, pomogla da izbegnem obe bolesti.

Bolno izbacivanje (uglavnom) kod muškaraca

Kamen u bubregu obrazuje se kada određene supstance – kalcijum – oksalat, kalcijum-fosfat, magnezijum-amonijum-fosfat, mokraćna kiselina ili cistein – postanu tako koncentrovane u mokraći da stvaraju tvrdo, čvrsto grumenje. Glavni simptom kamena u bubregu jeste bol na levoj ili desnoj strani, nisko na leđima ili u predelu karlice, koji postaje nepodnošljiv kada kamen krene iz bubrega kroz uzan prolaz uretera. Ostali simptomi su krv u mokraći i stalan nagon za mokrenje.

Kamen u bubregu obično se sreće kod ljudi srednjih i starijih godina. Rizik od oboljenja povećava se ukoliko vam je ishrana bogata fosfatima ili proteinima ili jedete mnogo hrane koja sadrži visok procenat supstanci poznatih kao oksalati. Među hranom koja sadrži oksalate

prednjače: kafa, crni čaj, rabarbara, zelje, spanać, štir i peršun. Biljne mešavine s rabarbarom i zeljem mogu sadržati više oksilata nego što je preporučljivo.

Lekari uglavnom ne leče kamen u bubregu – većinom ublažavaju bolove dok kamen sam ne krene. Sve doskora, ukoliko kamen ne krene sam, smatralo se da je hirurški zahvat neophodan. Sada postoji nenapadan metod nazvan litotripsija, kojim se razbija kamen omogućavajući mu pokretljivost. Tokom litotripsije, koja se radi pod anestezijom, udarna zona usmerena je ka kamenu, u cilju njegovog mrvljenja.

Bolovi u leđima (uglavnom) kod žena

Kamen u žuči nastaje kada holesterol i žučni pigmenti postanu tako koncentrisani da stvaraju grudve unutar žučne kesice. Ove grudvice mogu biti male poput glave čiode ili velike kao loptica za golf. Kamenje u žuči koje je smešteno u žučnoj kesici retko izaziva neprijatnosti. Ali možete očekivati znatne poteškoće ukoliko kamen blokira bilo cistični kanal (kanal koji vodi od žučne kese do žučnog kanala), bilo žučni kanal (kanal koji vodi od jetre i žučne kese do creva). Simptomi postojanja kamena u žuči uključuju nagao, jak bol, obično u predelu gornjeg desnog abdomena, praćen povišenom temperaturom, mučninom i nekad povraćanjem. Napad obično traje pola do četiri sata, a određena bolna stanja mogu se provlačiti još dan-dva. Oko 20 odsto žena i 8 odsto muškaraca preko 40 godina boluje od kamena u žuči, a ovaj procenat raste s godinama starosti.

Lekari prvenstveno leče kamen u žuči hirurškim putem, otklanjajući žučnu kesicu i time izvor nedaća. Ipak, poslednjih nekoliko godina

lekari postižu ohrabrujuće rezultate s manje napadnim oblikom hirurškog postupka nazvanog laparoskopija, koja podrazumeva uvlačenje okularne sprave i tankih instrumenata kroz mali zasek. Tako, neke vrste kamena čiji je glavni sastojak holesterol mogu biti rastvorene lekovima na bazi žučne kiseline kao što je ursodeoksiholična kiselina (*Actigall*), koji se daju u obliku tableta.

Zelena apoteka za kamen u žuči i bubregu

Najbolji način sprečavanja kamena u bubregu jeste konzumiranje 6 do 8 čaša vode dnevno. Na taj način je urin suviše razređen da bi se formirao kamen. Vegetarijanska ishrana takođe pomaže jer je bogata magnezijumom, a pokazalo se da jedinjenja magnezijuma smanjuju verovatnoću da će ponovo nastati kamen u bubregu.

Da biste predupredili stvaranje kamena u žuči, jedite hranu siromašnu mastima, holesterolom, što znači vegetarijansku ili barem njoj blisku.

Ukoliko ste zle sreće da imate kamen bilo u žuči bilo u bubregu, terao bih vas da sledite savete lekara. Takođe bih vam preporučio određeno lekovito bilje koje može pomoći.

Rusa (*Chelidonium majus*). Rusa se tradicionalno koristi za lečenje jetre, i to s dobrim razlogom. U jednoj studiji, istraživači su šezdesetorici ljudi koji su imali simptome kamena u žuči dali tablete koje sadrže helidonin, aktivno jedinjenje ruse, i to tokom šest nedelja. Lekari su objavili značajno gubljenje simptoma. Helidonin i ostala jedinjenja ruse očigledno umiruju glatke mišiće žučnog trakta, poboljšavajući protok i smirujući nelagodnost gornjeg abdomena.

Pirevina (*Agropyron repens* ili *Elymus repens*). Komisija E uvrstila je ovu lekovitu biljku za korišćenje u sprečavanju stvaranja kamena u bubregu i inflamatornih procesa urinarnog trakta.

Ja bih pripremio čaj sa dve do deset kašičica podzemnog dela biljke. Isitnite je i na-

tapajte pet do deset minuta u šolji kipuće vode. Evropljani piju oko četiri šolje dnevno.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Vruće komprese napravljene s koncentrovanim đumbirovim čajem mogu da olakšaju bolove kod napada kamena u bubregu. Kompresse deluju kao kontrairitanti, izazivajući dodatnu nadraženost kože, što odvraća pažnju od dubinskih bolova bubrega.

Rastavić (*Equisetum arvense*). Komisija E odobrava upotrebu rastavića protiv tegoba izazvanih kamenom u bubregu, kao i za opšte stanje urinarnog trakta. On podstiče izbacivanje mokraće. (Ovu lekovitu biljku trebalo bi da koristite samo uz konsultacije s lekarom.)

Pitoma nana (*Mentha piperita*), kudrava nana (*Mentha spicata*) i ostale vrste nane. Nana se tradicionalno koristi za lečenje kamena u žuči. Jedna mešavina za izbacivanje kamena – britanski „čaj protiv kamena u žuči“ – sadrži supstance više različitih pripadnika porodice nana. U jednom britanskom istraživanju, ova mešavina pomogla je četvrtini ispitanika koji su je uzimali.

Da nisam pod lekarskim nadzorom za vreme napada kamena u žuči, skuvao bih ono što zovem „kameni čaj“ od onoliko vrsta nane koliko mogu da prikupim u bašti ili trgovini, poseb-



**KUDRAVA
NANA**

Jedan od brojnih članova porodice nana može da pomogne u lečenju kašlja i kongestije grudi, kao i kamena u žuči

no pitomu i kudravu nanu, moju omiljenu biljku. Dodao bih nešto kardamoma, najbogatijeg izvora borneola, još jednog blagotvornog jedinjenja.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Prema Komisiji E, kurkuma je blagotvorna za sprečavanje i lečenje kamena u žuči. Ova potvrda me ne iznenađuje, jer kurkuma sadrži kurkumin, sastojak ispitivan zbog svoje efikasnosti u lečenju kamena u žuči. U jednom istraživanju miševima je eksperimentalno uveden kamen u žučnu kesu, a zatim im je davana hrana s malim procentom kurkumina i za pet nedelja kamen je izgubio 45 odsto svoje zapremine. Nakon deset nedelja, kamen se smanjio za 80 odsto u odnosu na miševе koji nisu bili pod tretmanom. Kurkumin podstiče rastvorljivost žuči, što sprečava stvaranje kamena u žučnoj kesici, kao i razbijanje već postojećeg kamena. Da bolujem od ove bolesti, svakako bih kuvao mnogo karija – i bogato dodavao kurkumu.

Zlatnica (*Solidago virgaurea*). Zlatnica sadrži jedinjenje lejokarpozid – snažan diuretik, koji organizmu pomaže da izbacii višak vode. Imao sam uvid u dobar broj kliničkih dokaza da je zlatnica delotvorna u lečenju hroničnih upala bubrega (nephritis). Stoga, nisam bio iznenađen kada je Komisija E odobrila zlatnicu za sprečavanje i lečenje kamena u bubregu.

Komisija E preporučuje čaj spravljen od pet kašičica isitnjenih, suvih cvetnih izdanaka na šolju kipuće vode. Oni savetuju tri do četiri šolje dnevno, između obroka.

Ipak, bio sam iznenađen kada je Komisija E ovu biljku, isto tako, uvrstila i na spisak lekovitog bilja protiv kamena u žuči. Savetovao bih da je uzimate mesec dana ukoliko nemate ozbiljne bolove. Kod preventive, pripremajte čaj s malo manje bilja.

Selen (*Levisticum officinale*). Za lečenje kamena u bubregu, Komisija E preporučuje čaj od dve do četiri kašičice suve biljke na šolju kipuće vode, jednom dnevno. Selen je snažan diuretik.

Šareni čkalj (*Silybum marianum*). Bogat jedinjenjem silimarinom, šareni čkalj jedan je od najboljih zaštitnika jetre. Pozivajući se na istraživanja, silimarini takođe povećava rastvorljivost žučne kiseline, sprečavajući na taj način stvaranje kamena ili smanjujući već postojeći.

Peršun (*Petroselinum crispum*). Peršun je diuretik koji sprečava nastajanje kamena u bubregu. Komisija E odobrava čaj od jedne kašičice sušenog korena biljke preporučujući dve do tri šolje dnevno. Natapajte bilje 10–15 minuta, potom procedite.

Kopriva (*Urtica dioica*). Napokon, Komisija E nalaže konzumiranje nekoliko šolja dnevno čaja od koprive radi sprečavanja i lečenja kamena u bubregu. Potopite kašičicu suve isitnjene biljke u šolju kipuće vode. Ili, jednostavno, jednom dnevno, skuvaite nešto zeleniša od koprive i uživajte u čorbi s malo sirćeta. Potrebno je da nosite rukavice kada berete lišće, međutim, žarne ćelije gube svoju moć kada se popare, dok je kuvano lišće izuzetno ukusno.

KANDIDIJAZE

Mnogi ljudi smatraju da gljivične infekcije, poznate i pod imenom kandidijaze, pogađaju samo žene. Međutim, kandidijazu mogu da dobiju i muškarci, posebno oni koji nisu obrezani. Muškarac koji ima gljivice obično ne oseća nikakve simptome, ali svaki put kada se njegova partnerka izleči i oslobodi infekcije, on je ponovo inficira. Stoga, žene koje imaju problema s gljivičnim infekcijama obavezno moraju da povedu lekaru i partnera radi pregleda: možda će i jednom i drugom biti potreban neki od ovih biljnih lekova. Gljivičnu infekciju izaziva grupa gljivica nalik na kvasac koja se naziva kandida. *Candida albicans* je najčešći uzročnik oboljenja, ali ne i jedini. Svako nosi u organizmu ili na njemu određen broj gljivica kandidate, ali ne dobija svako kandidijazu.

Gljivice žive na vlažnim mestima u organizmu, kao što su sluzokoža usta i vagine. One obično ne izazivaju nikakve poteškoće, ali po-

nekad počnu prekomerno da se razvijaju i na taj način izazovu infekciju. Vagina je primarno mesto njihovog delovanja. (Pogledajte poglavlje o vaginitisu radi detaljnijih informacija o sredstvima iz *Zelene apoteke* za ovo oboljenje.) Međutim, gljivične infekcije mogu da se razviju i u ustima (afte), u disajnim organima (bronhokandidijaza) i na koži (dermatokandidijaza).

Gljivice su prerasle u veliki problem od pre otprilike 60 godina, usled široke upotrebe lekova od kojih neki podstiču prekomerni rast gljivica. Najodgovorniji za to su antibiotici, steroidi i pilule za kontracepciju.

Konvencionalna medicina suzbija gljivične infekcije lekovima koji su mogli da se dobiju samo na recept. Ali odnedavno neki od njih kao, na primer, nistatin (*Mycostatin*) i mikonazol (*Monistat*) dostupni su i bez lekarskog recepta i masovno se reklamiraju. Šteta što travari nemaju sredstava za TV reklame. Da imaju tak-

Supa za kandidijazu

Ukoliko vam se pogorša stanje kod gljivičnih infekcija ili vam se one stalno vraćaju, jedna od najboljih stvari koje možete da učinite za sebe jeste da zavožite beli i crni luk. Evo recepta za ukusnu supu koja može da bude blagotvorna.

4 šolje vode

2 crna luka, fino iseckana

*4 čena belog luka, iseckanog
žalfija*

majčina dušica

mleveni karanfilić

so

mleveni crni biber

acidofilno kiselo mleko

Stavite vodu, beli i crni luk u šerpu srednje veličine. Kuvajte na visokoj temperaturi dok ne provri, a zatim smanjite vatru, pokrijte i kuvajte još pet minuta ili dok povrće ne omekša. Prema ukusu začinite žalfijom, majčinom dušicom, karanfilićem, solju i biberom, ali ne u velikim količinama. Svaku porciju ukasite kašikom kiselog mleka.

Dovoljno za 4 porcije.

ve mogućnosti, ljudi bi shvatili da postoje i drugi načini lečenja gljivičnih infekcija.

Zelena apoteka za kandidijaze

Postoji veliki broj lekovitih biljaka koje mogu da budu od koristi u borbi s gljivičnim infekcijama, ali najbolje je da prvo utvrdite o čemu se radi pre nego što preduzmete lečenje. Ukoliko sumnjate da se radi o gljivičnoj infekciji, obratite se lekaru da bi vam postavio dijagnozu. Zatim, ukoliko želite da isprobate neki biljni pristup u lečenju, o tome bi trebalo da porazgovarate sa lekarom. Razmislite o mogućnosti da ove lekovite biljke koristite i kao dopunu leka koji vam je propisan.

Ehinaceja (*Echinacea*, različite vrste). Izgleda da je delovanje ove lekovite biljke na jačanje imunološkog sistema posebno značajno u lečenju gljivičnih infekcija. U laboratorijskim ogledima na životinjama, davanje ove lekovite biljke štutilo je miševе od infekcija gljivicom *Candida albicans*. Ona deluje tako što podstiče bela krvna zrnca da proždiru gljivične organizme, što predstavlja proces poznat pod imenom fagocitoza.

U jednom značajnom nemačkom istraživanju, žene s recidivnim vaginalnim gljivičnim infekcijama dobijale su ili standardni lek protiv gljivica ili lek protiv gljivica uz dodatak ekstrakta ehinaceje. Šezdeset procenata žena koje su uzimale samo lek protiv gljivica ponovo je dobilo infekciju. Međutim, u grupi žena koje su uzimale lek uz dodatak ehinaceje, samo oko 10 odsto ponovo je dobilo infekciju. Ovo mi zvuči kao dobar razlog da se isproba ehinaceja, bez obzira na vrstu gljivične infekcije.

Beli luk (*Allium sativum*). Beli luk je dobro poznat kao antibiotik, ali on takođe prilično dobro suzbija i gljivice i može da se koristi za lečenje vaginalne kandidijaze i afti. Uobičajena oralna doza može da se kreće u opsegu do desetak sirovih, iseckanih čenova koji se uzimaju dva ili tri puta dnevno u soku. Morate prilično da volite ukus belog luka da biste mogli da podnesete ovaj specifičan način lečenja, ali mi-

slim da vredi probati, jer je beli luk zaista izvanredno sredstvo protiv gljivica. (Probajte da ga mešate sa šargarepom; na ovaj način se uzima iznenađujuće lako.) Crni luk ima slično, ali manje snažno dejstvo.

Brusnica (*Vaccinium macrocarpon*). Arbutin, jedinjenje koje se nalazi u brusnici doprinosi lečenju infekcija kandidom, tvrde prirodnjaci dr Džozef Pizorno i Majkl Mari. Stoga, ako ste već nameravali da uzmete beli luk, zašto ga ne biste uneli sa sokom od brusnice? Ili jednostavno pojedite malo slatka od brusnica bez ičega drugog. Ove dekorativne bobice nisu namenjene samo za Dan zahvalnosti.

Tušt (*Portulaca oleracea*). Vitamini A (i beta-karotin), C i E su moji lični „aduti“ za ojačavanje imunološkog sistema. Vi sigurno želite da pomognete svom imunološkom sistemu u borbi protiv gljivične infekcije bilo koje vrste. Tušt je najbolji prehrambeni izvor ovih hranljivih materija. Predlažem da uzimate mlade stabljike ove ukusne vrste povrća u salati ili da obarite listove kao kad pripremate spanać.

Zlatnica (*Solidago virgaurea*). Komisija E odobrava upotrebu antiinflamatorne biljke zlatnice u cilju sprečavanja i lečenja različitih urogenitalnih poremećaja, uključujući i gljivične infekcije. Jedinjenja koja se nalaze u zlatnici (esterni saponini) aktivno deluju na kandidu. Ova lekovita biljka može da se koristi kao astringentni čaj za piće i kao sredstvo za vaginalno ispiranje.

Bršljan (*Hedera helix*). Listovi bršljana aktivno deluju na kandidu i priličan broj bakterija. Komisija E preporučuje korišćenje 0,3 grama (što čini samo prstovet osušene biljke) kod različitih hroničnih inflamatornih oboljenja, a mislim da je ovo odgovarajuća doza i za lečenje gljivičnih infekcija. Čaj od bršljana dobićete ako ovu lekovitu biljku pustite da odstoji u vreloj vodi oko 10 do 15 minuta.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Mnogi stručnjaci savetuju one koji imaju stalne proble-

me sa gljivicama da ne koriste alkohol, proizvode koji sadrže kvasac i proste šećere. Ukoliko ste ranije imali neku gljivičnu infekciju i želite da sprečite da se ona ponovo pojavi, treba da izbegavate med i šećer. Ako želite da zasladite čajeve protiv kandidate, pokušajte sa biljnim zaslađivačima kao što je, na primer, sladić.

Žalfija (*Salvia officinalis*). Žalfija sadrži mešavinu jedinjenja koja deluju na kandidu. Možete da uzimate čaj od žalfije kao napitak ili da ga koristite kao astringentno sredstvo za vaginalno ispiranje. Ukoliko ga koristite za vaginalno ispiranje, možete da dodate i kap-dve ulja drveta teaceje, snažnog sredstva protiv gljivica.

KARPAL TUNEL SINDROM

Veoma volim i poštujem Ketu Kevil, travarku iz Kalifornije. Kao i ja, ponekad provodi dane za računarom. Za razliku od mene, kod nje se razvio karpal tunel sindrom (KTS), prozrokovan pritiskom nerva koji prolazi kroz „tunel“ koji obrazuju kosti korena šake. Simptomi KTS-a su bol, slabost, ukočenost prstiju i osećaj bockanja.

Kako je kod Ketu KTS krenuo s lošeg nagore, morala je da odustane od tečajeva masaže koje je držala i sviranja orgulja jer je izgubila znatan deo osećaja u prstima. Jedva je uspela da završi kucanje svoje knjige. Na kraju, njen KTS je poprimio takav oblik da više nije bila u stanju da okrene ručku na kućnim vratima.

Tada je Ketu Kevil prilježno prihvatila savet jednog prijatelja travara da isproba ono što propoveda. Prihvatila je jedan oštar program prirodnog lečenja. Konsultovala je jednog izvanrednog osteopatu, koji je nameštao njen koren šake i hrabrio je da vežba, da uzima više bilja i izbegava stres. Uzimala je redovne masaže s relaksirajućim aromaterapeutskim uljima. Upraznjavala je sopstvenu biljnu formulu protiv bolnih nerava, a takođe je obilatno mazala koren šake biljnim uljima, tokom celog dana.

Oporavljala se lagano, neprestano idući na bolje, i to bez hirurškog zahvata koji je kod KTS-a veoma čest.

Ponavljanje istih pokreta pogađa cilj

Koristim računar isto koliko i Ketu, možda i više – nekad čak i 14 sati dnevno. Zašto se kod mene nije pojavio KTS?

Jedan od razloga svakako je taj što sam muškarac. Kod žena se karpal tunel sindrom češće razvija nego kod muškaraca zato što cik-

lično lučenje hormona za vreme menstrualnog ciklusa, trudnoće i u menopauzi može doprineti oticanju tkiva koje okružuje tunel ručja. Isto tako mislim da moje vežbe imaju veze s tim. Prihvatajući kinesku tehniku koja poboljšava pokretnost ruku, kada ne kucam, okrećem u šaci dve čelične kuglice. Kineske kuglice omogućavaju laganu vrstu vežbanja, jer se vrtenjem masiraju tanani mišići i ligamenti ruke i korena šake. Kada sam za računarom, često predahnem da bih vrteo kineske kuglice u svakoj šaci pojedinačno.

Karpal tunel sindrom smatra se povredom izazvanom stalnim ponavljanjem istih pokreta – kumulativne traume, vezane za stalnu, brzu upotrebu prstiju (rad slabog intenziteta, visokofrekventan). KTS se pominje već decenijama. To je profesionalno oboljenje knjigovođa i radnika za kasom u samouslugama koji ceo dan pritiskaju istu dugmad. Međutim, do 1980. godine ova bolest nije se vezivala za poslove u kućnim uslovima, kada su personalni računari ovladali na toliko radnih mesta. Odjednom je posao miliona ljudi zahtevao određenu vrstu stalnih, brzih pokreta prstiju koji mogu da izazovu povrede zbog ponavljanja istih pokreta kao što je to kod KTS-a. To je takođe problem kod određenih muzičara, radnika u fabrici i drugih ljudi koji neprestano rade rukama.

Zelena apoteka za karpal tunel sindrom

Na svu sreću, postoji lekovito bilje koje može da pomogne pri otklanjanju ovih poteškoća.

Vrba (Salix, različite vrste). Kora vrbe, prvobitni izvor aspirina, sadrži supstance (salicilate) koje smanjuju bol i smiruju upalu. Mogli

biste da probate i drugo bilje bogato salicilatima, posebno meduniku i zimzelen.

Potopio bih jednu do dve kašičice sušene, isitnjene kore ili pet kašičica sveže kore bilo koje od ovih biljaka desetak minuta, a zatim procedio. Možete dodati limunadu da biste sakrili gorak ukus i piti dve do tri šolje dnevno. Ipak, zapamtite da ako ste alergični na aspirin, ne bi trebalo da uzimate ni bilje koje je iz istog izvora.

Kamilica (*Matricaria recutita*). Kamilica je najpoznatija kao prijatan čaj kojim se smiruju napeti nervi. Međutim, njena aktivna jedinjenja deluju i antiinflamatorno. U Evropi, kamilica se široko primenjuje protiv inflamatornih oboljenja. Da bolujem od KTS-a, pio bih nekoliko šolja kamilice dnevno.



KAMILICA

Cvetovi kamilice koriste se za spravljanje tinkture za lakše spavanje i čaja s antiinflamatornim svojstvima

Ananas (*Ananas comosus*). Ananas sadrži enzim (proteolitički) koji rastvara proteine – bromelain – koji se često preporučuje protiv KTS-a.

Prema prirodnjacima dr Džozefu Pizornu i dr Majklu Mariju, delotvornost bromelaina potvrđena je u skoro svim inflamatornim stanji-

ma, bez obzira na uzrok. Bromelain može da smanji otko, upale i bol. Upotreba bromelaina je izuzetno sigurna. U istraživanjima dejstva na ljude, veoma velike doze (skoro dva grama) nisu prouzrokovale nikakve neželjene efekte.

Radi lečenja inflamatornih tegoba, kao što je KTS, prirodnjaci savetuju 250 do 1.500 miligrama čistog bromelaina dnevno, između obroka. Bromelain je dostupan u mnogim prodavnicama zdrave hrane. Kako ja dajem prednost hrani kao izvoru lekovitosti, više volim da uzimam bromelain iz samog ananasa. Đumbir i papaja takođe sadrže značajne količine proteolitičkih enzima. Možete uživati u proteolitičkoj KTS voćnoj salati pripremljenoj od ananasa i papaje i začinjene struganim đumbirom.

Papričica (*Capsicum*, različite vrste). Papričica sadrži šest jedinjenja za olakšavanje bola i sedam antiinflamatornih. Posebno vredan pažnje je kapsaicin. Komercijalni melemi koji sadrže kapsaicin, kao što su *Zostrix* i *Capzasin-P*, široko se koriste za lečenje bola.

Svakako bih probao ovu biljku da imam KTS. Mogli biste da dodate nekoliko kašičica aleva paprike u četvrt šolje losiona za kožu i utrljate na ručne zglobove. Ili možete da napravite kapsaicinski losion tako što ćete potopiti na nekoliko dana pet do deset papričica u litar alkohola za dezinfekciju. Samo temeljno operite ruke nakon lokalnog tretmana kapsaicinom, pošto ne sme da vam dospe u oči. Takođe, pošto su neki ljudi prilično osetljivi na ovo jedinjenje, trebalo bi da ga isprobate na malom delu kože pre nego što ga nanesete na veću površinu. Ako se čini da vam iritira kožu, prestanite da ga koristite. Takođe bih vam predložio da nekoliko kapi ulja lavande dodate vašem melemu od papričice. Ulje lavande je glavna potpora aromaterapiji; korisno je za lečenje upala i opekotina. Njegova aroma je prilično opuštajuća, što pomaže kod bolova KTS-a.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Ova biljka sadrži kurkumin, snažnu antiinflamatornu supstancu. Neka istraživanja navode na zaključak

da je kurkumin samo upola delotvoran kao i farmaceutski antiinflamatorni lek kortizon, ali ne zanemaruju da je kortizon skup i može da ima neprijatna sporedna dejstva. Kurkuma je mnogo podnošljivija za organizam i džep, a da i ne spominjemo da je mnogo ukusnija.

Prirodnjaci predlažu uzimanje 250 do 500 miligrama čistog kurkumina dnevno, između obroka. Osušena kurkuma sadrži otprilike 1 do 4 procenta kurkumina. Stoga, da biste dobili dozu koju prirodnjaci predlažu, trebalo bi da konzumirate 10 do 50 grama (5 do 25 kašičica) sušene kurkume. To je mnogo veća količina od one koju bih dodao pirinču s karijem. Umesto toga, pokušajte da izdašno koristite kurkumu u hrani, a potom manju količinu u kapsulama.

Gavez (*Symphytum officinale*). Moji dobri prijatelji dr Albert Leng i Stiven Foster u svojoj knjizi objašnjavaju da stavljanje gaveza na kožu može da pomogne u sprečavanju bola, oticanja i upale. Ovo je potvrđeno u ogledima s laboratorijskim životinjama. Aktivna jedinjenja su alantoin i rozmarinska kiselina.

Gavez je poslednjih godina izašao na loš glas zato što sadrži i pirolizidne alkaloidne jedinjenja koja mogu da prouzrokuju oštećenje jetre kada se biljka uzima oralno. Ali ne postoje dokazi da je gavez rizičan kada se nanosi na kožu, što bih ja preporučio za KTS (i artritis). Dodajte nekoliko kašičica gaveza u prahu gore

spomenutom receptu za papričicu ili bilo kojoj omiljenoj kremi za kožu.

Kim (*Cuminum cyminum*). Kim se obilato koristi u meksičkoj hrani. Moj bivši kolega iz Ministarstva poljoprivrede, molekularni biolog dr Stiven Bekstrom-Sternberg, i ja proučavajući svojstva ovog začina otkrili smo sedam jedinjenja za olakšavanje bola, tri antiinflamatorna i četiri koja suzbijaju otok. Da imam KTS, koristio bih puno kima u hrani i dodavao bih ga pirinču s karijem.

Žalfija (*Salvia officinalis*). Dr Bekstrom-Sternberg i ja identifikovali smo šest antiinflamatornih jedinjenja u žalfiji. Da imam KTS, koristio bih izdašno ovaj začim u svim vrstama hrane, ne samo u nadevu za ćurku.

Namirnice bogate vitaminom B₆. Prirodnjaci predlažu uzimanje 40 do 80 miligrama vitamina B₆ dvaput dnevno za lečenje KTS-a. U jednom istraživanju dve trećine osoba s ovim stanjem koje su koristile ovu količinu vitamina B₆ izvestile su o poboljšanju.

Namirnice bogate vitaminom B₆ obuhvataju karfiol, potočarku, spanać, banane i okru. Bilo bi teško obezbediti dovoljno vitamina B₆ za lečenje KTS-a samo iz hrane. Ako bolujete od ovog sindroma, mogli biste da razmotrite uzimanje dopuna. Dnevna vrednost je samo dva miligrama, međutim, uzimanje previše ovog vitamina povezano je s nervnim oboljenjima. Ako biste želeli da probate ovu terapiju, obavezno porazgovarajte o tome s lekarom.

KATARAKTA

Pre izvesnog vremena, objavio sam članak pod naslovom „Mačja metvica i katarakta“ u kojem sam razmatrao mogućnost da biljka koja je za mnoge mačke primamljiva jer izaziva osećaj pijanstva, može da bude korisna za prevenciju čestog – i potencijalno po vid fatalnog – očnog oboljenja. To je bio spekulativan članak, i ja sam ga tako i shvatio, ne dajući nikakva velika obećanja.

Ovo je teorijska postavka, ali vremenom sve više sam postajao ubeđen da je mačja metvica lekovita biljka s tri zvezdice za prevenciju katarakte. Takođe smatram da od pomoći mogu da budu i neke druge lekovite biljke.

Moram odmah da kažem da lekovite biljke ne mogu da izleče kataraktu. Ovo stanje je ozbiljno i svako kod koga se pojavi čak i prvi znak katarakte mora obavezno da bude pod lekarskim nadzorom. Međutim, i te kako verujem da su lekovite biljke blagotvorne u sprečavanju katarakte.

Zamućen vid

Katarakta je zamućenost očnog sočiva, koje je u zdravom stanju bistro. Procenjuje se da oko 20 procenata svetske populacije, uglavnom starijih osoba, ima kataraktu. Oko četiri miliona Amerikanaca ima kataraktu koja štetno utiče na vid, a bar njih četrdeset hiljada zvanično su proglašeni za slepe pre nego što su se podvrgli hirurškoj intervenciji.

U Sjedinjenim Američkim Državama, katarakta pogađa oko pet odsto stanovništva starog između 52 i 64 godine, 18 procenata u dobi između 65 i 74 godine i polovinu preko 75 godina. Međutim, početni znaci ovog oboljenja mogu da se otkriju kod oko tri četvrtine Amerikanaca.

Konvencionalni medicinski način lečenja jeste hirurška intervencija. Zamućeno sočivo otklanja se iz oka, a na njegovo mesto stavlja se veštačko sočivo. Godišnje se obavi više od petsto hiljada operacija katarakte. Njima se obično ponovo uspostavlja dobar vid, ali one državu staju čitavo bogatstvo – više od tri i po milijarde dolara godišnje.

Šta izaziva zamućenje

Naučnici su prvo smatrali da je katarakta posledica starenja, kao i sklonosti ka dobijanju ovog oboljenja. Zatim su istraživači primetili da kod određenih grupa postoji neobično visok stepen prijemčivosti ka dobijanju katarakte. Pušači su mnogo više izloženi riziku da dobiju ovo oboljenje. Kod dijabetičara ili onih koji su pretrpeli trovanje teškim metalima, kao i kod ljudi koji dugo vremena koriste steroide takođe postoji povećan rizik.

A sada znamo i zašto. Ono što zamućuje očno sočivo zapravo su oštećenja oka kao posledica oksidacije, biohemijskog procesa koji započinje kada dođe do promene jednog visokoreaktivnog oblika kiseonika u našim ćelijama. Pušenje, kao i drugi faktori rizika, povećavaju stepen oksidativnih oštećenja. Na primer, prema jednom istraživanju, kod jedne grupe žena koje su pušile po 30 cigareta dnevno postojao je 60 procenata veći rizik od dobijanja katarakte.

Da li išta može da spreči pojavu katarakte? Sigurno – antioksidansi!

Antioksidansi su hemijske supstance koje sprečavaju pojavu oksidativnih oštećenja tako što neutrališu slobodne radikale, izdajničke molekule kiseonika, tako štetne po organizam.

Među najboljim antioksidansima nalazi se vitamin A koji dobijamo iz hrane u obliku karotenoida, kao što je na primer beta-karotin. Postoje i drugi antioksidansi, i to vitamin C i E, flavonoidi nalik na vitamine i mineral selenijum.

U nekoliko istraživanja dokazano je da ishrana bogata vitaminom C i E pomaže u sprečavanju pojave katarakte. Na primer, u jednom istraživanju dokazano je da uzimanje 1.000 miligrama vitamina C dnevno može da uspori pojavu katarakte. Sada se vratimo mom članku o mačjoj metvici. Njeni listovi i listovi mnogih srodnih vrsta nane, kao, na primer, ruzmarina, sadrže obilne količine vitamina C i E, a određene količine mogu da se dobiju spravljanjem čaja od mačje metvice ili mešanog čaja od raznih vrsta nane, kao što je moj čaj za kataraktu.

Pored antioksidanasa, izgleda da u sprečavanju pojave katarakte važnu ulogu igraju i minerali koji se javljaju u tragovima, magnezijum i mangan. Enzimi koji sadrže te minerale podstiču eliminaciju proteina oštećenih oksidacijom, zbog čega nastaje zamućenje oka. Mačja metvica i druge vrste nane sadrže oba ova prirodna minerala u tragovima.

I na kraju, mačja metvica i druge vrste nane takođe su bogate flavonoidima, a u nekoliko istraživanja dokazano je koliko su flavonoidi važni.

Iako su tek odnedavno flavonoidi počeli da bivaju cenjeni zbog svojih svojstava, za njih se znalo još pre nekoliko decenija. Albert Sent-Dorđi, naučni istraživač koji je prvi otkrio vitamin C 1928. godine, takođe je veliki zagovornik flavonoida. On ih je nazvao vitamin P.

Zelena apoteka za kataraktu

Postoji veliki broj lekovitih biljaka koje mogu da spreče pojavu katarakte.

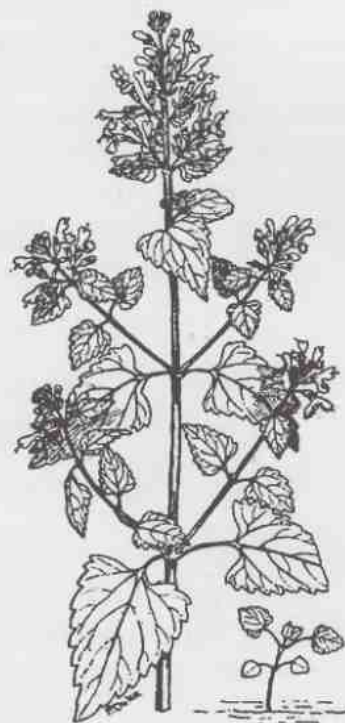
Borovnica (*Vaccinium myrtillus*). Još za vreme Prvog svetskog rata, britanski piloti žvakali su borovnice pre odlaska na zadatak da bi izoštrili vid. Borovnica ima puno botaničkih srodnika, uključujući brusnicu, a slične supstance javljaju se i u ostalom voću, na primer, kupi-

ni, malini, grožđu, šljivi i divljoj trešnji. Sve one imaju reputaciju biljaka koje doprinose boljem vidu.

Novija istraživanja dokazala su da ove voćke sadrže jedinjenja poznata pod imenom antocijani, koji zaista doprinose oštrini vida. Jedna grupa italijanskih istraživača pokazala je da je mešavina antocijana iz borovnice uz dodatak vitamina E zaustavljala napredovanje zamućenja sočiva kod neverovatnih 97 odsto ljudi sa staračkom kataraktom.

Prirodnjaci preporučuju uzimanje standardizovanog ekstrakta borovnice (koji sadrži 25 procenata antocijanidina) u dozi od 80 do 160 miligrama triput dnevno. Ovaj ekstrakt mogao bi da se nađe u svakoj prodavnici u kojoj se prodaju visokokvalitetne biljne recepture.

Mačja metvica (*Nepeta cataria*). Još nisam spreman da izjavim da mačja metvica sasvim sigurno sprečava kataraktu. Ali mislim da dve šolje čaja od mačje metvice dnevno mogu značajno da smanje mogućnost pojave ovog oboljenja.



MAČJA METVICA

Mačja metvica, biljka iz porodice nana, otpušta karakterističan miris kada se pripremi u vidu čaja

Vruć čaj od mačje metvice zimi i ledeni čaj leti prilično su ukusni. Pored toga što utiče na sprečavanje pojave katarakte, ova lekovita biljka je i blago sredstvo za smirenje, tako da ne samo da ćete prestati da brinete zbog katarakte već ćete postati smireniji uopšte.

Ruzmarin (*Rosmarinus officinalis*). Kao vrsta nane srodna mačjoj metvici, ruzmarin sadrži više od desetak antioksidanasa. On takođe sadrži najmanje četiri druga poznata sredstva protiv katarakte. Zbog toga sam ga uvrstio u svoj čaj protiv katarakte. Takođe bih preporučio obilno korišćenje ruzmarina u kuhinji. On je posebno dobar kada se stavi na pečeni krompir, a često se koristi i u jelima s piletinom.

Brazilski orah (*Bertholettia excelsa*). Ovaj orah sadrži velike količine vitamina E, a uz to i prirodan mineral u tragovima – selenijum, koji pojačava antioksidansno dejstvo vitamina E. Nivo selenijuma u očnom sočivu kod ljudi s kataraktom iznosi samo 15 procenata u odnosu na

normalan nivo, što ukazuje da uzimanje sintetičkog selenijuma ili selenijuma iz brazilskog oraha možda može da pomogne u sprečavanju katarakte. U svakom slučaju, može da uspori njen razvoj. Prosečan brazilski orah sadrži neophodnu dnevnu količinu selenijuma.

Šargarepa (*Daucus carota*). Postoji mnogo narodnih verovanja da je šargarepa dobra za vid. A izgleda da tu ima i nešto više od legende. Jedan naučni istraživač iz farmaceutske kompanije *Hoffmann-La Roche* navodi više od 30 istraživanja kojima je dokazano da karotenoidi utiču u sprečavanju triju oboljenja koja on naziva tri K: kancer, kardiovaskularno oboljenje i katarakta. Karotenoidi (uključujući i beta-karotin) su jedinjenja koja šargarepi daju narandžastu boju.

U prilog ovom zaključku govore desetogodišnja istraživanja na Harvardu koja ukazuju da uzimanjem 50 miligrama karotenoida svakog drugog dana može značajno da se smanji rizik od dobijanja raka, kardiovaskularnog oboljenja

Kandirani karotenoidi

Ukoliko tražite spektakularan način da odjednom uzimate veliki broj žutog povrća blagotvornog za oči, ovaj recept nije rešenje. Zapravo, možete da ga odnesete kao svoj dar za porodično okupljanje prilikom Dana zahvalnosti. Svi stariji rođaci koji imaju početne znake katarakte biće posebno zainteresovani za ovaj recept.

2 šolje konzervirane bundeve
2 šolje sitno iseckanih kriški pomorandže
1½ šolja soka od ružičastog grejpfruta
1 šolja iseckane šargarepe
1 šolja iseckanog slatkog krompira
2 kašičice istrugane kore pomorandže

prstovet soli
prstovet paprike
prstovet kurkume
šećer (po želji)
1 kašičica istruganog kokosa

U velikoj posudi pomešajte bundevu, pomorandže, sok od grejpfruta, šargarepu, sladak krompir, koru pomorandže, so, papriku i kurkumu. Pustite da provri na srednjoj temperaturi. Pokrijte i kuvajte dvadeset minuta ili dok povrće ne omekša.

Potom, prebacite ovu smešu u blender i napravite pire. Vratite smešu u posudu. Probajte i, ako je potrebno, dodajte malo šećera. Ukoliko je tečnost suviše retka, kuvajte je dok ne dobije željenu gustinu. Poslužite posuto kokosom.

Dovoljno za 6 porcija.

Čaj za kataraktu

Da li želite da zaštitite svoj vid koji slabi s godinama? Naviknite se da svakodnevno uzimate ovaj čaj, pa će postojati veliki izgledi da ćete u tome i uspeti.

Za pripremu čaja treba prvo da stavite oko dva litra vode da provri. Sklonite sa štednjaka i dodajte po jednu punu šaku mačje metvice, ruzmarina i matičnjaka. Dodajte nekoliko kašičica istruganog đumbira i prstovet ili dva kurkume. Ostavite da stoji dvadeset minuta i pijte toplo ili hladno sa sokom od limuna i medom.

i katarakte. Trebalo bi uzeti sedam većih šargarepa da bi se dobilo 50 miligrama karotenoida. Međutim, ukoliko ne volite da grickate šargarepu, možete da se odlučite za moje kandirane karotenoide. Ili jednostavno jedite više pomorandži, žutog i tamnozelenog voća i povrća, za koje je zajedničko to da sadrže velike količine karotenoida.

Crni luk (*Allium cepa*). Crni luk je jedan od najboljih izvora kvercetina, jedinjenja za koje je istraživanjima dokazano da utiče na sprečavanje katarakte kod dijabetičara. Iako sumnjam da je on delotvoran kod svih vrsta katarakte, ovo još nije opovrglo nijedno istraživanje.

U svakom slučaju, korisno je da se uzima više crnog luka. Kada pripremate dinstana jela i supe, dok se kuvaju ostavite ljusku na crnom luku da bi što veća količina kvercetina dospela u hranu. Pre služenja jela skinite ljusku.

Tušt (*Portulaca oleracea*). Tušt je bogat svim hranljivim materijama koje utiču na sprečavanje katarakte – vitaminom C, vitaminom E, karotenoidima i drugim snažnim antioksidansima, posebno jednim poznatim pod imenom glutathion. Samo pola šolje svežeg tušta

sadrži obilne količine beta-karotina i vitamina C i E.

Do svežeg tušta dolazi se veoma teško, osim ako ga sami ne gajite. Međutim, ako imate baštu, možete da razmislite mogućnost da ga uključite pri sledećem sađenju. Nedavno sam presadio debeo sloj rasada tušta u centralni deo moje bašte. Ješću ga u supama i salatama ili kao spanać sve do kraja godine.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Pored velikih količina vitamina C i E i karotenoida, kurkuma sadrži i mnoge druge antioksidanse. Kurkuma je glavni sastojak u mnogim mešavinama za začini kari. Isprobajte njena svojstva.

Kapar (*Capparis spinosa*). Pri Ministarstvu poljoprivrede Sjedinjenih Država sproveo sam istraživanje, u saradnji s molekularnim biologom dr Stivenom Bekstrom-Sternbergom, koje pokazuje da je kapar veoma bogat izvor jedinjenja koja sprečavaju pojavu katarakte, poznatih pod imenom aldoze-reduktoze inhibitori. Koristite kapar kada god želite da unesete više strasti u vašu kuhinju.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Đumbir je još jedan bogat izvor antioksidanasa. S njim, moj čaj za kataraktu dobija još prijatniji ukus.

KAŠALJ

Kašalj je pojava koja se javlja možda češće i od nazeba. Oko polovina ljudi koji se zimi obrate lekaru ima zapaljenje disajnih organa praćeno kašljem i drugim karakterističnim simptomima. Bez obzira na uzrok, kašalj je uglavnom isti – produktivni kašalj dovodi do izbacivanja sekreta, što nije slučaj sa neproduktivnim ili suvim, kratkim kašljem.

Zapamtite, ako imate kašalj koji nikako ne prolazi, to znači da vam organizam šalje neku poruku. Ona može da bude nešto sasvim jednostavno i da glasi, na primer: „prestani s pušenjem“ ili „izleči tu upalu sinusa“. Kada lečite kašalj, takođe treba da obratite pažnju i na ono što vaš organizam pokušava da vam kaže. Ukoliko neki lek ne deluje i kašalj uporno traje nekoliko dana, obratite se lekaru.

Zelena apoteka za kašalj

Bez obzira na uzrok, lekovite biljke mogu donekle da pomognu. Biljni melemi za kašalj preporučuju se još od antičkih vremena. Evo nekoliko koje bih preporučio.

Podbel (*Tussilago farfara*). Travar Kristofer Hobs preporučuje čaj napravljen od četiri dela podbela, četiri dela bokvice, jednog dela sladića, jednog dela belog sleza i dva dela majčine dušice, uz dodatak malo ehinaceje, biljke koja jača imunitet. Meni ovo deluje izvanredno.

Podbel se koristi kao lek za kašalj još od antičkih vremena. Međutim, podbel, poput nekolicine drugih lekovitih biljaka, sadrži jedinjenja koja se nazivaju pirolizidni alkaloidi (PA). U velikim dozama ova jedinjenja mogu da dovedu do oštećenja jetre, a postoji mogućnost da dugotrajna upotreba dovede do raka jetre. Zbog toga su neki travari javno izneli

mišljenje da lekovite biljke, kao, na primer, podbel, koje sadrže PA, nikada ne treba unositi u organizam.

Međutim, Komisija E, stručno telo koje savetuje nemačku vladu u pogledu bezbednosti i efikasnosti lekovitog bilja, preporučuje korišćenje do tri kašičice podbela dnevno u vidu čaja protiv kašlja. Pri toj dozi, nećete uneti više od deset miligrama PA, što je količina koju ovo telo smatra kao bezbednu ako se povremeno koristi kao sredstvo protiv kašlja.

Što se mene lično tiče, ne vidim ništa loše u tome da se povremeno uzme pomalo podbela. I ja ga ponekad koristim. On umirujuće deluje na grlo i smanjuje nagon za kašljem. Ipak, nemojte koristiti ovu lekovitu biljku ako uzimate mnogo lekova, jer će vam jetra postati preopterećena u pokušaju da izluči lekove iz organizma. I nemojte je koristiti ako već imate iskustva s oboljenjem jetre ili zloupotrebom alkohola.

Zova (*Sambucus nigra*). Izraelski naučnici visoko cene zovu kao lek za nazeb, kašalj i visoku temperaturu. U jednom izraelskom istraživanju dokazano je da je lek *Sambucol*, spravljen od zove, delotvoran kod gripa, uključujući i kašalj koji ga prati. Možete da kupite i tinkturu od zove ili da od osušene biljke napravite čaj.

Dumbir (*Zingiber officinale*). U istraživanjima na laboratorijskim životinjama dokazano je da nekoliko sastojaka koji se javljaju u dumbiru (gingeroli i šogaoli), sprečavaju kašalj, smanjuju bol i snižavaju visoku temperaturu. Slična dejstva kod ljudi nisu utvrđena, ali ja verujem da dumbir može da ublaži kašalj. Možete da probate s njim, kao dodatnim sredstvom, uz sve što obično uzimate protiv kašlja.

Limun (*Citrus limon*). Evo još jednog recepta Kristofera Hobsa protiv kašlja: stavite 2 kašičice kore neprskanog limuna, 1 kašičicu žalfije i pola kašičice majčine dušice u kipuću vodu i ostavite da stoji 15 minuta. Zatim dodajte sok od pola limuna i kašiku meda. Ja sam prilično pristrasan u pogledu limunade, i mislim da ovaj lek obavezno treba probati. Zapravo, treba ga piti dva ili tri puta dnevno. (Hobs nalaže korišćenje kore neprskanog limuna jer je skoro nemoguće sprati pesticide kojima se obično prskaju agrumi.)

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Pored ostalih korisnih dejstava, sladić umirujuće deluje na sluzokožu i ima dugu tradiciju u lečenju kašlja i astme. Možete da probate čaj od sladića (spravljen od jedne kašičice osušenog korena na šolju kipuće vode) ili da dodate malo korena sladića pri spravljanju drugih biljnih receptura protiv kašlja.

Sladić i ekstrakti sladića su bezbedni za normalnu upotrebu u umerenim količinama – do oko tri šolje čaja dnevno. Međutim, dugotrajna upotreba ili unošenje većih količina mogu da izazovu glavobolju, letargiju, zadržavanje natrijuma i vode u organizmu, prekomeran gubitak kalijuma i visok krvni pritisak.

Anis (*Pimpinella anisum*). Komisija E preporučuje seme anisa za izbacivanje sekreta iz disajnih organa i kao sredstvo za sprečavanje kašlja.

Možete da pokušate s čajem koji ćete napraviti od jedne do dve kašičice isitnjenog semena anisa na šolju kipuće vode. Ostavite da stoji 10 do 15 minuta, a zatim procedite. Preporučena doza: po jedna šolja ujutru i uveče.

Biberuša (*Pimpinella major*). Komisija E odobrava korišćenje korena biberuše (tri do šest kašičica) kod oboljenja gornjih disajnih organa. Istraživanja pokazuju da ona ima svojstva ekspektoransa i sredstva za sprečavanje kašlja. Veoma mnogo se koristi u lečenju bronhitisa, promuklosti i zapaljenog grla.

Beli slez (*Althea officinalis*). Smatram da su koren i ekstrakti belog sleza, koji imaju umirujuće dejstvo, a sadrže i biljno mleko, prilično korisni za ublažavanje kašlja i umirenje zapaljenog grla. Komisija E preporučuje koren belog sleza za lečenje upaljene sluzokože grla i suvog kašlja koji se javlja kao posledica. Možete da napravite čaj tako što ćete staviti dve kašičice osušene biljke na šolju kipuće vode.

Divizma (*Verbascum thapsus*). Kao i beli slez, divizma sadrži biljno mleko koje umirujuće deluje na grlo. Takođe sadrži i jedinjenja pod imenom saponini, koji podstiču izbacivanje sluzi iz grudi. Komisija E odobrava korišćenje cvetova divizme za lečenje kašlja.

Članovi moje porodice koristili su listove divizme za lečenje kašlja, i ja smatram da je to bezbedno i delotvorno. Preporučio bih da se čaj procedi da bi se otklonile dlačice koje mogu da iritiraju, i da se dodaju limun, med i druge lekovite biljke da bi se ublažio gorak ukus.

Jagorčevina (*Primula veris*). Komisija E preporučuje korišćenje jedne do dve kašičice osušenih cvetova jagorčevine za spravljanje šolje čaja za ublažavanje kašlja.

Kopriva (*Urtica dioica*). Čaj napravljen od ove lekovite biljke je staro pouzdano sredstvo za kašalj. Kopriva takođe ima dugu tradiciju kao lek za prehladu, veliki kašalj i tuberkulozu. U svakom slučaju vredi je probati. Ja bih preporučio čaj spravljen od listova za kašalj i polensku kijavicu.

Drozera (*Drosera, različite vrste*). Ovo je još jedna lekovita biljka koju je odobrila Komisija E. Možete da probate da napravite čaj tako što ćete staviti jednu do dve kašičice osušene biljke na šolju kipuće vode. Pijte ga jednom dnevno.

Drozera se koristi stotinama godina za lečenje bronhitisa, kašlja, velikog kašlja i posebno suvog, iritirajućeg kašlja kod dece. Moderna istraživanja potvrdila su ovu primenu, dokazavši da ova lekovita biljka ima ekspektoransna svojstva i da utiče na sprečavanje kašlja i umirenje bronhija.

KOPRIVNJAČA

Pre mnogo godina, moj sin Džon, koji sada ima preko trideset godina, dobio je napad koprivnjače. Džon je pre toga kopao u bašti, tako da je koprivnjača mogla da bude posledica alergije na jednu ili više od nekoliko stotina biljaka koje rastu u mojoj bašti. Ili je možda bio alergičan na neku od životinja koje su boravile u našoj kući – mačke, piliće, koze, konje i kuniće, da i ne pominjem nekoliko prilično druželjivih rakuna, jelena, lisica, američkih mrmota i oposuma.

Koprivnjača je u više navrata mučila Džona skoro čitavih godinu dana da bi se, nakon što je izašao iz pubertetskog doba, osip povukao i nikada se više nije ponovio.

Nikada nismo ustanovili šta je bio uzrok Džonovog osipa. On se nikada nije javljao u tako teškom obliku da bismo se obratili nekom skupom specijalisti za alergiju, a to je možda bilo i dobro. Osim u slučaju nekoliko uobičajenih vrsta alergija, dešava se da čak i stručnjaci teško mogu da utvrde šta izaziva koprivnjaču.

Na pojavu osipa, Džonu smo davali difenhidramin (*Benadryl*), sintetički antihistaminik koji se prodaje bez lekarskog recepta, umesto biljnih antihistaminika. Danas bih sigurno posegao za lečenjem nekim biljnim metodom, ali Džon je imao osip pre nego što sam se potpuno posvetio prirodnim lekovima.

Kako dolazi do osipa

Osip se javlja u vidu crvenih nateklina na koži koje imaju beličasti deo u sredini i svrbe. Medicinski termin za osip je urtikarija ili koprivnjača, a ovo drugo ime je dobio po tome što može da ga izazove kopriva.

Osip je zapravo reakcija na histamin, supstancu koju luče posebne, velike granulaste ćelije raspoređene po celom organizmu. Male količine histamina takođe dospevaju u organizam ako slučajno dođete u dodir sa sićušnim dlačicama kojima je prekrivena kopriva.

Lučenje histamina u organizmu, povećava se pri pojavi simptoma polenske alergije, kao što su kijanje i suzenje očiju. Stoga *antihistamini*, supstance koje blokiraju delovanje histamina, mogu da pomognu u lečenju mnogobrojnih simptoma alergija, uključujući i koprivnjaču.

Oko 15 do 20 odsto Amerikanaca dobije koprivnjaču tokom života, obično u ranom odrasлом dobu.

Skoro sve što izaziva alergijsku reakciju može da izazove i osip, uključujući određene namirnice, aspirin i mnoge druge lekove. Ponekad neke sasvim neočekivane stvari mogu da izazovu osip; na primer, oko tri odsto ljudi koji koriste kreme za sunčanje dobije osip. Međutim, u mnogim slučajevima, uzrok pojave koprivnjače ostaje nepoznat.

Zelena apoteka za koprivnjaču

Antihistaminici koji se dobijaju na lekarski recept i oni u slobodnoj prodaji jesu standardno medicinsko sredstvo za koprivnjaču. Postoji takođe i veliki broj biljnih metoda.

Prskavac (Impatiens capensis). Ovo je jedna od mojih omiljenih lekovitih biljaka za koprivnjaču. Ona sadrži jedinjenje pod imenom loson, koje ima blagotvorno dejstvo.

Za delovanje losona na osip prvi put čuo sam 1995. godine u vreme praznika posvećenog prolećnom poljskom cveću u Vintergrinu u Virdžiniji. Moj dugogodišnji prijatelj travar

Džim Troj udario me je koprivom po zglobovima obeju ruku dok i jedan i drugi nisu snažno otekli. Kod sebe sam imao bočicu rastvora losona koji mi je dao dr Robert Rozen, hemičar. Utrljao sam rastvor na desni zglob i osetio momentalno olakšanje. Osip na levom zglobu i dalje me je svrbeo. Ovaj mali eksperiment uverio me je da svaka biljka koja sadrži loson, kao što je, na primer, prskavac, može da posluži kao sredstvo za koprivnjaču.

Zapravo, nekoliko učesnika ove potrage za poljskim cvećem isprobali su isitnjene listove prskavca na osipima izazvanim koprivom i postigli dobre rezultate. Dok se ne pojavi neko bolje sredstvo, svim srcem preporučujem prskavac za crvene otoke koje izaziva kopriva, a predlažem da ga isprobate i kod osipa izazvanih drugim uzročnicima.

Nikada neću saznati da li bi spoljna primena prskavca pomogla mom sinu kada je imao koprivnjaču, ali možete biti sigurni da ću ga isprobati na sebi ako ikada budem imao taj problem.

Ako biste želeli da isprobate ovaj lek, moraćete da pronađete svež prskavac, koji je veoma rasprostranjen u zemlji. Ukoliko niste sigurni da znate kako prskavac izgleda, pronađite nekog u svom kraju ko može da vam pokaže ovu biljku – možda nekog travara ili poljoprivrednog stručnjaka.

Kopriva (*Urtica dioica*). Da, ovde je reč o onoj istoj biljci koja izaziva crvene otekline ako histamin sa njenih dlačica pređe na vas. Doktor Endru Vejl za lečenje koprivnjače i alergija preporučuje da se koristi ekstrakt lista dobijen iz zamrznute koprive. Ovo može da zvuči nelogično, ali ova biljka očigledno ne sadrži dovoljno histamina da bi to pričinjavalo poteškoće kada se uzme oralno, a sadrži supstance koje pomažu u lečenju osipa.

Kopriva se prodaje u vidu kapsula u prodavnicama zdrave hrane. Doktor Vejl preporučuje jednu ili dve kapsule na svaka dva do četiri sata, prema potrebi.

Jedan preteći grm koprive raste iza mog ambara, tako da bih se pre opredelio za konzumiranje

čaja od listova ove biljke ili za barenu zelen. Kada budete brali zelen, moraćete da stavite rukavice, ali kada se biljka skuva, žareće dlačice gube ovo svoje svojstvo, a zelen je izvanredno ukusna. Kopriva je prilično rasprostranjen „korov“ koji raste u celoj zemlji, tako da lako možete da dođete do sveže biljke.

Nedavna istraživanja ukazuju da koren koprive može da bude korisniji od listova. Ekstrakt korena još ne može da se kupi, ali ako možete da nabavite svežu biljku, probajte da obesite koren da se osuši i zatim pravite čaj od iseckanog korena.

Prirodni antihistaminici. Lekari obično ne kažu – jer, u načelu, to i ne znaju – da mnoge biljke sadrže antihistaminska jedinjenja.

Moja baza podataka puna je ovih biljaka: kamilica i divlja vranilova trava sadrže bar sedam antihistaminskih sastojaka, a rutvica ih ima šest. U one koje imaju pet takvih sastojaka spadaju: bosiljak, ehinacea, morač, smokve, ginko, grejpfрут, pasiflora, kozlac, čaj, majčina dušica i hajdučka trava.

Neki stručnjaci za lekovito bilje upozoravaju da kamilica može da izazove histaminske alergijske reakcije. Do toga može da dođe kod veoma osetljivih ljudi, ali ova lekovita biljka sadrži i sledeća antihistaminska jedinjenja: apigenin, izoramnetin, kempferol, luteolin, kvercetin, rutin i umbeliferon. Ovaj spisak jedinjenja nudi dobar razlog da se isproba ova lekovita biljka. Ukoliko ne pomogne, ili vam se učini da se osip pogoršao, jednostavno prestanite s upotrebom.

Da biste dobili najveći izbor antihistaminskih jedinjenja, moj računar predlaže spravljanje čaja od mešavine nekoliko antihistaminskih lekovitih biljaka, uključujući bosiljak, kamilicu, morač, vranilovu travu, kozlac i čaj. (Samo da otklonim bilo kakvu zabunu, govorim o spravljanju mešavine na osnovu biljnog pristupa pripremanju čaja i dodavanju te mešavine u običan čaj koji se pije.)

Predlažem da se nekoliko šolja čaja napravljenog od ove mešavine biljaka sipa u kadu ili

da se čista tkanina natopi u čaj i nanese u vidu komprese. Takođe možete da ga koristite kao napitak, jer antihistaminici deluju unutar organizma isto kao i spolja.

Ukoliko vam ovaj čaj pomogne, nemojte to smetnuti s uma, već ga koristite. Ako vam se čini da ne deluje, odbacite ga. Međutim, sve ove lekovite biljke smatraju se za bezbedne.

Peršun (*Petroselinum crispum*). U jednom naučnom istraživanju dokazano je da peršun sprečava lučenje histamina. Ako imate koprivnjaču, probajte da napravite sok od peršuna i da ga dodate soku od povrća, na primer, šargarepe ili paradajza, da bi bio ukusniji.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Kada je kanadski travar Teri Vilard dobio osip usled alergije na hranu, on je pet minuta kuvao oko 250 grama đumbira u oko četiri litre vode u velikom loncu i dobijenu tečnost sasuo u kadu punu vruće vode. Pošto je neko vreme ležao u kadi, isprao se čajem od kamilice (jedna kašičica na šolju kipuće vode). „Svaki put je delovalo“, kaže on.

Različita etarska ulja. Aromaterapeuti predlažu korišćenje ulja kamilice za lečenje ko-

privnjače, a ja se s tim potpuno slažem: stavite kap ili dve direktno na osip i utrljajte u kožu. Govoreći o etarskim uljima, ulja kima, karanfilića i matičnjaka imaju antihistaminsko dejstvo, tvrdi dr Albert Leng. Ako pomešate po nekoliko kapi svakog od ovih ulja u oko 60 do 90 mililitara biljnog ulja, dobićete umirujući melem koji može da otkloni svrab. Samo vodite računa da ne unosite etarska ulja u organizam, jer čak i male količine mogu da budu otrovne.

Raznovrsne lekovite biljke. Neki travari preporučuju da se pije čaj od odoljena radi smirivanja osipa izazvanog anksioznošću ili stresom, budući da je odoljen dobar prirodni sedativ. Drugi preporučuju da se radi umirenja na crvene otekline nanese gel od aloja, kako bi one splasnule.

Kod osipa s jakim svrabom, probajte da stavite nekoliko šaka ovsenih mekinja u kadu punu tople vode. Ovo deluje iznenađujuće dobro.

Poljska metvica ili pitoma nana, u vidu čaja ili kupke, mogu da pomognu u lečenju osipa. Za mentol, jedan od sastojaka raznih vrsta nane, postoje dokazi da umiruje svrab.

KOSTOBOLJA

Patim od kostobolje. Napokon sam podlegao molbama lekara iz Organizacije zdravstvene zaštite da uzmem alopurinol (*Lopurin, Zyloprim*). To bi značilo: jedna pilula dnevno ostatak života da bih zadržao ovo stanje pod kontrolom.

Srećom, sada sam našao biljnu alternativu u ekstraktu semena celera, što nameravam da uzimam dok god pretnja kostoboljom visi nada mnom. Znam iz iskustva da napad kostobolje uključuje takav bol da se nadam da ga nikada u životu više neću iskusiti.

Prvi napad kostobolje doživeo sam kada sam navršio pedeset godina. Jednog dana radio sam u bašti, uživajući u jednoj od mojih omiljenih aktivnosti. Sledećeg dana, iznebuha, probudio sam se s klasičnim bolom kostobolje i otokom velikog nožnog prsta. Moj prst je bio toliko bolan da se, baš kao što kažu knjige, čak i težina krevetskog čaršava na njemu činila nepodnošljivom. Jedva sam mogao da hodam.

Lekar mi je propisao lek koji isteruje iz organizma kristale mokraćne kiseline koja prouzrokuje bol. Uzeo sam lek kao dobar pacijent kakav jesam kad god se suočim s bolom. I brzo sam od invalida koji je jedva mogao da hoda stao na noge i zaputio se ponovo u biljnu baštu.

Sa svim dužnim poštovanjem za propisani lek, međutim, drago mi je što sam našao biljnu zamenu koja izgleda da postiže cilj.

Prisustvo kristala

Kostobolja je oblik artritisa zato što prouzrokuje bol u zglobovima, obično velikom nožnom prstu, mada i drugi zglobovi mogu da obole. To je posledica koncentracije mokraćne kiseline u krvi. Kada se nivo podigne iznad izvesne tačke, u zglobu ili zglobovima stvaraju se i

skupljaju kristali mokraćne kiseline, prouzrokujući veoma jak bol. Ti kristali mogu takođe da se stvaraju i u većim organima tela i da donesu poteškoće. Stoga, izbegavanje bola nije jedini razlog za suzbijanje ovog ozbiljnog stanja.

Izgleda da se kostobolja nasleđuje. Pre trista godina, vezivali su je za bogatstvo, zato što se smatralo da su napadi kostobolje posledica bogate ishrane. Sada znamo da ta bolest muči podjednako i bogate i siromašne. Više od 95 odsto ljudi koji imaju kostobolju su muškarci iznad tridesete. Procenjeno je da 10 do 20 odsto stanovništva ima povišen nivo mokraćne kiseline, ali samo troje ljudi od hiljadu iskusi kostobolju.

Zelena apoteka za kostobolju

Ako imate kostobolju, svakako uzimajte lek koji vam je lekar propisao. Povrh toga, možda biste želeli da probate neke prirodne pristupe olakšavanju ovog bolnog oboljenja.

Celer (*Apium graveolens*). Saznavši da ekstrakti celera mogu da pomognu u uklanjanju mokraćne kiseline, počeo sam da uzimam dve do četiri tablete ekstrakta semena celera dnevno umesto alopurinola. Sada pišem, a proteklo je šest meseci bez ijednog napada kostobolje. Nedelju dana umesto ekstrakta jedem dnevno četiri stabljike celera.

Saznanja do kojih sam došao na duhovit način dovela su me do toga da poverujem u oglas koji me je uputio na seme celera. Tada skeptik, sada ubeđeni pristalica: seme celera (ili sposobnost srećnog slučajnog otkrivanja) zadržalo je moju mokraćnu kiselinu ispod kritičnog nivoa.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Sladić sadrži nekoliko ksantin oksidaza inhibitora, ali na prilično niskim nivoima.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Jedno jedinjenje u kurkumi (kurkumin) koči sintezu supstanci u organizmu zvanih prostaglandini koji imaju učešće u bolu. Mehanizam je sličan onome koji imaju aspirin i ibuprofen u procesu olakšavanja bola, samo slabiji. Ipak, u velikim dozama, kurkumin podstiče nadbubrežnu žlezdu da oslobađa kortizon, delotvorni olakšivač zapaljenja i bola koji prate ovo oboljenje.



KURKURMA

Začin sličan đumbiru, ova biljka potiče iz Indije i jugoistočne Azije

Istočni Indijci duboko poštuju kurkumu i darežljivo je koriste u spravljanju karija. To je posebno prijatan način da se uzme lek, ako mene pitate. Takođe možete da napravite čaj koristeći kurkumu ili je jednostavno uzmite u kapsulama.

Avokado (*Persea americana*). Moji prijatelji botaničari u Amazonu veruju da je avokado koristan u lečenju kostobolje. Navodno smanjuje nivo mokraćne kiseline u krvi.

Ne postoji nikakav poznat naučni dokaz koji bi podržao tu tvrdnju, ali imam puno poštovanja za mudrost amazonskih ljudi kada su biljke u pitanju, a avokado je svakako ukusan. Stoga eto dobrog razloga da povremeno unesete avokado u svoju ishranu. Samo nemojte preterivati, pošto je avokado bogat kalorijama.

Ovas (*Avena sativa*). Za čajeve spravljene od zelenih vrhova bogatih silicijum-dioksidom biljke

ovas kaže se da imaju diuretičko dejstvo koje smanjuje nivo mokraćne kiseline u krvi. (Diuretik je bilo koja supstanca koja izbacuje suvišnu vodu iz organizma.) Ako moji drugi prirodni pristupi ne bi pomogli, svakako bih probao ovaj.

Maslina (*Olea europea*). Maslina ima reputaciju diuretika još iz biblijskih vremena. Godine 1993, jedan japanski istraživač pokazao je da otprilike četiri šolje čaja od maslinovog lista dnevno u periodu od tri nedelje povećavaju dnevnu proizvodnju urina za 10 do 15 odsto, smanjujući nivo mokraćne kiseline u krvi i povećavajući sadržaj mokraćne kiseline u urinu. Ne bih se dvoumio da to i sâm probam.

Ananas (*Ananas comosus*). Ananas sadrži bromelain, enzim koji pomaže u razlaganju proteina. Prirodnjaci često preporučuju čist bromelain, koji može da se kupi u prodavnicama zdrave hrane, da se smanje upala i otok.

Bromelain jasno deluje ako ga ubrizgate u otečeno tkivo, ali delotvornost progutanog enzima bila je sporna. Međutim, verovatno vredi probati ga. Moj omiljeni način unošenja bromelaina jeste čaša soka od ananasa s vremena na vreme.

Kopriva (*Urtica dioica*). Jedna naučna studija pokazala je da kopriva povećava izlučivanje mokraćne kiseline, barem kod pataka. Te eksperimentalne životinje pokazale su niže nivoe mokraćne kiseline nakon što im je dat ekstrakt koprive. Sledeći put kada me bude bolelo veliki nožni prst, nameravam da uključim čaj od koprive u program lečenja.

Vrba (*Salix*, različite vrste). Kora vrbe ekvivalent je biljnom aspirinu, pošto sadrži jedinjenja poznata kao salicilati od kojih je napravljen aspirin.

Kao i aspirin, čaj od kore vrbe može da olakša bol i upale. Pored toga, neka istraživanja navode na misao da salicilati smanjuju nivo mokraćne kiseline. Stavite dve kašičice kore u šolju kipuće vode i kuvajte dvadeset minuta. (Međutim, ako ste alergični na aspirin, verovatno ne bi trebalo da uzimate ni biljke sa svojstvima aspirina.)

KOŽNA OBOLJENJA

Svake zime, radijatori s vrućom vodom postavljeni u podnožju zidova u mojoj kući dovode do jakog isušavanja vazduha. I svake godine, dobijem iritaciju kože koju nazivam suvi zimski dermatitis. Tokom godina, otkrio sam blagotvoran losion za kožu. Njegovi sastojci su voda, glicerol i aloe, tradicionalno i veoma delotvorno biljno sredstvo za mnoga kožna oboljenja. Ovo je moja priča o uspehu *Zelene apoteke*.

Takođe bih želeo da pomenem izveštaj o jednom slučaju objavljenom u britanskom medicinskom časopisu *Lancet*. To je priča o lekaru koji se preselio iz vlažnog suptropskog podneblja u veoma suhu pustinjsku oblast. Dobio je težak oblik suvog kožnog osipa na šakama. Pokušao je da se leči steroidima, preparatima koji se ponekad propisuju za lečenje teških osipa. Oni mu nisu pomogli, tako da je zaključio da će morati da živi s osipom.

Četiri godine kasnije, u medicinskoj literaturi objavljeni su rezultati nekoliko istraživanja koji su ukazivali da vitamin E smanjuje rizik od srčanog udara kod muškaraca za oko 35 procenata. Budući da je pripadao rizičnoj grupi, ovaj lekar počeo je da uzima po 400 internacionalnih jedinica vitamina E dnevno zbog srca. Međutim, ovaj lek pomogao je i njegovoj koži. Za manje od dve nedelje, njegov četvorogodišnji osip povukao se. Vitamin E se ističe kao sredstvo za kožna oboljenja, i kao takav nalazi se u mnogim kremama za kožu i kozmetičkim preparatima. Ipak, poput mnogih lekara, i ovaj je bio rezervisan prema reklamama za ovaj sintetički vitamin, sumnjajući da je vitamin E zapravo zaslužan za to što se oslobodio dermatitisa. Međutim, sledeće godine, kada je bio na zimskom raspustu, lekar je prestao da uzima vitamin E i dermatitis se povratio. Po povratku

kući, posle dve nedelje bez sintetičkog vitamina, ponovo je počeo da ga uzima i opet je došlo do povlačenja osipa. Tada se uverio u njegovo dejstvo.

Dozvolite mi da vam ispričam još jednu priču pre nego što pređemo na lekovite biljke. Snimateljka video filmova koja je radila sa mnogom u Amazoniji, prilikom ovog boravka u prašumi, dobila je neobičan ekcem praćen jakim svrabom. Moj poznanik šamanski iscelitelj preporučio joj je da stavi oblogu od isitnjenih latica peruanskog crvenog hibiskusa. Ovaj metod pokazao se kao uspešan.

Međutim, dogodilo se nešto čudno. Kada se snimateljka vratila kući u Severnu Karolinu, njen ekcem se povratio i nikakvi lekovi koje joj je davao lekar nisu pomagali. Ona sada stalno nabavlja hibiskus iz Perua, budući da je to jedino sredstvo koje joj pomaže. U međuvremenu, mogla je da popraska osip preparatom *Red Zinger*. Crvena boja ovog komercijalnog čaja od mešanih lekovitih biljaka potiče od cvetova hibiskusa.

Zelena apoteka za kožna oboljenja

Na svu sreću, kao što pokazuju navedene priče, biljni metodi mogu mnogo da pomognu onima koji pate od kožnih oboljenja. U nekim slučajevima, lekovite biljke su čak i delotvornije od farmaceutskih preparata. Evo nekoliko najblagotvornijih lekovitih biljaka.

Aloe (*Aloe vera*). Još od vremena drevnih egipatskih faraona, aloe se koristi za lečenje svih vrsta kožnih oboljenja. Međutim, aloe je i nešto više od vekovnog narodnog leka. Još od tridesetih godina ovog veka, kada je dokazano da gel koji se nalazi u debelim listovima aloja

ubrzava isceljenje opekotina od zračenja, mnoga istraživanja dokazala su da je ova lekovita biljka delotvorna u lečenju čitavog niza kožnih oboljenja. U jednom istraživanju u kojem su učestvovali ljudi kojima je izvršena dermoabrazija, medicinski postupak kojim se uklanja gornji sloj kože, aloj je ubrzavao isceljenje za 72 sata.

Čak i ako niste mnogo vični gajenju biljaka, aloj možete da uzgajate u saksiji. Njemu je potrebno veoma malo vode i skoro nikakva nega. Kod manjih opekotina, posekotina i drugih kožnih tegoba, jednostavno otkinite donji list, rasecite ga uzduž, izvadite želatinozno meso i nanosite ga na obolelo mesto. Ili probajte neki od mnogobrojnih komercijalnih preparata za kožu koji sadrže ovu lekovitu biljku.

Noćna frajla (*Oenothera biennis*). Ulje noćne frajle bogato je jedinjenjem pod imenom gama-linolenska kiselina (GLK), koje je odobreno u Velikoj Britaniji za lečenje ekcema. Istraživanja koja sam proučavao potvrđuju delotvornost ovog biljnog ulja u lečenju ekcema i drugih oblika iritacija kože (dermatitis).

Iako noćna frajla kao korov raste na mom imanju, rado kupujem kapsule ulja noćne frajle u prodavnici zdrave hrane; a preporučujem i vama da to činite, jer je to najjednostavniji način za uzimanje ove lekovite biljke. Kapsule uzimajte oralno, pridržavajući se uputstava na pakovanju. Možete da uzimate i ulja od boražine, ribizle i hmelja, koja su takođe bogata kiselinom GLK. Kao i ulje noćne frajle, i ova ulja možete da nabavite u obliku kapsula; pri korišćenju pridržavajte se uputstava na pakovanju.

Avokado (*Persea americana*). Osim za spravljanje meksičkog sosa gvakamol, avokado može da se koristi i u druge svrhe. Njegovo ulje zapravo je patentirano kao sredstvo za neke vrste dermatitisa i artritisa. Kako tvrdi Obri Hampton, autor knjige *Prirodna organska sredstva za negu kose i kože*, dugotrajna primena ulja avokada delotvorna je u otklanjanju ekcema. Mene ovo ne iznenađuje, budući da je ulje

avokada bogato vitaminima A, D i E, a sva ova ulja pomažu da koža ostane zdrava. Preporučujem da ga nanosite neposredno na sve zone koje svrbe, crvene se ili su iritirane. Može da koristi i unošenje ulja u organizam, recimo, u prelivima za salate.

Neven (*Calendula officinalis*). Nije nikakvo čudo da ovaj lepi cvet uživa narodnu tradiciju sredstva za lečenje raznih vrsta kožnih oboljenja. Istraživanja ukazuju da ova lekovita biljka ima antibakterijska, antigljivična, antiinflamatorna i antivirusna svojstva. Neven takođe podstiče bela krvna zrnca da uništavaju štetne mikrobe i pospešuje isceljenje rana. Obično kupujem komercijalne masti od cvetova nevena i nanosim ih prema potrebi. Ovo je dobar način za korišćenje ove lekovite biljke kao sredstva za lečenje kože.

Kamilica (*Matricaria recutita*). Možete da pijete svoj uobičajeni čaj od kamilice, ali to nije sve – napravite jak čaj i koristite ga u vidu komprese za lečenje kožnih bolesti. Ova ukusna lekovita biljka odobrena je u Evropi za lečenje inflamatornih kožnih oboljenja, posebno gljivičnih infekcija. Jedinjenja koja se nalaze u kamilici (bisabolol, hamazulin i ciklični etri) imaju antiinflamatorna, baktericidna i fungicidna svojstva.

Međutim, ako imate polensku groznicu, proizvode od kamilice trebalo bi da koristite uz mere opreza. Kamilica je član porodice starčaca i kod nekih ljudi može da izazove alergijske reakcije. Kod prve primene pratite reakciju. Ukoliko vam se učini da pomaže, nastavite s upotrebom. Međutim, ako primetite da se svrab ili iritacija pojačavaju, prestanite s upotrebom.

Krastavac (*Cucumis sativus*). Hladan kao krastavac? Ovo nije samo stilska figura. Farmakognostičar, doktor Albert Leng podseća nas da krastavac ima dugu tradiciju sredstva za umirenje dermatitisa i opekotina i za otklanjanje bora. Kada bih imao neku kožnu tegobu, oljuštio bih i isitnio nekoliko krastavaca u blenderu, može uz dodatak avokada, i ovu masu na-

nosio direktno na obolelo mesto, ostavljajući je da stoji 15 do 60 minuta.

Daninoć (*Viola tricolor*). Ovo je tradicionalno biljno sredstvo za akne, ekcem, impetigo, svrab i druga kožna oboljenja. Savremena istraživanja podržavaju primenu ove lekovite biljke kao sredstva za lečenje kožnih oboljenja. Nemačka Komisija E odobrava primenu čaja od biljke daninoć kao delotvornog sredstva za kožu. Čaj možete da napravite tako što ćete staviti otprilike jednu kašičicu osušene biljke na šolju kipuće vode; ostavite da stoji deset minuta.

Hamamelis (*Hamamelis virginiana*). Hamamelis sadrži velike količine tanina, snažnih astringenata korisnih u lečenju kožnih oboljenja. Prema rezultatima ispitivanja sprovedenih na laboratorijskim životinjama, hamamelis takođe podiže tonus krvnih sudova u koži, i na taj način poboljšava dotok krvi u oštećene zone. U jednom ispitivanju opekotina od sunca upoređena su dejstva triju preparata: kombinacije astringentnog hamamelisa i lecitina, krema s kamilicom i jednog procentne hidrokortizonske kreme (standardno farmaceutsko antiinflamatorno sredstvo). Hidrokortizon je delovao najbolje, a iza njega našla se kombinacija hamamelisa i lecitina.



HAMAMELIS

Hamamelis, biljka koja na čudesan način cveta u vreme praznika Noć veštica, čest je sastojak astringentnih losiona

Komisija E preporučuje spoljnu upotrebu vodice od hamamelisa za lečenje dermatitisa i drugih kožnih oboljenja.

Šargarepa (*Daucus carota*). Šargarepa je bogat izvor karotenoida, supstanci srodnih vitaminu A, za koje je dokazano da doprinose zdravlju kože i otklanjaju oštećenja kože. *Retin-A*, lek koji se prodaje na lekarski recept, koristi se za lečenje teških slučajeva akni, zapravo je preparat na bazi karotenoida.

Neki travari preporučuju nanošenje šargarepe (i/ili paradajza i slatkog krompira) u tečnom obliku na kožu u cilju lečenja opekotina od sunca i drugih manjih oboljenja kože. Ja ovo ne bih radio, ali nema razloga da ne isprobate ovaj metod ako želite. Ja jedem velike količine šargarepe i drugog crvenog i narandžastog voća i povrća jer znam da unošenje karotenoida u organizam ne samo da doprinosi sprečavanju oštećenja kože već može i da otkloni opasnost od pojave raka i srčanog oboljenja.

Muška bokvica (*Plantago lanceolata*). Spoljašnja primena listova bokvice koji imaju rashlađujuće i umirujuće dejstvo drevni je postupak za lečenje manjih kožnih tegoba. Savremena istraživanja dokazala su da dva jedinjenja (aukubin i katapol) koja se nalaze u bokvici imaju antiinflamatorna i baktericidna svojstva.

Bršljan (*Hedera helix*). Jedinjenja poznata pod imenom saponini, koja se nalaze u listovima bršljana, aktivno deluju na nekoliko vrsta bakterija i gljivica koje izazivaju kožna oboljenja. Komisija E preporučuje korišćenje bršljana kod lečenja bronhitisa, što ukazuje na bezbednost ove lekovite biljke.

Bršljan ima široku narodnu reputaciju sredstva za lečenje dermatitisa. Kada bih imao neku kožnu bolest, iseckao bih nekoliko listova u blenderu i naneo dobijenu masu neposredno na obolelo mesto.

Beli slez (*Althaea officinalis*). Ova lekovita biljka sadrži umirujuća vlakna rastvorljiva u vodi koja se nazivaju biljno mleko i imaju dug istorijat primene u lečenju kožnih oboljenja. U Evropi, biljno mleko od belog sleza koristi se u

vidu masti za lečenje ispucale kože. Kada bih imao neko kožno oboljenje, propustio bih sveži koren ove biljke kroz sokovnik, a zatim dobijenu tečnost nanosio direktno na obolela mesta.

Ananas (*Ananas comosus*). Najnovije otkriće u nezi kože su alfa-hidroksilne kiseline (AHK), koje utiču na ljušćenje mrtvih ćelija sa kože tako što rastvaraju supstance koje drže mrtve ćelije na okupu.

Dermatolozi koriste preparate na bazi alfa-hidroksilnih kiselina u kliničkim uslovima kod lečenja akni, ispucale kože, sitnih nabora, bora i drugih oboljenja kože. Oni koriste jake koncentracije kiseline za piling lica, a u manjim koncentracijama nalaze se kao sastojak brojnih sredstava za čišćenje kože, losiona i tonika koji se prodaju bez lekarskog recepta.

Malo je poznato da su alfa-hidroksilne kiseline biljni proizvodi koji se nazivaju voćne kiseline. Kao što i samo ime kaže, ove kiseline nalaze se u mnogim vrstama voća, posebno u ananasu, tamarindi, gardeniji, jabukama i

grožđu. Takođe se nalaze i u kiselom mleku. Priča se da se Kleopatra kupala u kiselom mleku jer je ono isticalo sjaj njene kože. Ne mogu da zamislim da se kupam u kiselom mleku, ali obožavam ananas i jedem ga u velikim količinama, tako da bih nanosio unutrašnju stranu kore na oštećenu kožu.

Tuš (*Portulaca oleracea*). Kao i šargarepa, i tušt sadrži bogate količine karotenoida. Nisam tip koji bi stavljao masku na lice, ali da jesam, stavio bih šaku ove korisne biljke u blender sa šargarepom i možda čak izvesnom količinom ananasa. Na ovaj način dobio bih osvežavajuću masku za lice s isceljujućim svojstvima. Preporučujem da je držite na licu oko 20 minuta.

Orah (*Juglans, različite vrste*). Komisija E preporučuje korišćenje listova oraha za lečenje blagih površinskih zapaljenja kože. Stavite dve kašičice isitnjenih listova na šolju kipuće vode, zatim nanesite dobijeni čaj kada se ohladi. Neki travari za lečenje ekcema preporučuju da se šaka isitnjenih listova oraha doda u vodu za kupanje u kadi.

KVARENJE ZUBA

Procenjuje se da 98 odsto Amerikanaca ima karijes; najveći broj kvarova javlja se između pete i petnaeste godine. Naučnici veruju da pojava karijesa opada sredinom pubertetskog doba, jer organizam razvija imunitet prema bakterijama koje izazivaju karijes, prvenstveno nekim vrstama streptokoka.

Zelena apoteka za kvarenje zuba

Kvarenje zuba pričinjavalo je velike probleme pre nego što se u ovom veku pristupilo fluorisanju vode. Još od starih vremena pa do devetnaestog veka, travari su ulagali velike napore da utvrde koje biljke predupređuju kvarenje zuba. Oni su otkrili priličan broj biljaka koje su se pokazale kao veoma delotvorne.

Čaj (*Camellia sinensis*). Pored velikih količina nekolicine jedinjenja koja zajedničkim delovanjem sprečavaju kvarenje zuba, čaj sadrži i značajne količine fluorida, jedinjenja koja čuvaju zube.

Zeleni čaj može da sadrži više fluorida od crnog čaja. Da biste sprečili pojavu karijesa samo delovanjem fluorida koji se nalaze u čaju, morali biste da pijete tri do deset šolja čaja dnevno. Međutim, stvarno vam je potrebno mnogo manja količina, s obzirom na sva druga blagotvorna jedinjenja koja se nalaze u čaju. (Postoje takođe veliki izgledi da voda koju koristite za spravljanje čaja već sadrži fluoride.) Ukoliko zaslađujete čaj, probajte da koristite sladić umesto šećera, koji izaziva pojavu karijesa. U tom smislu, jednostavno napravite svoj uobičajeni čaj uz dodatak malo osušenog korena sladića.

Lovorika (*Laurus nobilis*). Aromatično ulje lovora sadrži snažnu supstancu koja uništava

bakterije (1,8-cineol), pa se stoga koristi u nekim pastama za zube. Pogledajte etiketu na pasti za zube da biste videli da li sadrži lovoriku ukoliko želite da iskoristite delotvornost ove biljke u sprečavanju karijesa. Ukoliko u apoteci ne pronađete pastu za zube koja sadrži ovaj sastojak, možda ćete biti bolje sreće ako je potražite u prodavnici zdrave hrane.

Crveni koren (*Sanguinaria officinalis*). Mnoga istraživanja potvrdila su da preparati za negu zuba koji sadrže crveni koren utiču na smanjenje količine naslaga (plak) koje se stvaraju na zubima u roku od samo osam dana. Crveni koren sadrži jedinjenje poznato pod imenom sangvinarin, koji je izgleda zaslužan za smanjenje naslaga.

Sangvinarin se hemijski vezuje za zubnu naslagu sprečavajući da ona prione uz zub. A pošto su zubne naslage izazivači oboljenja desni, kao i zubnog karijesa, crveni koren takođe je dobar izbor za odrasle koji se bore sa oboljenjima desni.

Možete da iskoristite blagotvornost crvenog korena u pogledu otklanjanja naslaga tako što ćete potražiti paste za zube i vodice za ispiranje usta koje sadrže ovu lekovitu biljku. Veoma je popularan *Viadent*.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Pored toga što sadrži baktericidno, bešećerno sredstvo za zaslađivanje glicirizin, sladić sadrži i indol, jedinjenje sa snažnim delovanjem u sprečavanju karijesa.

Kikiriki (*Arachis hypogaea*). Pre nego što sam otišao u penziju sa mesta istraživača lekovitog bilja u Ministarstvu poljoprivrede Sjedinjenih Država, ljudi su me zadirkivali zato što sam stalno držao kikiriki u svojoj kancelariji. Činio sam to zato što volim kikiriki. Međutim,

Biljno antiseptičko sredstvo za ispiranje usta

Ovo sredstvo za ispiranje usta koristite posle večere tako što ćete jednostavno malu količinu promućkati po ustima. A zatim, ako volite biljne likere, samo napred, progutajte ovu tečnost; otkrićete da je izvanredno ukusna. Ova mešavina sadrži više od 20 antiseptičkih jedinjenja i može preventivno da deluje na suzbijanje zubnog karijesa.

½ litre vodke

2 kašike eukaliptusa

2 kašike kardamoma

2 kašike ruzmarina ili kudrave nane

1 kašika slatke breze ili zimzelena

1 kašika divlje nane

1 kašika majčine dušice

U staklenoj tegli pomešajte lekovite biljke s vodkom. Zatvorite teglu i ostavite je da stoji mesec dana.

saznao sam da su istraživači iz Stomatološkog centra u Ročesteru u državi Njujork dokazali da kikiriki u manjoj meri izaziva karijes nego slani štapići. S druge strane, slani štapići manje izazivaju karijes nego suvo voće, čips, slani kreker, kreker od integralnog pšeničnog brašna, voće, čokolada i namirnice koje sadrže šećer.

Imao sam običaj da kikiriki, koji deluje protiv karijesa, mešam sa slatkim suvim groždem, koje ima upravo suprotno dejstvo. Da sam se više brinuo o karijesu, verovatno bih koristio samo kikiriki.

Čestar (Larrea divaricata). Istraživanje koje su pokrenuli naučnici koji znaju da se čestar koristi kao narodni lek za zubobolju pokazalo je da vodica od čestara za ispiranje usta smanjuje pojavu karijesa za 75 procenata. Naučnici su takođe otkrili da je jedno jedinjenje u ovoj biljci – nordihidrogvarietinska kiselina – veoma snažan antiseptik. Jednostavno napravite čaj od čestara koji ćete koristiti kao vodicu za ispiranje usta, ali obavezno ga potom ispljunite, vodeći računa da ne progutate nimalo čaja.

LAJMSKA BOLEST

Plinije Stariji, rimski prirodnjak koji je živeo u prvom veku nove ere, nije ni pokušavao da prikrije svoju odbojnost prema krpeljima. „Krpelji su nešto najodvratnije i najopasnije što postoji“, rekao je. Možete da zamislite sa koliko gnušanja bi gledao danas na jelenske krpelje, za koje se sada zna da su prenosioci lajmske bolesti.

Moj *Biljni vinograd* u Merilendu je bujna farma od šest jutara na kojoj raste više 300 vrsta lekovitog bilja, grmova, drveća i korisnog korova. Posetioci iz celog sveta (i televizijske ekipe) dolaze da ga vide. Međutim, u posetu su mu dolazili i manje poželjni gosti, posebno jeleni, koji donose svoje neugodne slepe putnike, jelenske krpelje.

Ne tako davno, čitava tri sata snimali smo emisiju o ginsengu koji raste u mojoj bašti. S ponosom sam pokazivao moj sibirski ginseng i govorio o ovoj lekovitoj biljci kada sam nehotice dodirnuo nešto što me je zagolicalo po butini. Čulo se pljus! Posle toga, iako nije ostalo mnogo tragova da bi moglo da se utvrdi šta je u pitanju, preostali delići maglovito su podsećali na krpelja.

Dan kasnije, pojavila mi se mala crvena tačkica na butini. Ovo crvenilo ličilo je na karakterističan osip s okruglim tačkicama čiji su izazivači bakterije *Borrelia burgdorferi* koje prenose krpelji izazivajući lajmsku bolest. Do sledećeg dana okrugla tačkica postala je izraženija, dostigavši dimenzije od skoro 7,5 cm u prečniku. Stoga sam uzeo malo ehinaceje i belog luka.

Dan kasnije, moja supruga Pegi naterala me je da odemo u Organizaciju zdravstvene zaštite. Bez krpelja, oni nisu mogli da naprave test na bakteriju *Borrelia*, tako da nisu mogli sa sigurno-

nošću da kažu da li imam lajmsku bolest. Međutim, svi fizički znaci ukazivali su na to. Lekar mi je, za svaki slučaj, preporučio kuru doksiciklina (*Bio-Tab*, *Monodox*), baktericidnog antibiotika.

Antibiotici i lekovito bilje kao pomoć

Poneli smo recept, ali sam ja oklevao da uzmem lek. Doksiciklin može da deluje na kožu tako da postane osetljivija na sunce, što dovodi do osipa. A ja zapravo nisam mogao da se klonim sunca, jer sam imao zakazan obilazak još jedne televizijske ekipe po *Biljnom vinogradu*.

Razmotrio sam mogućnosti koje su mi stajale na raspolaganju. Mogao sam da uzmem antibiotik i da reskiram da izađem na sunce. Mogao sam da se odlučim za neku biljnu zamenu – na primer, za ehinaceju – u nadi da će ojačati moj imunološki sistem za savladavanje bakterije *Borrelia*, ili za antibiotske tablete belog luka za borbu protiv bakterija. A mogao sam i da primenim kombinaciju konvencionalne i biljne medicine.

Posle detaljne analize, odlučio sam se za kombinovani metod: doksiciklin uz kapsule belog luka, u količini koja odgovara 1.200 miligrama svežeg belog luka dnevno. Takođe sam uzimao po šest kapsula ehinaceje dnevno, od kojih je svaka sadržala 450 miligrama imunostimulativnog korena, i pio sok od šargarepe i paradajza. Ove vrste povrća bogate su karotenoidima, supstancama iz porodice vitamina A, a veliki broj istraživanja pokazuje da su karotenoidi delotvorni u borbi protiv infekcije. Naravno, dodavao sam velike količine svežeg belog luka kada sam stavljao šargarepu i paradajz u sokovnik.

Završio sam tronedeljnu kuru doksiciklina u Nešvilu i čak otpevao pesmu o antibiotiku u Oprilendu. Do tada je okrugla tačkica nestala i nisan imao nikakve simptome lajmske bolesti. Nikada neću saznati da li mi je bio potreban beli luk ili doksiciklin. U svakom slučaju, nije mi bio potreban onesposobljavajući artritis koji često prati lajmsku bolest.

Čuvajte se okruglih tačkica

Lajmska bolest, koja je dobila ime po gradu Stari Lajm u državi Konektikat, gde je prvi put identifikovana pre dvadesetak godina, zapravo je zoonoza, infekcija kod ljudi izazvana nekim patogenim ili infektivnim agensom koji prenose životinje. Kako se pojavilo ovo relativno novo oboljenje? Za to je kriva stambena izgradnja. Kuće se sve više grade u zonama divlje prirode ili u njihovoj blizini, tako da jeleni i ljudi dolaze u blizak kontakt. Kako su risovi i druge slične krvoločne životinje retke, došlo je do porasta populacije jelena, pa oni više nego ranije upadaju u naše bašte u potrazi za hranom.

Lajmska bolest, u načelu, izaziva karakterističan kožni osip s okruglim tačkicama. Međutim, u oko 10 procenata slučajeva ne dolazi do osipa. Posle nekoliko nedelja do nekoliko meseci, kod 70 odsto nelečenih ljudi dolazi do invazije bakterija na zglobove i, eventualno, neke druge organe, posebno centralni nervni sistem, što dovodi do hroničnog artritisa.

Trenutno, u predelima u kojima nije zabeležena rasprostranjenost lajmske bolesti, jedan do dva odsto ljudi ima antitela na bakteriju *Borrelia*, što znači da su u određenom trenutku bili u kontaktu s virusom. Međutim, u predelima u kojima je lajmska bolest endemska, ova brojka dostiže 10 procenata. S obzirom na publicitet koji je dat lajmskoj bolesti, ne samo da se radi o epidemiji ove infekcije već je u pitanju epidemija preteranog dijagnostikovanja. Lekari su često skloni da dijagnostikuju lajmsku bolest, očigledno stoga što rani simptomi – kožni osip,

glavobolja, groznica, mučnina i bolovi u mišićima – prate toliko mnogo drugih bolesti.

U ispitivanju koje je 1995. godine sprovelo Američko lekarsko društvo, među ljudima koji su dobili dijagnozu lajmske bolesti njeno prisustvo potvrđeno je samo kod polovine ispitanika. Ukoliko je to tačno, onda možda u Sjedinjenim Američkim Državama ima samo do 5.000 infekcija godišnje, a ne 10.000, kako se naširoko tvrdi. Da li sam ja zaista imao lajmsku bolest? Mislim da jesam, ali ovi statistički podaci dovede me u nedoumicu.

Zelena apoteka za lajmsku bolest

Međutim, ono u šta sam sasvim siguran jeste odluka da iskombinujem konvencionalni medicinski tretman s lekovitim biljem. Postoji veliki broj lekovitih biljaka koje vi i vaš lekar možete da uvrstite kao dopunu bilo kojem medicinskom tretmanu koji primenjujete u lečenju ovog oboljenja. A dve od njih, beli luk i planinska nana, mogu preventivno da deluju u sprečavanju ovog oboljenja, budući da deluju kao prirodna sredstva protiv insekata.

Ehinaceja (Echinacea, različite vrste). Doktor Varo Tajler otvoreno se izjasnio za ehinaceju, napominjući da je ova lekovita biljka detaljno proučena kao imunostimulativno sredstvo i da ona podiže nivo otpornosti organizma na bakterijske infekcije.

Pre jednog veka, u Sjedinjenim Američkim Državama, preporučena doza rizoma i korena ehinaceje iznosila je jedan gram (otprilike oko polovine kašičice) dnevno. Tokom lečenja lajmske bolesti, uzimao sam oko četiri grama (dve kašičice) – toliko sam bio zastrašen bakterijom *Borrelia*.

Ehinaceja se uzima u vidu čajeva, tinktura i kapsula. Često dodam jednu ili dve pune pipete tinkture u sokove ili čajeve za piće. (Iako ehinaceja može da izazove prolazno peckanje ili utrnulost jezika, ove pojave su bezopasne.) Međutim, u toku lečenja lajmske bolesti na koju se kod mene posumnjalo, uzimao sam kapsule

da bih što brže uneo u organizam velike količine ove biljke.

Beli luk (*Allium sativum*). Luj Paster je bio prvi naučnik koji je opisao antibaktericidni efekat sokova iz belog luka. U skorije vreme, otkriveno je da beli luk deluje i na mnoge vrste bakterija otpornih na antibiotike, a s obzirom na brzinu kojom bakterije stiču otpornost na medikamente, ne sumnjam da će proći mnogo vremena pre nego što bakterija *Borrelia* postane otporna na doksiciklin.

Ispitivanja sprovedena u Holandiji ukazuju da treba jesti 5 do 15 čenova srednje veličine dnevno da bi se postiglo najpovoljnije antibiotsko delovanje belog luka. Nije lako unositi u organizam tolike količine svežeg belog luka, ali nalazim da je sok od belog luka sa šargarepom veoma delotvoran.

Ukoliko nerado konzumirate tolike količine belog luka, nemojte očajavati. Verujem da, iako manje doze možda ne mogu da iskorene infekciju, ipak mogu da budu od koristi kada se

kombinuju s drugim lekovitim biljkama i antibioticima.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). U svojoj bazi podataka proverio sam koja lekovita biljka sadrži najviše baktericidnih jedinjenja. To je sladić, koji sadrži do 33 procenta antibaktericidnih jedinjenja suve težine. Stoga ne čudi podatak da su Kinezi vekovima koristili sladić za lečenje bakterijskih infekcija u koje spada, na primer, i tuberkuloza. Često koristim koren sladića, koji takođe ima antivirusna svojstva, za lečenje virusnih i bakterijskih infekcija. Jedinjenja poznata pod imenom saponini, koja se nalaze u sladiću, takođe pojačavaju delovanje ostalih antibiotskih sastojaka.

Ostale lekovite biljke bogate baktericidnim jedinjenjima navedene su u opadajućem nizu prema količini tih delotvornih sastojaka: majčina dušica, hmelj, vranilova trava i ruzmarin. Ovaj spisak može da posluži kao recept za izvrstan čaj koji možete da zasladite ekstraktom sladića.

LARINGITIS

Na proslavi tridesetdvođodišnjice mog bra-ka, moj bend *Durham Station* spremao se za večeru u bašti i zabavu s muzikom. Obećao sam da ću snimiti nekoliko pesama o biljkama za ljude s radija kojima je bilo potrebno nešto je-dinstveno kao muzička pratnja. (Pesme koje sam napisao o biljkama zaista su jedinstvene.)

U podne sam pozvao svirača bendža, koji inače peva visoki tenor, da ga podsetim da po-nese opremu za snimanje. „Ne očekuj od mene da pevam“, prošaputao je. Prethodnu noć pro-veo je pevajući iz sve snage i tog jutra probudio se s grudnom kongestijom i laringitisom.

Kakva nevolja! Napravio sam mu moj naj-bolji biljni lek, nešto što nazivam cineoladom, sok od ananasa i đumbira u koji namačem bilj-ke bogate sastojkom cineolom, za koji se tvrdi da je koristan za popuštanje laringitisa. Koliko se sećam, koristio sam ruzmarin, kudravu nanu, kardamom i lavandu i napitak zasladio sla-dićem.

Dakle, svirač bendža popio je mešavinu i zapevao prilično dobro. Svako ko ga je čuo kako govori pre nego što je popio čaj, prosto nije mogao da veruje kako je uspeo da povrati glas. Naši snimci takođe su se pokazali kao do-bri.

Zelena apoteka za laringitis

Laringitis je zapaljenje glasnih žica koje proizvodi promuklost ili gubitak glasa i obično suvoću i zapaljenje grla. Danas, u apote-kama i prodavnicama zdrave hrane možete da pronađete biljne tablete protiv zapaljenja grla. One su prilično ukusne. Ipak, ako imate hro-nični laringitis, idite lekaru: to može biti sim-ptom nekog ozbiljnog stanja. Ali za slučajan

napad laringitisa, možete se obratiti *Zelenoj apoteci* za pomoć. Evo nekoliko delotvornih biljaka koje možete da isprobate.

Kardamom (*Elettaria cardamomum*) i dru-ge biljke koje sadrže cineol. Cineol sadržan u cineoladi koju sam dao sviraču bendža jeste sredstvo za iskašljavanje koje može da donese olakšanje.

Evo nekoliko biljaka s visokim sadržajem cineola, navedenih u opadajućem nizu, prema snazi delovanja: kardamom, eukaliptus, kudrava nana, ruzmarin, đumbir, oraščić, lavanda, pito-ma nana i vratič. Preporučujem da se za prav-ljenje čaja izaberu neke od ovih biljaka, naročito da se koristi đumbir. Uz to, dodajte malo soka od ananasa.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Posle čitanja knjige travara Pola Šulika *Đumbir: običan začini i čudesni lek*, s velikom sigurnošću prepo-ručujem vam tu biljku. Više sam pristalica čaja nego kandiranih biljaka, ali kada bih imao larin-gitis, verovatno bih probao kandirani đumbir.

Gorčika (*Marrubium vulgare*). Ova biljka je vekovima korišćena za lečenje kašlja i drugih disajnih tegoba, kao što je laringitis. Komisija E preporučuje gorčiku za poteškoće s bronhijama, uključujući i laringitis. Preporučena doza za pravljenje čaja iznosi jednu do dve kašičice osušene biljke na šolju kipuće vode.

Međutim, nećete verovati, Uprava za hranu i lekove proglasila je gorčiku za nedelotvornu u lečenju zapaljenja grla! Problem nije u gorčici, već pre u ustanovi koja je zadužena za zaštitu i unapređenje narodnog zdravlja. Gorčika je jed-na od lekovitih biljaka koju najpre prepo-ručujem za tegobe s grlom. Predlažem vam da napravite jak čaj od gorčike s limunom i sla-dićem.



GORČIKA

Čaj od osušenih listova i glavica cvetova gorčike popularan je narodni lek za kašalj i nazeb

Slez (*Althaea*, različite vrste). Razne vrste sleza, uključujući i beli slez, biljnu preteču današnjeg popularnog slatkiša (pasta od korena belog sleza), koriste se već hiljadama godina kao sredstva za umirenje grla. Oni su korisni u lečenju laringitisa, nazeba, kašlja i bronhitisa.

Slez sadrži posebno želatinozno vlakno, biljno mleko, koje umirujuće deluje na sluzokožu i štiti je od bakterija i zapaljenja. Komisija E odobrava slez za bol i zapaljenje grla. Meni slez deluje kao sredstvo za laringitis.

Divizma (*Verbascum thapsus*). Kao i slez, i cvetovi divizme sadrže sastojke koji utiču na popuštanje simptoma laringitisa. Napravite čaj tako što ćete staviti jednu do dve kašičice osušene biljke na šolju kipuće vode i ostaviti da stoji deset minuta.

Pirevina (*Agropuron repens* ili *Elymus repens*). Ovu biljku odobrila je Komisija E za disajne tegobe kao što su, na primer, laringitis i kašalj.

Ehinaceja (*Echinacea*, različite vrste). Ehinaceja, poznata i pod imenom eritreja, je korisno sredstvo za olakšavanje ili lečenje laringitisa, tvrdi Komisija E. Ehinaceja takođe ojačava

imunitet, što bi trebalo da omogući organizmu da se izbori protiv svakog virusa koji izaziva laringitis. (Iako može da dovede do prolaznog peckanja ili utrnulosti jezika, ovaj efekat je bezopasan.)

Oman (*Inula helenium*). Oman je antiseptički ekspektorans koji je koristan u lečenju laringitisa. Na moje zadovoljstvo, blagotvorna dejstva ove biljke potvrđena su klinički i eksperimentalno. Ugledni britanski travar Dejvid Hofman preporučuje mešani čaj od tri biljke koji se pravi od jednakih delova omana, gorčike i divizme. Možete da uzmete po jednu kašičicu od svake biljke na šolju kipuće vode i ostavite da stoji deset minuta. Drugi ljubitelji omana savetuju da se šoljom hladne vode prelije kašičica isitnjenog omana i ostavi da stoji deset sati. Ovaj čaj možete da pijete triput dnevno.

Bršljan (*Hedera helix*). Bršljan je stari narodni lek za veliki kašalj. Komisija E preporučuje da se uzme prstovet osušenog bršljana (0,3 grama) radi smirivanja zapaljenskih stanja respiratornog trakta, uključujući laringitis. Bršljan ima ekspektoransno dejstvo, i utiče na smanjenje bronhijalnog sekreta koji može da izazove kašalj i smetnje u grlu.

Troskot (*Polygonum aviculare*). Komisija E odobrava spravljanje čaja od dve do tri kašičice osušenog troskota na šolju kipuće vode za lečenje laringitisa.

Bokvica (*Plantago*, različite vrste). Travari su vekovima koristili bokvicu za lečenje zapaljenja grla, kašlja i bronhitisa. Komisija E saglasna je s ovim, napominjući da je posebno engleska bokvica (*Plantago lanceolata*) bezbedno, delotvorno antibakterijsko, astringentno sredstvo za umirenje grla. Preporučena doza je jedna kašičica na šolju kipuće vode. Ostavite da stoji dok se ne ohladi.

Jagorčevina (*Primula veris*). Komisija E preporučuje jednu do dve kašičice osušenih cvetova jagorčevine ili jednu kašiku osušenog korena ove biljke kao lek za bolesti disajnih organa kao što su laringitis, bronhitis, prehlade i kašalj.

Sapunjača (*Saponaria officinalis*). Tvrdi se da hemikalije (saponini) koje se nalaze u sapunjači deluju na popuštanje bola i protiv zapaljenja, što može da pomogne kod laringitisa. Komisija E preporučuje spravljanje čaja od jedne kašičice osušene biljke na šolju kipuće vode za lečenje disajnih tegoba, uključujući laringitis.

Kopriva (*Urtica dioica*). Poslednjih godina značajna pažnja posvećuje se soku od listova i korena koprive, na osnovu ispitivanja koja ukazuju na njihovu blagotvornost u lečenju astme, bronhitisa i polenske groznice. Ja bih takođe pokušao s čajem od koprive za lečenje laringitisa.

Drozero (*Drosera*, različite vrste). Ukoliko vaš laringitis prati kratak isprekidan kašalj, vredi pokušati s drozerom. Ona sadrži jedinjenje za suzbijanje kašlja (karboksi-okso-naftokvinon),

koje može da se uporedi s kodeinom i drugim sastojcima za smirivanje mišićnog spazma koji izaziva kašalj. U nemačkim istraživanjima drozere kao sredstva za lečenje laringitisa i bronhitisa, dobri rezultati postignuti su u više od 90 odsto slučajeva, bez ikakvih značajnijih neželjenih dejstava.

Jedan od sastojaka drozere – plumbagin – suzbija razne vrste bakterija koje izazivaju laringitis.

Ljuta začinjena hrana. Ako zavirite u botaničku literaturu naroda širom sveta, naći ćete da je začinjena hrana tradicionalno korišćena za lečenje laringitisa i drugih disajnih poteškoća. Meni to ima smisla. Beli luk, dumbir, ren i crna slačica izgleda da su korisni u olakšavanju laringitisa, posebno kada je povezan s gustim izlučevinama u disajnim putevima.

LOŠA PROBAVA

Pre tridesetak godina, proveo sam s porodicom izvesno vreme u Panami. Dok su oni odseli u gradu Panami, ja sam lutao tropskom kišnom šumom, ponekad bivajući daleko od kopna.

Kada bih se vratio u civilizaciju, veliki antropolog, pokojna Reina Tores de Araus izvodila je moju porodicu u svoju rezidenciju Los Cumbres na divne večere. Posle toga, nikada nije posluživala kafu, samo čaj od kamilice. Priznajem da tada nisam uviđao koliko smisla ima završiti obrok ovim divnim napitkom.

Sada sam pametniji. Kamilica je ono što travari nazivaju karminativ, tj. sredstvo za umirenje stomaka, posebno dobro za lošu probavu. To je takođe sedativ. U Latinskoj Americi, neki ljudi piju čaj od kamilice pre odlaska na počinak da bi lakše zaspali.

Zelena apoteka za lošu probavu

Postoje stotine biljaka koje su blagotvorne za uznemireni želudac. Evo nekoliko biljaka koje preporučujem.

Kamilica (*Matricaria recutita*). Komisija E smatra kamilicu za delotvornu u olakšavanju mnogih gastrointestinalnih tegoba, uključujući i lošu probavu. Doktor Endru Vejl tvrdi da su najbolji domaći lekovi za uznemiren stomak – čaj od kamilice i pitome nane. Lično, više volim pitomu nanu, ali su oba čaja blagotvorna.

Tinktura kamilice verovatno je delotvornija od čaja. Čaj od kamilice sadrži samo 10 do 15 procenata karminativnog etarskog ulja, dok tinkture spravljene sa stopostotnim alkoholom imaju mnogo više.

Pitoma nana (*Mentha piperita*). Većina travara, uključujući i mene, veoma uvažava svojstvo pitome nane da olakša probavu. Pitoma

nana mi je često bila potrebna od 1990. godine kada mi je Uprava za hranu i lekove podarila težak oblik loše probave time što je objavila da pitoma nana nije delotvorna za bol u stomaku. To ne znači da je pitoma nana beskorisna. Iskreno, to znači da je procena Uprave za hranu i lekove bila bezvredna.

Komisija E odobrava pitomu nanu za lečenje loše probave. Ja podržavam Komisiju E, jer se ti ljudi bave istraživanjem i zaista znaju šta rade.

Čaj od pitome nane dobro deluje, ali budući da sam rodom iz Alabame, takođe sam naklonjen hladnim slatkim napicima od nane, koji, izgleda, deluju još bolje. Doktor Varo Tajler primećuje da su većina karminativnih ulja u pitomjoj nani i drugim vrstama nane relativno nerastvorljiva u vodi. Zbog toga, čaj od nane ne sadrži puno sastojaka koji umiruju stomak. Naime, ne sadrži dovoljno da bi bio delotvoran, ali tinktura od pitome nane, koja se pravi s alkoholom, sadrži više sastojaka. Stoga, ako iz nekog razloga ne želite da pijete slatki, hladni napitak, možete umesto toga da upotrebite tinkturu. Sledite uputstva na pakovanju.

Andelika (*Angelica archangelica*). Koren andelike Komisija E preporučuje za lošu probavu, blage stomačne bolove i nedostatak apetita. Predložena dnevna doza je čaj od dve ili tri kašičice osušene biljke na šolju proključale vode, ili kašičica tinkture.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Delotvornost đumbira na morsku bolest i muku nepobitno je dokazana, stoga ne iznenađuje što Komisija E odobrava uzimanje dva grama (otprilike jedna kašičica) đumbira u čaju za lošu probavu. Đumbir sadrži izvesna jedinjenja (gingerole i šogaele) koja ne samo da smiruju stomak već

Dispepsikola

Da imam česte napade loše probave, smešao bih malo ove tinkture, za koju tvrdim da ima bolji ukus od Mylante. Nemam određen recept, stoga jednostavno smešam lekovito bilje koje mi se nađe pri ruci u tom trenutku. Evo bilja koje koristim: po prstovet anđelike, anisa, kamilice, korijandera, morača, đumbira, ruzmarina i kurkume s dva prstoveta bilo koje vrste nane, posebno mažurana i pitome nane. Ne smeta ako nešto izostavite i izmenite mešavinu da biste je prilagodili vašem ukusu.

Natopite ove biljke preko noći i ostavite ih u frižideru u mešavini alkohola i vode (malo vodke na šolju vode.) Možete to da pijete kao čaj ili da malo te smeše dodate soku od ananasa.

olakšavaju probavu povećavanjem talasastih mišićnih kontrakcija (peristaltis) koje pokreću hranu kroz creva.

Mažuran (*Origanum onites*). Britanci grickaju sendviče s mažuranom da bi lečili lošu probavu i koriste razblažen čaj ove biljke da olakšaju grčeve kod odojčadi. Mažuran je aromatična nana, stoga blagotvorno deluje na probavu kao i pitoma nana.

Korijander (*Coriandrum sativum*). Prirodno je što korijander ublažava lošu probavu: njegovo etarsko ulje je karminativ, antiseptik, baktericid, fungicid i mišićni relaksant. Tradicionalni travari cenili su korijander, posebno radi njegove sposobnosti da neutrališe laksativna dejstva biljaka koje uznemiravaju stomak kao što su, na primer, pasdren, krušina, rabarbara i sena. U Amazoniji, divlji korijander (*Erygium foetidum*), s gotovo istim hemijskim sastavom, dodaje se dnevnom obroku pasulja, možda da bi se ublažilo nadimanje koje pasulj stvara.

Papaja (*Carica papaya*) i ananas (*Ananas comosus*). Obe ove voćke sadrže enzime (proteolitike) koji rastvaraju proteine. Prirodnjaci i ljudi koji zagovaraju korišćenje sokova u zdravstvene svrhe, među njima i antropolog dr Džon Hajnerman, smatraju da je sok od papaje i ananasa dobar za olakšavanje probave. Ako je to tačno, znači da bi i konzumiranje ostalog voća koje sadrži proteolitike enzime, kao što su kivi ili smokve (posle obroka), trebalo da bude veoma korisno. Da imam hroničnu lošu probavu, češće bih jeo ovo voće za dezert.

Papričica (*Capsicum*, različite vrste). Amerikanci su uglavnom ubeđeni da ljuti začini uznemiravaju stomak. Ali većina ljudi iz drugih krajeva sveta zna – da ljuti začini kao što je papričica pomažu da se stomak umiri. Papričica takođe stimuliše probavu.

Raznovrsne karminativne biljke. Sasvim je izvesno da postoji veoma mnogo biljnih karminativa. U mojoj bazi podataka ima više od petsto podataka o karminativnim svojstvima biljaka, uključujući sve o biljkama spomenutim u ovom poglavlju. Većina je potkrepljena nekim istraživanjem. Uključeni su i petrovac, najkvirc, jabuke, bosiljak, lovorika, čičak, kim, kardamom, mačja metvica, celer, krbuljica, vlasac, karanfilić, korijander, mirođija, morač, beli luk, gorčika, isop, matičnjak, selen, mažuran, oraščić, crni luk, vranilova trava, peršun, paškanat, barska nana, ruzmarin, žalfija, čubar, kozlac, čaj, majčina dušica, kurkuma, vanila i hajdučka trava. Slobodno probajte bilo koju od ovih biljaka da otklonite lošu probavu.

Raznovrsna etarska ulja. Aromaterapeuti često preporučuju da udahnete nekoliko puta različita karminativna ulja da biste smirili uznemireni stomak, uključujući seme anisa, bosiljak, kamilicu, cimet, karanfilić, morač, beli luk, đumbir, isop, kleku, lavandu, limun, crni luk, pitomu nanu, ruzmarin, žalfiju, čubar, kozlac i majčinu dušicu. Nemojte uzimati oralno ta ulja jer neka od njih mogu da budu fatalna čak i u malim dozama. Namenjena su isključivo za spoljašnju upotrebu.

MAMURLUK

Sebe bih slobodno mogao da nazovem anti-društvenim pijancem. Ne nalazim preterano zadovoljstvo u ćaskanju, stoga stavim čašu na usta, i povremeno popijem previše. Pod „previše“ podrazumevam bilo koju količinu koja mi podari glavobolju, poremećen stomak, žeđ i opšti osećaj mamurluka. Strogo uzevši, sve više od dva pića dnevno znači – previše.

Možda nikada niste imali tu vrstu iskustva. Ali ako ga imate, možda ćete doći u priliku da upotrebite neke prirodne lekove za mamurluk.

Mamurluk je, nažalost, prilično čest, zato što je alkoholizam najveći javni zdravstveni problem, koji utiče na nekih deset miliona Amerikanaca. Ali ne morate da zloupotrebljavate alkohol da biste patili od povremenog mamurluka. Ne morate čak ni da se strašno napijete.

Zašto je mamurluk toliko neprijatan

Mamurluk je blaga verzija alkoholne krize, koja može da dovede do delirijuma tremensa kod alkoholičara. Glavobolja delimično nastaje kao posledica opuštajućeg dejstva alkohola na krvne sudove. Kako se otvaraju, tako više krvi protiče kroz njih, što prouzrokuje osećaj toplote za vreme unošenja alkohola. Ali, ako se krvni sudovi glave previše otvaraju, pobuđuju nerve za bol.

Alkohol je takođe diuretik, tako da gubitak tečnosti stvara osećaj žeđi narednog jutra i može da izazove glavobolju.

Alkohol deluje iritirajuće na stomak i centralni nervni sistem izazivajući muku i povraćanje.

Umor i opšti osećaj neprijatnosti posledica su umirujućeg dejstva alkohola i razvijanja ki-

selina u krvi (acidoza). Hemijski acetaldehid može takođe da se akumulira u krvi, dovodeći do ispiranja.

Konačno, dodaci i nečistoće u alkoholu (kongeneri) doprinose mamurlucima. Opšte pravilo je da što je tamniji alkohol, to je gori mamurluk. Vodka i belo vino sadrže malo kongenera, ali burbon, viski i crno vino su bogati njima.

Zelena apoteka za mamurluk

Ne volim da iznosim očigledno, ali potrebno je da se kaže da je dobar osnovni pristup mamurluku onaj kojim se sprečava njegov nastanak, a to je na prvom mestu uzdržavanje od alkohola. Ili biste mogli da pokušate da pijete čist liker ili belo vino radije nego tamna pića. Takođe pomaže konzumiranje bezalkoholnih pića da biste uneli dovoljno tečnosti i da biste isprali kiseline iz krvi. Sve to pomaže da se spreduprede i glavobolja i poremećen stomak.

Povrh toga, probajte ova prirodna pomoćna sredstva za mamurluk.

Cinhona (Cinhona, različite vrste). Gorka kora ove biljke, koja daje ukus gaziranoj vodi i bogat je izvor kinina, korišćena je kao lek za mamurluk u Kini. Voda sama po sebi pomaže, ali pretpostavljam da gorke lekovite biljke kao što je cinhona obezbeđuju dodatnu korist. Osim gorkih lekovitih biljaka za mamurluk su često preporučivani maslačak, gorčica i angostura, ista ona biljka koja se koristi u *Angostura Bittersu*, omiljenom leku za mamurluk među barmenima.

Možete da napravite čaj protiv mamurluka dodavanjem nekoliko kapi *Angostura Bittersa* u šolju kipuće vode. U stvari, bilo koja od tih bi-

ljaka može da se pretvori u veoma gorak čaj. Predložio bih smanjenje gorkog ukusa dodavanjem mirisne biljke tamarinde, koja takođe ima reputaciju sredstva za otklanjanje mamurluka.

Ginko (*Ginkgo biloba*). Semenje ginka Uprava za hranu i lekove nije odobrila kao hranu, ali se ipak može nabaviti ovde. Japanci su dugo služili semenje ginka na koktel zabavama, na osnovu narodnog verovanja da ono sprečava pripitost i mamurluk. Naučne studije van Japana pokazale su da postoji dobar razlog za verovanje da semenje ginka zaista može da bude blagotvorno. Ispada da semenje sadrži enzim koji ubrzava metabolizam alkohola u organizmu.

U jednom ogledu, istraživači su dali laboratorijskim životinjama dovoljno alkohola da ih opiju. Kada su životinjama unapred dati ekstrakti semenja ginka, bile su u stanju da lakše izbace alkohol iz krvi. Nisam siguran da semenje ginka ima isto dejstvo kod ljudi, ali pretpostavljam da je tako.

Zimzelen (*Gaultheria procumbens*) i vrba (*Salix*, različite vrste). Ne bih preporučio uzimanje aspirina za mamurluk, pošto bi to moglo da pogorša stanje vašeg poremećenog stomaka. Ali, oduvek sam smatrao biljne oblike aspirina blažim za stomak, zbog čega mogu da preporučim prijatnu, aromatičnu zimzelen. Bogata je rođakom aspirina metil-salicilatom, tako da može da utiče na glavobolju i mamurluk. (Međutim, ako ste alergični na aspirin, možda bi bilo dobro da izbegavate i lekovito bilje sročno aspirinu.)

Ako želite, možete da pomešate zimzelen sa korom vrbe, koja takođe sadrži salicilate. Ili bih probao biljnu mešavinu zamene za aspirin istaknutog travara i botaničara Kristofera Hobsa, autora knjige *Priručnik za biljno lečenje*: po dva dela gospodinove krunice, bele vrbe i

krvošnice i jedan deo lavande. Hobs predlaže natapanje dve kašičice smeše u šolju kipuće vode.

Narodno bilje. Mnoge lekovite biljke korišćene su u narodu za mamurluk. Mogu da pomognu, ili jednostavno čaj čini da se ljudi osećaju bolje. Veoma poštujem narodnu medicinu, stoga ću podeliti lekovito bilje s vama: bosiljak, crni biber, kim, cimet, korijander, đumbir, lavanda, crni luk, barska nana, pitoma nana, bokvica, zrna maka, ruzmarin, rutvica, čaj i hajdučka trava. Sve vrste nane sadrže delotvorne antioksidanse, supstance koje mogu da pomognu u sprečavanju štetnog delovanja alkohola na ćelijskom nivou.

Moj omiljeni lek je koktel-sok od povrća s malo sosa ljute papričice. Svo to povrće upotrebljeno za spravljanje soka sadrži antioksidanse i, naravno, sos od ljute papričice sadrži kapsaicin, jedinjenje koje suzbija bol. Takođe volim supu od crnog luka, još jedan narodni lek za mamurluk i iznenađujuće dobar izvor fruktoze.

Fruktoza. Fruktoza je voćni šećer. Korejski naučnici navode na misao da fruktoza može da ubrza metabolizam alkohola u organizmu za otprilike 25 procenata.

Koren ginsenga je omiljena lekovita biljka u Koreji, a ginseng sadrži otprilike 0,5 procenata fruktoze. Možda zato i azijski (*Panax ginseng*) i američki (*Panax quinquefolius*) ginseng imaju dugu tradiciju u lečenju mamurluka. Lično, retko preporučujem ginseng zato što je veoma skup.

Srećom, postoje jeftiniji i mnogo bolji izvori fruktoze. Pokušajte da stavite malo meda u jutarnji čaj – to je više od 40 procenata fruktoze. Možda zato među barmenima važi stari lek za mamurluk – jednostavno med u vrućoj vodi.

Za medom dolaze urme, s 30 procenata fruktoze. Ako ne želite čaj ujutru, vidite da li možete da pojedete nekoliko urmi.

MENOPAUAZA

Evo izvoda iz pisma koje sam primio 1991. godine: „Imam 59 godina i prošla sam menopauzu. Kao posledica toga, koža mi se preterano istanjila, a i kosa mi postaje sve tanja. Molim vas da mi kažete da li postoje prirodne mogućnosti za terapiju zamene hormona (TZH). Nemam poverenja u TZH i ne bih želela da je primenjujem. Plašim se da je previše opasna.“

Ovo je samo jedno od preko 10.000 pisma koja sam primio te godine, koja je bila rekordna u pogledu pošte koju primam, jer sam na jutarnjem programu na televiziji CBS imao trominutni spot o lekovitosti prehrambenih namirnica. Telefoni su neprestano zvonili u Ministarstvu poljoprivrede Sjedinjenih Država, gde sam u to vreme radio. A sve sekretarice iz ministarstva, ljudi iz odeljenja za prijem pošte i telefonskih poziva – kao i direktori – gorko su žalili zbog mojih tri minuta slave. Naravno, ja nisam. To je bila još jedna prilika da se ljudi zainteresuju za lekovite biljke i ostale prirodne lekove.

Veliko pitanje hormona

Ni ja ne gajim poverenje prema terapiji zamene hormona. Iako ženski polni hormon estrogen nepobitno otklanja valunge, suvoću vagine i ostale neprijatnosti koje nosi menopauza, veliki broj istraživanja pokazuje da on može da poveća rizik od dobijanja raka dojke. (Naučnici su otkrili da dodavanje progesterona ovoj terapiji može da umanjí rizik od raka dojke.)

Želeo bih da citiram dr Endrua Vejla, zgovornika lekovitog bilja koji žene koje razmišljaju o terapiji zamene hormona upozorava: „Treba u potpunosti da izbegavate primanje zamene estrogena ako ste izložene povećanom riziku od

raka dojke ili reproduktivnog sistema, što podrazumeva i vašu ličnu i porodičnu istoriju ovih oboljenja ili raka jajnika. Ukoliko se ipak odlučite za terapiju zamene hormona, koristite male doze estrogena (najviše 1,25 miligrama dnevno) i nikada nemojte da ga uzimate bez progesterona barem tokom jednog dela mesečnog ciklusa.“ Meni se čini da je ovo dobar savet. Zapravo, dr Vejl nije jedini koji ovo preporučuje. Mnogi ginekolozi takođe dele ovo mišljenje.

Poznajem jednog prirodnjaka koji je veliki protivnik terapije zamene hormona. Umesto toga on savetuje da se jede mnogo povrća i mahunarki bogatih fitoestrogenima, jedinjenjima srodnim estrogenu. On kaže: „Kada se saberu sva upozorenja, mere opreza, kontraindikacije i neželjena dejstva, dođe se do brojke 100.“ Moj prijatelj se pita kako bilo koji lekar može da propisuje ovu terapiju. Ipak, ogromna većina lekara često propisuje terapiju zamene hormona.

Zašto? Uglavnom zato što terapija zamene hormona smanjuje rizik od srčanog oboljenja i osteoporoze, koji mnogo više prete ženama nego rak dojke. Međutim, po mom skromnom mišljenju, postoje i bolji načini da se smanje ovi rizici od primene terapije zamene hormone.

Ipak, mnogi lekari ne slažu se sa mnom. Ovo je odluka koju morate da donesete sami, a ja vam predlažem da se posavetujete sa svojim ginekologom – da biste sagledali sve razloge za i protiv.

Kada postoje zamene za opasne lekove, tim pristupima treba pružiti šansu pre nego što pribegnete drastičnijim i skupljim metodima koji mogu da izazovu štetna neželjena dejstva.

Plaćim se da iz ekonomskih razloga farmaceutske kompanije nemaju interesa da se pozabave ispitivanjem da li su prirodni pristupi menopauzi, ili bilo šta drugo po tom pitanju, bezbedniji i delotvorniji nego sintetički hormoni. Lično verujem da su prirodni metodi bolji, i to nije usamljeno mišljenje. Nažalost, mali broj lekara deli ovo gledište.

Neprijatnosti srednjeg doba

Menopauza označava prestanak menstruacije. Većina žena uđe u menopauzu tokom kasnih četrdesetih i ranih pedesetih godina. Ponekad se to dogodi brzo. Mnogo češće, prođe i po nekoliko godina dok menstruacije sasvim ne izostanu. Sa početkom menopauze opada proizvodnja estrogena, što često izaziva jednu ili više neprijatnosti: anksioznost, osetljivost grudi, depresiju, suhu kožu, glavobolju, valunge, nesposobnost zadržavanja urina ili fecesa, nesanicu, razdražljivost, nervozu, noćno znojenje i suvoću vagine. Od svih nabrojanih tegoba, najčešći su valunzi, koji pogađaju oko 85 odsto žena u menopauzi. Do valunga obično dolazi iznenada, s tim što neke žene primećuju da emocionalni stres, fizički napor, alkohol i određene namirnice mogu da izazovu ovu neprijatnu pojavu.

Neverovatne biljke

Dozvolite mi da vas podsetim da ja kao botaničar ne mogu da propisujem lekove, niti to čini. Ipak, siguran sam da u nadležnosti botaničara spada dužnost da ukratko navedem istraživanja o biljnim i nutricionističkim pristupima menopauzi koje bih bez oklevanja preporučio svojoj ženi ili ćerci.

Međutim, pre nego što navedem biljke koje mogu da budu od pomoći, dozvolite mi da iznesem jednu važnu stvar o načinu ishrane. Valunzi i ostali simptomi menopauze su retki u vegetarijanskim kuhinjama, posebno kod naroda koji konzumiraju velike količine mahunarki, na primer, crnog pasulja, mung pasulja i soje. Zašto?

Zato što pasulj i mnoge druge biljke imaju blago estrogensko dejstvo, zahvaljujući fitoestrogenima. U ova jedinjenja spadaju izoflavoni, lignani, fitosteroli i saponini.

Pored toga što deluju kao estrogeni kod žena kod kojih je opala sopstvena proizvodnja polnih hormona, izgleda da fitoestrogeni takođe smanjuju rizik od raka do kojih dolazi zbog nedostatka estrogena, kao što je, na primer, rak dojke. Eksperimenti na životinjama pokazuju da su fitoestrogeni izuzetno delotvorni u sprečavanju tumora na tkivu dojke.

Faktor soje

Dugo se smatralo da se kod azijskih žena rak dojke javlja u malom broju jednostavno zato što uzimaju hranu sa malo masti. Sada izgleda da je razlog tome i činjenica da žene ovog podneblja u velikoj meri uzimaju mahunarke kao što su, na primer, izdanci soje i pasulja. Kako je moguće da fitoestrogeni utiču na sprečavanje pojava simptoma menopauze, a istovremeno preventivno deluju na oboljenja koja su povezana s nedostatkom estrogena?

Fitoestrogeni su slabiji od estrogena koji proizvodi sam organizam. Kod žena u periodu pre menopauze, fitoestrogeni se bore s onim koji se stvara u organizmu, mnogo snažnijim estrogenom, i time umanjuju njegovo ukupno dejstvo. Međutim, kada opadne proizvodnja estrogena u organizmu, fitoestrogeni zauzimaju mesto ovog hormona.

Drugim rečima, kada žene imaju suviše biološkog estrogena, fitoestrogeni uklanjaju suvišan teret; kada estrogena nema dovoljno, fitoestrogeni stupaju na njihovo mesto.

Nikada nisam čuo ni za jedan slučaj da su fitoestrogeni u umerenim količinama izazvali bilo kakve neželjene posledice. Jedna šolja soje (oko 200 grama) obezbeđuje oko 300 miligrama najvažnije vrste fitoestrogena – izoflavona. Ova količina soje obezbeđuje otprilike istu dozu estrogena koja se dobija uzimanjem tablete *Premarina*, sintetičkog hormona koji se

obično propisuje u okviru terapije zamene estrogena. Ispitivanja pokazuju da žene koje redovno konzumiraju soju imaju manje valunga i povećan broj ćelija u sluzokoži vagine. Ove dodatne ćelije otklanjaju suvoću vagine i iritaciju. Pojave karakteristične za žene u menopauzi.

Zrna soje nisu jedina bogata izoflavonima. Većina zrnevlja mnogih drugih mahunarki sadrže znatne količine ove supstance. Smatram da ne može da škodi ishrana bogata mahunarkama, osim ako ste alergični na njih ili vas nadimaju.

Zelena apoteka za menopauzu

Pored vegetarijanske ishrane bogate fitoestrogenima, ima puno lekovitih biljaka koje mogu da pomognu u otklanjanju mnogih simptoma menopauze. Evo mog izbora.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Sladić sadrži prirodna estrogena jedinjenja. Kao izoflavoni u soji, izgleda da i glicirizin, aktivni sastojak sladića, smanjuje kod žena nivo estrogena kada su oni suviše visoki i povećava njegove nivo kada su suviše niski.

Da li slatkiši od sladića mogu da pomognu ženama koje imaju neprijatnosti u menopauzi? Moguće, ali morate da čitate šta piše na njihovoj deklaraciji. Većina američkih slatkiša od sladića sadrži ekstrakte ove biljke, ali i anis, koji sadrži jednu hemikaliju (anetol) koja je manje estrogena od glicirizina. U mnogim prodavnicama zdrave hrane mogu se naći slatkiši napravljeni od čistog sladića.

Sladić i ekstrakti sladića su bezbedni kod normalne upotrebe u umerenim količinama, ali dugotrajna upotreba ili unošenje većih količina u organizam mogu da izazovu glavobolju, letargiju, zadržavanje natrijuma i vode, preterani gubitak kalijuma i visok krvni pritisak. Bezbedna dnevna doza slatkiša od sladića trebalo bi da bude pet grama. Teško je stati kada je nešto tako ukusno, ali ćete jednostavno morati da se suzdržite.

Lucerka (*Medicago sativa*). Lucerka ima očevidno estrogeno dejstvo. Od listova se pravi čaj prijatnog ukusa. Međutim, ukoliko imate lupus ili porodičnu istoriju lupusa, treba da izbegavate izdanke lucerke. Postoje određeni dokazi da oni mogu da izazovu lupus kod osjetljivih osoba.

Konopljika (*Vitex agnus-castus*). Ova lekovita biljka preporučuje se za normalizaciju ženskih polnih hormona, a smatra se da je posebno korisna tokom perioda promena koje se dešavaju u menopauzi.

Biohemiju je teško objasniti, ali u principu konopljika reguliše hormone koji učestvuju u menstrualnom ciklusu: ona povećava proizvodnju hormona vezanog za stvaranje žutog telašca i sprečava oslobađanje hormona koji stimuliše Grafov folikul. Sve ovo za posledicu ima blagotvoran estrogeni efekat.

Kineska anđelika (*Angelica sinensis*). Takođe poznata i pod imenom *dang-quai*, kineska anđelika ima vekovnu reputaciju kao tonik za žene. Njeni poklonici tvrde da otklanja valunge i suvoću vagine i iritaciju, i na taj način olakšava tegobe ženama u menopauzi. Iako ova tvrdnja nije naučno potkrepljena, njoj u prilog govori vekovna narodna tradicija u primeni ove biljke. Ja ne bih oklevao da je preporučim članovima porodice i prijateljima.

Crvena detelina (*Trifolium pratense*). Ova lekovita biljka sadrži 1 do 2,5 procenata izoflavona. U jednom ispitivanju, žene u periodu menopauze koje su uzimale detelinu, laneno seme i soju tokom dve nedelje, imale su приметно veće nivo estrogena, koji bi opadali kada bi prestale s ovim specijalnim načinom ishrane. Neke vrste deteline imaju tako snažno estrogeno dejstvo da izazivaju spontani pobačaj kod domaće stoke koja pojede preterane količine. Od crvene deteline pravi se čaj prijatnog ukusa.

Jagoda (*Fragaria*, različite vrste) i ostale namirnice koje sadrže bor. One imaju veće estrogensko dejstvo nego sam hormon. Istraživanja koja je sproveo Ministarstvo poljopri-

vrede Sjedinjenih Država pokazuju da uzimanje samo tri miligrama bora može da udvostruči nivo cirkulišućeg estrogena u krvi. Stoga bih preporučio ženama u periodu menopauze i ženama koje se bliže menopauzi da uzimaju hranu bogatu ovim mineralom.

Prema mojoj bazi podataka, namirnice koje sadrže najveće količine bora, navedene u opadajućem nizu prema sadržaju ovog elementa, jesu sledeće: jagode, breskve, kupus, paradajz, maslačak, jabuke, špargle, smokve,

seme maka, prokelj, kruške, trešnje, cvekla, kajsije, ribizle, peršun, mirođija i seme kima.

Na bazi svih ovih biljaka estrogenih svojstava i lekovitog bilja koje sadrži bor možete da pravite interesantne salate i jela od povrća.

Različite lekovite biljke. Veliki broj lekovitih biljaka sadrže fitoestrogene koji mogu da se pokažu kao korisni kod problema vezanih za menopauzu. Tu spadaju jabuke, stabljike celera, urme, zova, morač, saporina iz Hondurasa, meksički divlji jam, pasiflora i nar.

MENSTRUALNI GRČEVI

Nas trojica istraživača, svaki s indijanskim poreklom, stajali smo i pomno razgledali zemljište na kome je rasla *skvo vinova loza*. Jedan od mojih pratilaca bio je pravi Lumbi Indijanac, čije pleme živi pokraj granice između Severne i Južne Karoline. Drugi istraživač bila je žena iz Skandinavije, majka jednog čuvenog Abenakija (koji je prihvaćen u plemenu Masačusets). A ja sam beli deda troje unučadi koji su polučiroki Indijanci.

Počeli smo da razgovaramo o terminu *skvo vinova loza* kada smo primetili tu biljku, zimzelenu lozicu sa svetlocrvenim bobicama koja je čvrsto pranjala uz tlo. Rekli su mi da postoje dva moguća tumačenja termina *skvo* u narodnim imenima biljaka: jedno, verovatno šovinističko, da se ona koristila samo za oboljenja ženskih reproduktivnih organa, i drugo, verovatno rasističko, da je ona potpuno beskorisna.

Lumbi Indijanac je odbacio mogućnost da je beskorisna, rekavši da Indijanke ne bi koristile takvu biljku za menstrualne tegobe da nije delotvorna. On se složio sa mnom da reč *skvo* ne odražava poštovanje prema indijanskim ženama.

Nismo mogli da promenimo naziv biljke, budući da je svaki travar zna kao *skvo vinovu lozu*. Ali dogovorili smo se da nadalje koristimo reč *skvo* u značenju korisno i lepo. Možda još uvek pomalo šovinistički, ali u svakom slučaju mnogo pozitivnije.

Zelena apoteka za menstrualne grčeve

Zapravo, postoji priličan broj lekovitih biljaka, uključujući i *skvo vinovu lozu*, koje mogu da donesu olakšanje kod mesečnih grčeva.

Kineska anđelika (*Angelica sinensis*). Takođe poznata i pod imenom *dang-quai*, kine-

ska anđelika je jedna od najkorišćenijih lekovitih biljaka u kineskoj tradicionalnoj medicini. Ona se smatra za sredstvo za jačanje žena, posebno delotvorno kod menstrualnih grčeva. Stručnjaci za orijentalnu medicinu je toplo preporučuju.

Malina (*Rubus idaeus*). Mnoge žene travari koje poštujem preporučuju čaj od listova maline za ublažavanje menstrualnih grčeva. Jedno ispitivanje pokazalo je da ova lekovita biljka doprinosi opuštanju mišića materice. Ona je takođe popularna kao sredstvo za umirenje materice u trudnoći.

Naučnici ne znaju koji je aktivni sastojak maline, ali pretpostavljaju da bi to mogao da bude glavni sastojak *Pycnogenola* (oligomerni procijanid ili OPC). Meni ovo zvuči uverljivo. U jednom ispitivanju, uzimanje 200 miligrama OPC dnevno tokom dva menstrualna ciklusa otklanjalo je ili značajno umanjivalo menstrualne grčeve i/ili predmenstrualni sindrom kod 50 do 60 procenata žena. Kod žena koje su uzimale OPC tokom četiri menstrualna ciklusa, broj onih kod kojih je došlo do poboljšanja bio je još veći – 66 do 80 procenata.

Možete da kupite čisti OPC u obliku *Pycnogenola*, ali to je skup preparat. Preporučujem da umesto toga isprobate čaj od listova maline.

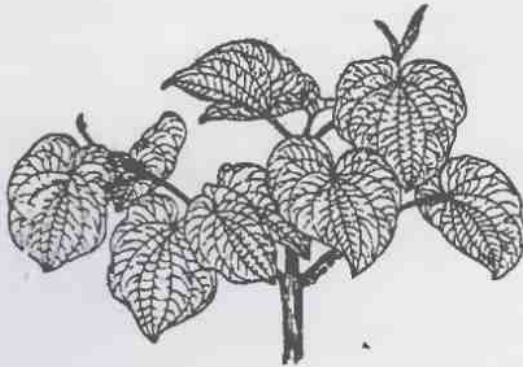
Borovnica (*Vaccinium myrtillus*). Borovnica sadrži jedinjenja pod imenom antocijani koja deluju na opuštanje mišića, a u sebi ima i oligomerne procijanide. Neki travari preporučuju da se kod menstrualnih grčeva uzima po 20 do 40 miligrama koncentrovanog ekstrakta od borovnice triput dnevno. Ukoliko ne možete da nabavite ekstrakt, probajte sa pola šolje svežih borovnica ili plavih borovnica, koje imaju slična svojstva.

Konopljika (*Vitex agnus-castus*). Sićušni pločovi drveta konopljike koriste se za menstrualne tegobe još od grčko-rimskih vremena. Uveren sam da je konopljika delotvorna.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Eklektički lekari – američki lekari s prelaza iz jednog veka u drugi koji su kombinovali prirodne lekove sa konvencionalnom medicinom – propisivali su đumbir za lečenje bolne menstruacije.

Ova lekovita biljka takođe se koristi za izazivanje menstruacije u velikom broju kultura, od Venecuele do Vijetnama. Sa najmanje šest sastojaka za umirenje bola i još šest koji otklanjaju grčeve, čaj od đumbira pouzdan je lek za menstrualne grčeve.

Kavakava (*Piper methysticum*). Kavakava sadrži dve supstance za umirenje bola koje imaju svojstva aspirina, tvrde farmakognostičar dr Albert Leng i travar iz Arkanzasa Stiven Foster u knjizi *Enciklopedija uobičajenih prirodnih sastojaka*. Iako se kavakava opisuje kao narkotik i hipnotik, ona nije ni halucinogena, ni omamljujuća. Pored toga, prema rečima dr Lenga i Fostera, korisnici se na nju ne navikavaju i ne stiču zavisnost. Neki



KAVAKAVA

Kao jedan od sastojaka u tradicionalnom polinežanskom napitku, kavakava ima antispazmodično dejstvo i može da ublaži menstrualne grčeve

Evropljani koriste ekstrakte kavakave zbog opuštajućeg delovanja i otklanjanja anksioznosti. Budući da ova biljka takođe utiče na opuštanje mišića materice, ona se koristi za lečenje menstrualnih grčeva.

Crvena detelina (*Trifolium pratense*). Detelina je bogata fitoestrogenima, biljnim sastojcima koji deluju na organizam na isti način kao ženski hormon estrogen. Travari veruju da fitoestrogeni ublažavaju menstrualne grčeve tako što dovode u ravnotežu nivoa hormona u organizmu.

Fitoestrogen u crvenoj detelini je jedinjenje koje se zove formononetin. Iako je poznato da „bolest deteline“ izaziva neplodnost kod ovaca koje je pasu, ne možete da unesete toliko deteline u organizam da bi vas brinulo ovo dejstvo. Crvenu detelinu uzimajte u vidu čaja, i verovatno ćete na taj način moći da otklonite probleme sa grčevima.

Jagoda (*Fragaria*, različite vrste). Poput maline, i list jagode može da otkloni grčeve, tvrdi nemačka Komisija E. Ova komisija takođe napominje da ovo dejstvo još nije dokazano. Međutim, ističem jagodu jer postoji više dobrih razloga da se ona pije, mimo njene sposobnosti da ublažava menstrualne grčeve. Njeni listovi bogati su vitaminima i mineralima, a sadrže i elaginsku kiselinu, veoma cenjeno preventivno sredstvo protiv raka. Čaj od listova jagode može da koristi svakome ko ima manjak bilo kojeg vitamina ili minerala. Ipak, moram da vas opomenem: nemojte da pijete čaj od listova jagode ako ste alergični na ovo voće.

Hajdučka trava (*Achillea millefolium*). Hajdučka trava je korisna za olakšavanje bolnih grčeva kod žena, po tvrdnji Komisije E. Nisam iznenađen tom preporukom pošto hajdučka trava sadrži brojne antispazmodične sastojke.

Verovatno ste čuli za upotrebu sirovog bife- teka kao sredstva za lečenje podliva i gadnih modrica. Ali šta je s ananasom? Ako je tropsko voće efikasno u lečenju modrica boksera, da li će vas to zainteresovati? Dva ugledna lekara – dr Melvin Verbah i prirodnjak dr Majkl Mari – bila su oduševljena jednim starim proučavan- jem bromelaina, proteolitičkog enzima, svari- vača proteina kojeg ima u ananasu i koji leči modrice.

Tokom ove studije, istraživači su davali bromelain 74-ci boksera s brojnim modricama, dok su 72 boksera primila neaktivni supstitut (placebo). Među onima koji su dobili placebo, 14-ca su se izlečila za četiri dana. Međutim, među bokserima koji su uzimali bromelain, za četiri dana izlečilo se 78 odsto.

Kako se to postiže? Izgleda da bromelain zaustavlja formiranje prostaglandina E₂, telesne hemikalije koja ima određenu ulogu pri upala- ma. Istovremeno, on stimuliše lučenje prosta- glandina E₁, antiinflamatorne supstance.

Ananas nije panaceja

Te crnoplave fleke poznate kao modrice na- staju kao posledice podliva krvi iz kapilara naprslih ispod kože, usled neke povrede. Modri- ca na oku češća je kod muškaraca nego kod žena, dok modre fleke znaju da se pojave najčešće na nogama starijih žena. Da sam šarla- tan, zagovarao bih sok od ananasa ili njegov koncentrat kao vid lečenja pomenutih tegoba. Bilo bi zanimljivo da novine pišu: „Nedavne studije potvrđuju narodni lek: ananas izvlači masnice kod učenika izubijanih pesničenjem.“

Ipak, nisam toliko naklonjen bromelainu. Zapravo, ne mislim da su ananas i bromelain

najbolji prirodnjački pristupi lečenju ili sprečavanju modrica. Bromelain se pojavljuje u ananasu u veoma malom procentu, a samo 40 odsto ove materije dospeva iz digestivnog trak- ta u ostale delove organizma.

Pitam se kako bi bilo s čistim bromelai- nom? Napokon, možete ga kupiti u svakoj pro- davnici zdrave hrane. Prirodnjaci koji se zalažu za bromelain savetuju 150 do 450 miligrama triput dnevno na prazan želudac, u cilju lečenja modrica, sportskih povreda, otoka i upala.

On je verovatno efektan kao što se tvrdi, ali ja bih lično preporučio voće bogato vitaminom C i bioflavonoidima, kao što su pomorandže i agrumi. Bioflavonoidi su blagotvorni hranljivi sastojci koji su često prisutni u hrani bogatoj vi- taminom C i zajedničkim snagama ove materije jačaju zidove krvnih sudova, koji, pri tome, po- staju otporniji na pucanje, što ostavlja modrice. Kada se modrice pojave, vitamin C i bioflavo- noidi saniraju zidove kapilara – pa crnoplave fleke na taj način brže prolaze.

Zelena apoteka za modrice

Ipak, dok se sladite ananasom i agrumima, mogli biste da probate i druge biljne tretmane koji su priznati i na naučnom polju.

Brđanka (Arnica montana). Prema Komisi- ji E, ova biljka pomaže u lečenju modrica. Brđanka, koja poseduje analgetska, antiseptička i antiinflamatorna svojstva, najbolje deluje na koži. Budući da ne treba da je unosite u organi- zam da biste izlečili modrice, možete da spravi- te melem od jedne kašičice osušene biljke koju ćete potopiti u šolju kipuće vode. Natapajte do hlađenja, a zatim čistom gazom nanosite na kožu. Postoji i rešenje s tinkturom brđanke; ne-

koliko kapi na šolju vode biće sasvim dovoljno. U trgovinama je takođe moguće nabaviti većinu homeopatskih masti s brđankom. Potražite proizvod koji sadrži više od 15 procenata ulja brđanke i sledite uputstva na pakovanju.

Gavez (*Symphytum officinale*). Gavez je jedna od najstarijih biljaka koje su korišćene za lečenje problema kože. Pominje se još kod starih Grka. Savremeni istraživači otkrili su da on sadrži alantoin, supstancu koja potpomaže regeneraciju kože. Alantoin je sastojak mnogih industrijskih krema. Naučna literatura potvrđuje da gavez poseduje i antiinflamatorna svojstva. Zato je Komisija E uzela u obzir njegovu primenu u lečenju modrica, iščašenja i uganuća.

Kod lečenja modrica, antropolog i stručnjak za bilje Džon Hajnerman preporučuje prvu pomoć u vidu ledenih obloga, a zatim obloge natopljene u čaju od gaveza. Brzo reagovanje može da predupredi promene boje kože. Međutim, verovatno je opravdano ne piti čaj od gaveza. On sadrži pirolizidne alkaloidne, sastojke toksične za jetru i postoje sporna mišljenja o sigurnosti njegovog korišćenja.

Vinova loza (*Vitis vinifera*). Supstance koje su poslednjih godina pronađene u semenkama grožđa i kori bora postale su popularan, mada skup dodatak. Preparat se prodaje pod imenom *Pycnogenol*. Prema nekim prirodnjacima, *Pycnogenol* povećava nivo vitamina C u ćelijama organizma i jača kapilare, što je značajno prilikom traumatskih povreda koje ostavljaju

modrice. Nisam baš previše naklonjen *Pycnogenolu*, ali mešajući semenke zajedno sa sokom od grožđa, možete ga dobiti besplatno.

Peršun (*Petroselinum crispum*). Primena zgnječenog peršunovog lišća svakako će otkloniti modrocrne fleke za dan-dva. Sledeći put kad zaradim modricu, nameravam da stavim peršun.

Krompir (*Solanum tuberosum*). Stari govore da je za pomodrelo oko sirov krompir bolji od šnicle. Ja isto tako mislim. Kako sam štedljiv i poluvegetarijanac, svakako bih prvo stavio krompir uz još neke biljke pomenute u ovom poglavlju, pa tek onda biftek.

Kantarion (*Hypericum perforatum*). Ova biljka ima crvenkasto ulje koje curi kada se biljka otkine, podsećajući na krvarenje. Prema tradicionalnom verovanju, kantarion se koristio protiv kožnih oboljenja jednostavno zato što koža isto tako krvari. Iako ovakvi razlozi sada glupo zvuče, postoje neke naučne potvrde da je ova biljka korisna u lečenju modrica, opekotina, posekotina i drugih rana. Komisija E uvrstila ju je na svoju listu. Pokušajte da potapate jednu do dve kašičice ove suve biljke u nekom biljnom ulju. Zatim upotrebite ulje za lečenje modrica.

Hamamelis (*Hamamelis virginiana*). Osobina stezanja svojstvena listovima i kori hamamelisa proslavila je ovu biljku kao američki lek protiv svih vrsta oboljenja kože, od modrica do proširenih vena. Vodica od hamamelisa dostupna je u apotekama.

MORSKA BOLEST

Morsku bolest prate muka, vrtoglavica i osećaj „mrtvila“ koje mnogi ljudi iskuse tokom putevanja brodom, kolima, vozom ili avionom.

U apotekama se mogu naći različiti lekovi za morsku bolest, od kojih je najpoznatiji antihistamin dimenhidrinat (*Dramamine*). *Transderm Scop*, flaster iz kojeg lek skopolamin dospeva u organizam kroz kožu, veoma je popularna vrsta lečenja, ali može da prouzrokuje sporedna dejstva, koja izazivaju sumnju u sigurnost ovog leka. Poznato je da izaziva halucinacije i grčeve kod nekih ljudi. A dimenhidrinat može takođe da izazove tegebe, kao što su dremljivost i omamljenost.

Zelena apoteka za morsku bolest

Šrećom, postoji biljka koja svakako prednjači nad lekovima za morsku bolest. Reč je o đumbiru. To nije jedini biljni lek, ali je sigurno najbolji za koji znam.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Pre nekoliko godina u Juti, farmakolog dr Danijel Movrej ispitivao je svojstva đumbira u odnosu na dimenhidrinat. Postavio je motorizovanu stolicu u kojoj bi svakom ispitaniku sklonom morskoj bolesti – bivalo muka. Stolica je imala ručicu koja je ispitanicima koji sede na njoj dozvoljavala da je po nahodanju isključe.

Doktor Movrej ispitivao je grupu ljudi koji su imali morsku bolest. Polovini njih dao je standardnu dozu dimenhidrinata; drugoj polovini dao je jeda:1 gram (otprilike pola kašičice) đumbira. Svi su se „vozili“ na stolici i isključili bi je kada bi počeli da osećaju muku. Oni koji su uzimali đumbir izdržali su gotovo dvaput duže od onih iz grupe koja je koristila dimenhidrinat.

Nedugo posle Movrejeve studije, istraživači su izabrali 80 mornaričkih kadeta koji su bili skloni morskoj bolesti i svakom od njih dali su po gram đumbira u prahu. Istraživači su ustanovi-

vili smanjenje pojave morske bolesti za 38 odsto i 72 odsto manje povraćanja među kadetima. Posle tih ogleda, svi travari koje poznajem proglasili su đumbir za sredstvo protiv morske bolesti.

Doktor Varo Tajler odobrava korišćenje đumbira: „Da bi se sprečila morska bolest, progutajte dve kapsule pola sata pre polaska, a onda još jednu ili dve kada počnu da se ispoljavaju simptomi, otprilike na svaka četiri sata“.

I sâm koristim đumbir. Deluje. Ponekad žvačem presan đumbir, ali vi biste verovatno radije stavili nekoliko kašičica u čaj. Takođe možete da kupite kapsule đumbira u prodavnicama zdrave hrane. Ili možete jednostavno da pijete slatke napitke od đumbira, ali pobrinite se da na etiketi piše da su napravljeni od pravog đumbira. Danas mnogi slatki napici od đumbira imaju veštačku aromu.

Za smirivanje stomaka preporučujem čaj bogat đumbirom: iseckajte dva santimetra korena đumbira i pomešajte ga s prstovetima cvetova kamilice, moračom, korom pomorandže, pitomom i/ili kudravom nanom. Natopite to s nekoliko šolja vode petnaest minuta. (Takođe možete da dodate prstovet cimeta. U vreme kralja Solomona, čaj od cimeta korišćen je za sprečavanje muke.)

Ako imate pri ruci sokovnik, mogli biste da probate „đumbirni udarac Džeja Kordiša“ – dve jabuke, jedna kruška i jedan centimetar korena đumbira. Ako imate samo blender, probajte „digestivno uživanje“, izum prirodnjaka, dr Majkla Marija: šolja svežih komada ananasa, jedan do dva kivija, jedan centimetar korena đumbira i nekoliko prstoveta nane.

Malina (*Rubus idaeus*). Čaj od lista maline široko je preporučivan za jutarnju mučninu. Neki travari preporučuju ga i za morsku bolest. Ja nemam problema s tim: đumbir i čaj od maline lepo se slažu.

MOŽDANI UDAR

Ovde ću citirati jedno od hiljade pisama koja primam godinama, a pišu ih uglavnom ljudi koji su se toliko razočarali u lekare da su bili primorani da potraže alternativu: „Moj suprug, koji ima 57 godina, doživeo je moždani udar pre godinu dana. Lekari veruju da kod njega još postoji krvni ugrušak negde u mozgu, mada oni, po svoj prilici, ne mogu da ga razbiju. On trenutno uzima puno, puno lekova, ali, koliko vidim, oni mu mnogo ne pomažu. Da li vi možete da preporučite neki biljni preparat koji bi on mogao da uzima?“

Ovo je uobičajeno, teško pitanje, koje me uvek primorava da ljude podsetim da sam ja botaničar, a ne lekar. Moždani udar je veoma ozbiljno oboljenje – treći po redu uzročnik smrtnosti u Americi – a svako ko ga je doživeo svakako bi trebalo da bude pod lekarskim nadzorom i da se pridržava saveta lekara.

Iako je sve ovo neosporno, postoji, naravno, i nekolicina biljnih metoda za sprečavanje moždanog udara i recidiva moždanog udara, bar za onu vrstu koju izazivaju krvni ugrušci u mozgu (ishemijski moždani udari).

Moždani „napad“

Godišnje oko 500.000 Amerikanaca dobije moždani udar. Osamdeset procenata ovih udara su ishemijski: krvni ugrušak dospe u neku arteriju u mozgu i prekine dovod kiseonika i prehranjivanje jednog dela tog vitalnog organa. Gde god da se stvori krvni ugrušak, zona oko njega odumire ili biva oštećena, a telesna funkcija kojom upravlja ta zona postaje poremećena. Moždani udar često dovodi do smrti, ali ako se to i ne dogodi, on može da izazove tešku inva-

lidnost, kao, na primer, gubitak moći govora ili paralizu dela tela.

Ishemijskim moždanim udarima često prethode manji udari poznati pod imenom prolazni ishemijski napadi. Ovi napadi traju od nekoliko sekundi do nekoliko sati i izazivaju simptome moždanog udara koji na kraju prođu sami od sebe. Oni koji dožive prolazni ishemijski napad u principu se potpuno ili skoro potpuno oporave. Ali prolazni ishemijski napadi ukazuju na realnu opasnost od budućeg pogubnog moždanog udara i često upozoravaju na neophodnost agresivnog preventivnog lečenja.

Ostalih 20 procenata moždanih udara su hemoragijski. Kod ove vrste moždanog udara dolazi do pucanja nekog krvnog suda u mozgu, a posledica ovoga ista je kao kod ishemijskog udara – poremećaj dela tela kojim upravlja oštećeni deo mozga.

Bez obzira da li govorimo o konvencionalnoj ili biljnoj medicini, sprečavanje i lečenje moždanog udara podjednako su teški, jer mnogi metodi koji doprinose sprečavanju ishemijskog moždanog udara mogu zapravo da povećaju rizik od hemoragijskog moždanog udara, koji je ređi, ali je ishod isti – invalidnost ili smrt.

U cilju sprečavanja ishemijskog moždanog udara, koji se češće javlja, lekari pokušavaju da spreče stvaranje arterijskih krvnih ugrušaka tako što propisuju antikoagulativne lekove (za razređivanje krvi). Međutim, s tom terapijom raste rizik od nemogućnosti zaustavljanja krvarenja u mozgu, a time i od hemoragijskog moždanog udara. Stoga je kod sprečavanja moždanog udara neophodno primeniti teško izvodljiv uravnotežen pristup.

Zelena apoteka za moždani udar

Budući da je ogromna većina moždanih udara ishemijske prirode, najveći deo saveta u ovom poglavlju odnosi se na sprečavanje stvaranja krvnih ugrušaka u mozgu. Međutim, još jedanput ponavljam da su hemoragijski moždani udari takođe mogući, posebno kod osoba s ličnom ili porodičnom istorijom hemoragijskog moždanog udara ili aneurizme (proširenje krvnih sudova zbog oboljenja njihovih zidova).

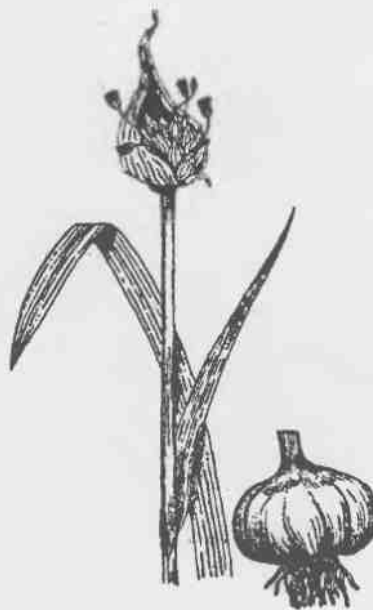
Ukoliko imate visok krvni pritisak, koji predstavlja glavni faktor rizika za moždani udar, posetite lekara i lečite oboljenje. (Možete takođe da primenite neki od biljnih metoda koji se preporučuju u poglavlju o visokom krvnom pritisku.)

Imajte na umu sledeće: neophodno je da se pridržavate svakog lekarskog saveta u pogledu sprečavanja moždanog udara. Zapravo, ako ste imali moždani udar ili znate da ste izloženi riziku njegovog dobijanja, zaista je potrebno da s lekarom porazgovarate o svakoj lekovitoj biljci koju biste želeli da isprobate za sprečavanje moždanog udara.

Pošto sam vam dao ova upozorenja, sada mogu da kažem da postoji veliki broj dobrih biljnih metoda za sprečavanje i lečenje moždanog udara sa kojima bi trebalo da se upoznate.

Beli luk (*Allium sativum*). Beli luk je najbolja lekovita biljka za sprečavanje stvaranja krvnih ugrušaka. Prema mojoj bazi podataka, on sadrži više antikoagulativnih jedinjenja od bilo koje druge lekovite biljke – da budem precizan, devet jedinjenja. On je glavna lekovita biljka za sprečavanje srčanog udara zbog sposobnosti da razređuje krv i utiče na snižavanje krvnog pritiska. Ova dejstva takođe doprinose sprečavanju ishemijskog moždanog udara.

Da sam izložen riziku od dobijanja moždanog udara, povećao bih upotrebu belog luka u kuhinji, a uzimao bih i kapsule belog luka, koje mogu da se nabave u prodavnicama zdrave hrane i mnogim apotekama. Bliski srodnici belog



BELI LUK

Kao lekovita biljka sa snažnim isceljujućim svojstvima, beli luk je korišćen za lečenje inficiranih rana i amebске dizenterije u Prvom svetskom ratu

luka – crni luk, ljutika, praziluk, vlasac i kozjak – imaju slično dejstvo.

S druge strane, da imam razloga za zabrinutost u pogledu hemoragijskog moždanog udara, klonio bih se upotrebe belog luka i njegovih biljnih srodnika koji deluju protiv stvaranja krvnih ugrušaka. (Ukoliko niste potpuno sigurni u koju kategoriju bolesnika spadate, zatražite od svog lekara da vam razjasni ovo pitanje.)

Ginko (*Ginkgo biloba*). Ginko se široko koristi u Evropi za lečenje posledica moždanog udara, uključujući probleme sa memorijom i ravnotežom, vrtoglavicu i poremećen proces razmišljanja. Mnoga ispitivanja dokazuju da ova lekovita biljka pojačava dotok krvi u mozak. Doktor Varo Tajler preporučuje ovu lekovitu biljku kao sredstvo za lečenje moždanog udara u svojoj izvanrednoj knjizi *Izabrano lekovito bilje*.

Ginko takođe utiče na smanjenje osetljivosti kapilara, sićušnih krvnih sudova koji se prostiru po čitavom organizmu, što doprinosi sprečavanju hemoragijskog moždanog udara. U Evropi

Sigurnost zelenog plana

Da li ste zainteresovani za pouzdan metod za sprečavanje moždanog udara? Jedan izveštaj objavljen u Časopisu Američkog lekarskog društva ukazuje na to da rizik od moždanog udara može da se smanji za 22 procenta jednostavnim uzimanjem više od tri porcije svežeg voća i povrća dnevno.

U svakom slučaju treba da se držite ovog uputstva, budući da Nacionalni institut za rak preporučuje najmanje pet porcija dnevno u cilju sprečavanja raka. Ako se pridržavate ovih smernica, otklanjate od sebe dve najveće opasnosti, jer voće i povrće sadrže vitamine i minerale koji sprečavaju moždani udar. Tako, na primer, jedno britansko istraživanje ukazuje da svakodnevno unošenje količine vitamina C koja se nalazi u samo jednoj polovini pomorandže, što iznosi negde između 100 i 300 miligrama, značajno smanjuje učestalost moždanog udara.

mnogi stariji ljudi redovno uzimaju ginko. Ne bih se iznenadio kada bi ova lekovita biljka uskoro postala još popularnija među starijim ljudima i u Sjedinjenim Američkim Državama.

Da biste uzimali ovu lekovitu biljku, moraćete da kupite standardizovani ekstrakt. Ekstrakti ginka mogu se naći svuda u prodavnicama zdrave hrane i apotekama. Možete da probate sa 60 do 240 miligrama dnevno, ali nemojte da prekoračite ovu dozu. U većim količinama, ginko može da izazove dijareju, razdražljivost i uznemirenost.

Štir (*Amaranthus, različite vrste*) i druge namirnice koje sadrže kalcijum. Jedno šestogodišnje istraživanje, sprovedeno na Harvardu, u kojem je učestvovalo više od 40.000 zdravstvenih radnika, pokazalo je da su u poređenju s onima koji su uzimali nedovoljno kalcijuma, oni koji su ga uzimali u većim količinama bili triput manje izloženi riziku od dobijanja srčanog udara. Lično verujem da ovi nalazi mogu da se primene i na ishemijske moždane udare, jer su oni u biološkom pogledu veoma slični srčanom udaru.

Štir je izvanredan biljni izvor kalcijuma, sa sadržajem od 5,3 procenta suve težine. Prema mojim proračunima, oko 10 grama svežih listova štira obezbeđuje vam 500 miligrama kalcijuma. (Preporučena dnevna količina iznosi 1.000 miligrama.)

Možete da koristite mlade listove u salatama ili da na pari pripremate starije listove kao spanać. Možete takođe da probate pesto sos od štira. Za spravljanje ovog sosa, primenite omiljeni recept za pesto, ali umesto bosiljka stavite štir.

Štir nije jedini bogat biljni izvor kalcijuma. Evo još nekolicine drugih, navedenih u opadajućem nizu, prema sadržaju kalcijuma (na bazi suve težine): kopriva, bob, potočarka, sladić, mažuran, čubar, izdanci crvene deteline, majčina dušica, bosiljak, seme celera, maslačak i tušt.

Vrba (*Salix, različite vrste*). Kora vrbe je biljni aspirin, a u nekoliko ispitivanja dokazano je da male doze aspirina – polovina standardne do jedne cele tablete dnevno – smanjuju rizik od ishemijskog moždanog udara za oko 18 procenta. (Male doze aspirina takođe smanjuju rizik od infarkta za oko 40 procenta kod muškaraca i za 25 procenta kod žena.)

Možete da uzimate male bele pilule ako želite. Ja lično više volim biljni metod: čajeve spravljene od kore vrbe, medunike ili zimzele. Obično stavim jednu ili dve kašičice bilo koje od ovih osušenih lekovitih biljaka u vrući biljni čaj ili u hladnu limunadu i pijem dve do tri šolje dnevno. (Ipak, moram da priznam da sam dosta lenj, pa često svoju malu dozu aspirina uzimam u vidu pilula.)

I da ponovim, koru vrbe i ostale lekovite biljke na bazi aspirina treba koristiti samo za sprečavanje i lečenje ishemijskog moždanog udara. One imaju snažno antikoagulativno dejstvo i mogu da pojačaju rizik od hemoragije, uključujući i hemoragijski moždani udar. Zapravo, u „Ispitivanju zdravlja lekara“, obimnom naučnom istraživanju koje je pokazalo sposobnost aspirina da spreči srčani udar, zapažen je blagi porast rizika od hemoragijskog moždanog udara usled svakodnevnog uzimanja aspirina. Ovaj porast je bio mali, statistički bez značaja, ali ukoliko ste izloženi riziku od ovog tipa moždanog udara, potražite savet lekara pre uzimanja aspirina ili bilo koje lekovite biljke na bazi aspirina. (Možda bi takođe trebalo da ih izbegavate ako ste alergični na aspirin.)

Šargarepa (*Daucus carota*). U jednom ispitivanju sprovedenom na Harvardu u kojem je učestvovalo 87.245 medicinskih sestara, pokazalo se da je konzumiranje šargarepe (i u manjoj meri spanaća) značajno smanjivalo rizik od moždanog udara. Žene koje su uzimale pet porcija šargarepe nedeljno imale su za 68 procenata manje moždanih udara u odnosu na one koje su uzimale šargarepu manje od dva puta mesečno.

Šargarepa je bogata beta-karotinom i ostalim karotenoidima, koji pripadaju porodici vitamina A. Ispitivanja pokazuju da ljudi mogu da smanje rizik od dobijanja moždanog udara za čak 54 procenta ukoliko uzimaju mnogo voća i povrća bogatog beta-karotinom i vitaminima C i E.

Poruka je jasna: jedite velike količine šargarepe. Ja ih grickam između obroka, stavljam u supe i čorbe od povrća, a takođe pravim sok od njih, ponekad s belim lukom.

Engleski grašak (*Pisum sativum*). Izgleda da skoro sve mahunarke sadrže genistin, hranljivu materiju koja preventivno deluje protiv raka. Naučnici danas veruju da je ishrana bogata sojinim sirom, koji ima visok sadržaj genistina, značajan razlog što se kod azijskih žena beleži tako mali postotak raka dojke.

Pored zaštite od raka, izgleda da genistin ima i blagotvorno dejstvo protiv stvaranja krvnih ugrušaka, što znači da može i da doprinese sprečavanju ishemijskog moždanog i srčanog udara. Ja više volim engleski grašak od soje, stoga sam se veoma obradovao ovom relativno novom otkriću. Takođe jedem mnogo ostalog zrnastog povrća i mahunarki. Preporučujem i vama da to činite.

Ananas (*Ananas comosus*). Ananas sadrži jedinjenje poznato pod imenom bromelain, čuveno po svom svojstvu da razgrađuje proteine. Bromelain je ključni sastojak sredstava za omekšavanje mesa. Međutim, bromelain deluje i protiv stvaranja krvnih ugrušaka što, naravno, doprinosi sprečavanju ishemijskog moždanog udara i srčanog udara. Savet: jedite više svežeg ananasa.

Borovnica (*Vaccinium myrtillus*). Borovnice i njihovi bliski srodnici, plave borovnice i američke borovnice, sadrže jedinjenja poznata pod imenom antocijani. Pouzdana evropska ispitivanja pokazuju da ova jedinjenja sprečavaju stvaranje krvnih ugrušaka, a takođe razbijaju naslage koje oblažu arterije. Pored toga, neki rezultati ukazuju da borovnice pomažu kod održavanja zdravog stanja kapilara.

Iz svih ovih razloga, borovnice i njihovi srodnici mogu da doprinesu sprečavanju ishemijskog moždanog udara, bez povećavanja rizika od hemoragijskog moždanog udara. Antropolog dr Džon Hajnerman kaže da po jedna čaša soka američke borovnice dvaput nedeljno može da doprinese sprečavanju moždanog udara. Ja nisam tako ubeđen u to kao on, ali ove borovnice su tako ukusne, pa ako zaista utiču na sprečavanje moždanog udara, tim još bolje.

Noćna frajla (*Oenothera biennis*). Ulje ove lekovite biljke bogato je gama-linolenskom kiselinom (GLK), koja snažno deluje protiv stvaranja krvnih ugrušaka i visokog krvnog pritiska. Smatram da je ona prilično korisna u sprečavanju moždanog udara i bolesti srca. Ulje boražine takođe je bogato GLK-om. Oba ova ulja možete da nabavite u prodavnicama zdrave

hrane. Za njihovu upotrebu, sledite uputstva na pakovanju.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Ovo je još jedna lekovita biljka sa dokazanim svojstvima u pogledu sprečavanja stvaranja krvnih ugrušaka. U jednom ispitivanju sprovedenom u Indiji, uzimanje oko dve kašičice đumbira dnevno tokom jedne sedmice neutralisalo je uticaj koji 100 grama putera ima na stvaranje ugrušaka. (Međutim, ne smete da mislite da možete i dalje da jedete puter ukoliko povećate unošenje đumbira u organizam. Puter je veoma bogat holesterolom, koji doprinosi pojavi moždanog udara.)

Možete da probate da koristite više đumbira u kuhinji, ili da spravljate čaj od đumbira tako što ćete staviti jednu do dve kašičice sveže nastroganog korena na šolju kipuće vode. Ostavite da stoji dok se ne ohladi.

Spanać (*Spinacia oleracea*) i ostale namirnice koje sadrže folat. Postoji veliki broj dokaza da nutricionistički metodi mogu da doprinesu sprečavanju moždanog udara. Tako, na primer,

ispitivanja sprovedena na univerzitetima u Bostonu i u Alabami pokazala su da folat može da utiče na sprečavanje bolesti srca i moždanog udara. U poređenju s ljudima koji su konzumirali malo folata, kod onih koji su ga unosili u većim količinama, bilo je samo 50 procenata verovatnoće da će dobiti suženje karotidne arterije, koja vodi do mozga.

Folat nije tako čest sastojak biljaka, ali prema mojoj bazi podataka, spanać, kupus, endivija, špargle, peršun, okra i štir sadrže ovu važnu hranjivu materiju, tako da što više ovog povrća uvrstite u ishranu – to bolje.

Kurkuma (*Curcuma longa*). Mnoga ispitivanja pokazuju da jedinjenje kurkumin koje se nalazi u ovoj lekovitoj biljci utiče na sprečavanje stvaranja krvnih ugrušaka.

Kurkuma je ključni sastojak mnogih mešavina za začini kari. Možete da razmislite o pojačanom unošenju jela s karijem ili čak spravljanju sopstvenih kapsula od kurkume. Mnoge prodavnice zdrave hrane prodaju prazne želatinske kapsule.

MUČNINA

Jednog dana kolegistica, koja mi je bila i prijateljica i medicinska sestra, ispričala mi je da jedna njena prijateljica ima problema s mučninama. Uzgred me je upitala šta bih joj preporučio za olakšavanje tegoba. Odmah sam predložio đumbir.

Šest meseci kasnije, spomenula je u prolazu da je đumbir bio delotvoran. Tek kasnije shvatio sam da nije tražila pomoć za prijateljicu. Ona lično bila je na hemoterapiji radi lečenja raka i, na osnovu moje preporuke, upotrebila je đumbir da olakša mučninu koju hemoterapija često prouzrokuje. Sposobnost đumbira da leči mučninu zaista je zadivljujuća.

Ovaj slučaj desio se nekoliko godina pre nego što su objavljene studije koje dokazuju da je đumbir koristan u olakšavanju mučnina izazvanih hemoterapijom. (Međutim, pacijenti na hemoterapiji ne bi trebalo da uzimaju đumbir ako je njihova sposobnost zgrušavanja krvi umanjena.)

Mučnina, siguran sam da znate, jeste taj užasan osećaj koji vas nagoni na povraćanje. A povraćanje znači gubitak vašeg obroka, a uz to i dobar deo stomachne kiseline, zbog čega se stvaraju gorući osećaji u grudima i grlu.

Mučnina i povraćanje posledice su različitih stanja i oboljenja: infekcija digestivnog trakta (gastroenteritis), oboljenja unutrašnjeg uva, preteranog uživanja u alkoholu ili hrani, crevnih parazita, jutarnje slabosti u trudnoći, morske bolesti, emocionalnog stresa i toksičnog preopterećenja jetre.

Zelena apoteka za mučninu

Često, jedno obilato povraćanje jeste sve što je potrebno da se olakša mučnina. Jednostavno

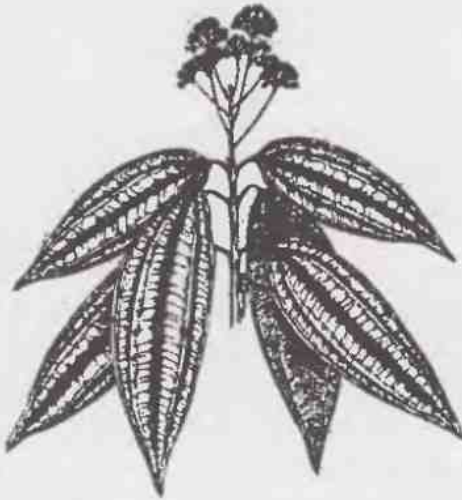
povratite i završite s tim. Ali u nekim slučajevima, mučnina istrajava čak i nakon što stomak bude ispražnjen, kada uzaludno pokušavate da povratite – stanje poznato kao suvo povraćanje. Tada bi biljni lekovi navedeni u ovom poglavlju mogli da pomognu.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Jedna studija pokazala je da je đumbir podjednako delotvoran kao i često propisivani lek metoklopramid (*Reglan, Clopra*) u smanjivanju mučnine i povraćanja prouzrokovanih hemoterapijom za rak. O upotrebi đumbira u ove svrhe trebalo bi da porazgovarate sa lekarom. Ako lekar kaže da je vaša sposobnost zgrušavanja krvi umanjena, ne bi trebalo da uzimate ovu biljku dok ste pod hemoterapijom.

Naravno, đumbir pomaže i kod mučnina izazvanih manje ekstremnim uzročnicima. O njegovom blagotvornom delovanju protiv mučnine detaljno sam govorio u poglavljima o jutarnjoj mučnini i morskoj bolesti, ali dovoljno je da kažem da je za mučninu i povraćanje đumbir omiljena biljka mnogih dobrih travara.

Đumbir u prahu daje čaju prijatan ukus, ali kada imate mučninu, ništa bolje ne pomaže od slatkog napitka od đumbira. Samo proverite etiketu da se uverite da je napravljen od pravog đumbira; mnogi napici spravljaju se s veštačkom aromom.

Cimet (*Cinnamon, različite vrste*). Moja žena pije čaj od cimeta kada oseti mučninu. To pomaže, i nisam iznenađen. Cimet sadrži hemikalije zvane katehini, koje pomažu u olakšavanju mučnine. Katehini se takođe javljaju i u petrovcu, ječmu, borovnici, šipku, engleskom hrastu, hmelju, glogu, srdačici, maslinama, kruški, žalfiji, jagodama, čaju i beloj vrbi.



CIMET

Prvobitno uzgajan u južnoj Aziji, cimet je korišćen za lečenje groznice i dijareje mnogo pre nego što je postao poznat kao kuhinjski začin

Pitoma nana (*Mentha piperita*). Čaj od pitome nane je moćan antispazmatik, što znači da zaustavlja grčenje mišića digestivnog trakta, uključujući i onih koji učestvuju u povraćanju. (Ali ne bih ga preterano preporučivao trudnicama, pošto su neki travari opazili da velike

količine čaja od pitome nane mogu da dovedu do pobačaja.)

Raznovrsna etarska ulja. Aromaterapija takođe pomaže u olakšavanju mučnine i povraćanja. Za lečenje mučnine predlažu se etarska ulja pitome nane i palisandrovog drveta. Ulja crnog bibera, kamilice, kamfora, morača, lavande, pitome nane i ruže preporučuju se za olakšavanje povraćanja.

Stavite kap ili dve određenog etarskog ulja u kašičicu biljnog ulja i utrljajte mešavinu na grudi kako biste lakše udisali aromu. Mada, zapamtite da su etarska ulja samo za spoljnu upotrebu.

Karminativne lekovite biljke. Karminativna znači „umirujuća za stomak“. Karminativi su korišćeni uglavnom za lečenje loše probave i kolika kod odojčadi, ali mnogi ugledni travari preporučuju ih i za mučninu.

Od karminativnih biljaka najviše volim: kamilicu, mirođiju, morač, matičnjak i sve vrste nane. Predložio bih vam da probate čaj napravljen s nekoliko kašičica jedne ili više ovih biljaka.

MULTIPL SKLEROZA

Moj najbolji prijatelj s koledža, sada zubar i džez saksofonista u grupi maštovito nazvanoj *Group Sax*, pogođen je multiplom sklerozom (MS) otprilike u 55-oj godini. Upitao me je za savet u vezi s tom tajanstvenom i neuhvatljivom bolešću. Ispričao sam mu šta znam o prirodnim isceliteljskim tehnikama koje bi mogle da budu blagotvorne – nekim biljnim uljima i nekoliko dijetetskih pristupa.

To je bilo pre deset godina. Očigledno, moj savet je pomogao. Kao i većina pacijenata s multiplom sklerozom, imao je uspona i padova, ali kada smo poslednji put razgovarali, imao je novu devojku i planirao je da prisustvuje proslavi našeg *Saterfild big bend džez Orkestra*.

Bolest mladih ljudi

Multipl skleroza, hronična bolest nervnog tkiva u mozgu i kičmenoj moždini, muči 350.000 Amerikanaca, od toga otprilike 60 procenata žena. Dve trećine slučajeva multiple skleroze dijagnostikovano je kod osoba između 20 i 40 godina života.

Kod multiple skleroze, zaštitnička kora mijelina koja pokriva velike nervne završetke prouzrokuje sitne električne zastoje unutar nerava. Ljudi s multiplom sklerozom mogu da iskuse ogroman spektar mogućih simptoma, od neznatne slabosti do paralize. U većini slučajeva, međutim, simptomi su prolazni. Posle svakog napada ili pogoršanja, većina ljudi vraća se u normalno stanje, dok neki iskuse trajnu invalidnost.

Naučnici nisu sigurni šta prouzrokuje MS, ali postoje dve glavne teorije: MS često se pojavljuje u naletu, navodeći neke stručnjake da

pretpostave da je vinovnik neki virus ili mikroorganizam nalik virusu. Drugi veruju da je MS autoimunološka bolest. Po ovom gledištu, imunološki sistem pogrešno označi koru mijelina za ugrožavajućeg upadača i napada ga.

Postoji i treća teorija, ali ona nije privukla veću pažnju konvencionalne medicine. Po toj teoriji, MS vezuje se za ishranu punu masnoća. Njen tvorac dr Roj L. Svonk tvrdi da je postigao zadivljujuće rezultate u lečenju multiple skleroze dijetom s malo masnoća.

Zelena apoteka za multiplu sklerozu

Većina dijetetskih pristupa multiploj sklerozu naglašavaju važnost smanjivanja količine zasićenih masnoća u ishrani – vrsta masnoća koje se nalaze u mesu i mlečnim proizvodima. Pored toga, predložio bih korišćenje nekih biljaka.

Kopriva (*Urtica dioica*). Svakako bih mlatio po sebi koprivom da imam MS. Ova praksa, poznata kao urtikacija, uključuje uzimanje sveže biljke, koja je prekrivena majušnim žaokama, i jednostavno pljeskanje po otkrivenoj koži. (Zapamtite, potrebno je da nosite rukavice kad god koristite ovu biljku.) Bode i iritira, ali obezbeđuje mikroinjekcije brojnih korisnih sastojaka.

Među tim supstancama je histamin, koji često izaziva alergije kao što je polenska groznica. Neka jedinjenja u koprivi imaju dejstva slična ubodu pčele. Znam da to zvuči neverovatno, ali neki ljudi oboleli od MS-a imali su koristi od uboda pčela, jer je to oblik terapije koju povremeno preporučuju pristalice biljnih isceliteljskih metoda za ljude s ovim oboljenjem.

Lično mislim da je ljudima bolje da koriste biljku koprive iz saksije nego da se izlože ujedu pčele. Za razliku od pčela, koje uginu nakon što vas ubodu, biljka ponovo napuni svoje mikroinjekcijske igle i može iznova da se koristi. Ne smatram koprivu svemogućom, ali verujem da bi pomogla i, kao što sam spomenuo, postoje sve-dočenja o njenoj blagotvornosti u ovom slučaju.

Ne postoje nikakvi izveštaji u Sjedinjenim Državama o ozbiljnim alergijskim reakcijama na koprivu, ali je bilo oštrih reakcija na ubode pčela, uključujući i nekoliko fatalnih.

Crna ribizla (*Ribes nigrum*). Ulje crne ribizle sadrži jedinjenje poznato kao gama-linolenska kiselina (GLK), za koju se smatra da je korisna u lečenju MS. Pristalica bilja dr Endru Vejl snažno odobrava GLK kao delotvorno antiinflamatorno jedinjenje za lečenje autoimunoloških oboljenja. On preporučuje uzimanje 500 miligrama ulja crne ribizle dvaput dnevno, tvrdeći da poboljšanje može da se očekuje nakon osam nedelja.

GLK može takođe da se nađe u boražini i ulju noćne frajle, ali ulje crne ribizle moglo bi

Svonkova dijeta s malo masnoća

Kasnih 1940-ih godina, dr Roj L. Svonk, koji sada ima gotovo 90 godina, prvi se zainteresovao za multiplu sklerozu. U to vreme, naučnici su bili zbunjeni opažanjem da bolest preovladava što se čovek više odmiče od ekvatora. U Sjedinjenim Državama, Kanadi, Engleskoj, Skandinaviji, Nemačkoj i Švajcarskoj stope rasprostranjenosti više su nego u Meksiku i južnoj Evropi.

Pre pola veka, statistike o multiploj sklerozu bile su površne u većini zemalja osim u Norveškoj, koja je prva ustanovila sveobuhvatni sistem izveštaja o bolesti. Doktor Svonk je pogledao slučajeve MS-a tamo, očekujući veću učestalost u severnom delu zemlje nego na jugu. Umesto toga, pronašao je potpuno drugačiji obrazac. Stopa multiple skleroze bila je niska duž čitave severojužne obale Norveške, ali znatno veća u unutrašnjosti. Šta je moglo da uslovi tu razliku?

Koristeći norveške izveštaje o ishrani, dr Svonk utvrdio je da seosko stanovništvo u unutrašnjosti jede hranu koja je znatno bogatija zasićenim masnoćama (meso i mlečni proizvodi) nego stanovništvo u priobalju koje svoju ishranu zasniva na plodovima mora. Zainteresovan ovim saznanjem, ponovo je razmotrio čudnu geografsku rasprostranjenost multiple skleroze: sve severne zemlje s visokim stopama multiple skleroze konzumirale su više zasićenih masnoća nego južne zemlje s niskim stopama MS-a.

Da bi dokazao svoju teoriju, 1950. godine – decenijama pre nego što je masnoća u ishrani povezana s rakom, bolestima srca i drugim boljkama – dr Svonk je zavrbovao 150 osoba s multiplom sklerozom i podvrgao ih dijeti s malo zasićenih masnoća, upoređujući tok njihove bolesti sa stanjem grupe koja nije imala ograničenja u ishrani. Posle 20 godina, ispitanici koji su bili na Svonkovoј dijeti iskusili su znatno ređe napade multiple skleroze, manju smrtnost i manju invalidnost. (Njihovi nivoi holesterola pali su na proseku manji od 150, znatno smanjivši kod ove grupe rizik od bolesti srca.) Postoje tvrdnje o znatnom usporavanju neurološkog pogoršanja multiple skleroze, i ponekad zaustavljanju, uz pomoć Svonkove dijete, ali to ostaje sporno pitanje. Udruženja za borbu protiv MS-a ne odobravaju ovu dijetu. Mislim da je svakako vredno probati. Čak iako Svonkova dijeta ne izleči multiplu sklerozu, svakako će pomoći u srečavanju raka i bolesti srca zato što sadrži malo masnoća i bogata je vlaknima.



CRNA RIBIZLA

Seme crne ribizle sadrži istu antiinflamatornu supstancu koja je pronađena u ulju noćne frajle

da bude jeftinije. (Ja lično volim ulje noćne frajle.)

Noćna frajla (*Oenothera biennis*). Kao i ulje crne ribizle, ulje noćne frajle bogato je gama-linolenskom kiselinom. Britanski travar Dejvid Hofman kaže da se ulje noćne frajle „preporučuje za sve slučajeve“ multiple skleroze.

Ananas (*Ananas comosus*). Ananas sadrži enzime, pankreatin i bromelain, koji uništavaju molekule proteina. Pored toga što su antiinflamatorni, pokazalo se da ti enzimi pomažu u smanjivanju nivoa cirkulišućih imunoloških kompleksa (CIK). Visoki nivoi CIK-a javljaju

se kod brojnih autoimunoloških bolesti, uključujući i multiplu sklerozu. Ti imunološki kompleksi aktiviraju imunološki sistem da napadne organizam, na kraju dovodeći do oštećenja tkiva.

Tuš (*Portulaca oleracea*) i druge namirnice koje sadrže magnezijum. U pismu jednom britanskom časopisu, pre nekoliko godina, jedan biohemičar s multiplom sklerozom izjavio je da dopunski magnezijum u njegovom slučaju bolje deluje od drugih dopunskih vitamina i minerala. Uzimao je 375 miligrama dnevno. (Dnevna vrednost je 400 miligrama.) Ovo je samo priča jednog čoveka – anegdota – iako potiče od biohemičara i odštampana je u uglednom časopisu. Ipak, s moje tačke gledišta, to znači da vredi probati tušt i druge izvore magnezijuma. Znam da bih ih ja probao da imam multiplu sklerozu.

Ako biste želeli da magnezijum uzimate iz biljnog izvora, tušt je biljka najbogatija ovim mineralom, gotovo dva procenta na bazi suve težine; slede makova zrna i spanać. Ja parim tušt kao spanać i jedem ga presnog u salatama. Puna porcija obarene zeleni može da obezbedi količinu magnezijuma koju je biohemičar uzimao, kao i 250 grama sveže zeleni.

NADIMANJE

Nedavno smo supruga i ja probali bob. On je sličan velikom lima pasulju, iako je krupniji od njega. Očekivali smo da ćemo, kao posle uzimanja drugih vrsta pasulja, imati puno gasova. Zamislite naše iznenađenje kada se to uopšte nije desilo.

Možda je razlog tome što sam pribegao narodnoj tradiciji u želji da izbegnem nadutost stomaka koju izaziva pasulj. Potopio sam suvi pasulj u vodu i ostavio da stoji preko noći, a zatim bacio vodu i kuvao taj pasulj u svežoj vodi. Ovo je prastari recept protiv stvaranja gasova.

Pored toga koristio sam stari kineski metod koji sam pronašao u knjizi *Kineska lekovita jela i biljke*, koju je napisao dr Albert Leng, farmakognostičar. Kinezi potapaju pasulj u vodu kojoj su dodali pelen.

I na kraju, kao poslednja mera opreza, pridržavao sam se saveta za izbegavanje nadutosti iz Apalačije i kuvao pasulj sa malom, celom šargarepom.

Kada bih imao seme pelena ili divljeg spanaća (*Chenopodium ambrosioides*), dodao bih i prstovet tih biljaka. Meksikanci kuvaju pasulj s ovom biljkom radi smanjenja naduvenosti.

Pošto smo pribegli potapanju pasulja u vodu preko noći i dodavanju pelena i šargarepe, Pegi i ja nismo osetili nikakvo značajnije nadimanje posle jela.

Bakterije na delu

Najviše gasova javlja se u crevima usled nesvarenih ugljenih hidrata. Umesto da se preradi u želucu, određena količina skroba dolazi do tankog creva u nepromenjenom stanju. Creva ne proizvode enzime neophodne za varenje dva-ju specifičnih ugljenih hidrata, rafinoze i stahio-

ze, tako da oni tu ostaju dok ih bakterije koje normalno obitavaju u crevima ne fermentišu, što je proces pri kome se stvaraju gasovi.

Šta mislite, koja namirnica ima najveći sadržaj rafinoze i stahioze? Pogodili ste – pasulj. A među raznim vrstama mahunarki, sledeće tri su najbogatije ovim ugljenim hidratima: engleski grašak, soja i crni grašak. Ali one nisu jedine: lima pasulj, šareni pasulj, crni pasulj i druge mahunarke takođe sadrže dovoljno ovih nesvarljivih ugljenih hidrata da izazovu stvaranje gasova.

Ako mislite da vam se stvara više gasova nego što je to uobičajeno, možda ste u pravu. Ukoliko ste nedavno promenili način ishrane u želji da ona postane zdravija, i unosite manje mesa, manje masnoća, a više ugljenih hidrata (posebno pasulja), po svoj prilici jedete više namirnica koje najverovatnije izazivaju gasove.

S druge strane, kod većine ljudi koji se žale na „preterane gasove“, u stvari se stvaraju količine gasa koje bi specijalisti za digestivni trakt (gastroenterolozi) smatrali za potpuno normalne. Ispitivanja pokazuju da prosečna odrasla osoba izbacuje gasove 8 do 20 puta u toku svakog sata u budnom stanju. Drugim rečima, ne postoji ništa neobično u tome da se gasovi ispuštaju više od jedanput na sat.

Zelena apoteka za nadimanje

Ako je nadimanje normalno, to ne znači i da je poželjno. Crevni gasovi ne mogu da se isteraju iz organizma, ali možete značajno da umanjite mogućnost neželjenih bučnih reakcija. Veliki broj lekovitih biljaka može da bude od pomoći.

Isterivanje gasova

Pored uzimanja lekovitog bilja, možete da pokušate i s velikim brojem drugih prirodnih metoda da biste zatvorili fabriku gasova u svom organizmu.

Jedan od načina jeste da prestanete da jedete pasulj, ali ja vam to ne bih preporučio. Pasulj je jeftin izvor visokokvalitetnih proteina, vlakana i ostalih hranljivih materija.

Ili možete da probate Beano. Ovaj proizvod, koji može da se nabavi u apotekama, prodavnicama zdrave hrane i nekim samoposlugama, sadrži enzime koje naš organizam ne proizvodi, a koji mogu da svare rafinozu i stahiozu, ugljene hidrate koji izazivaju gasove. Jedno ispitivanje pokazalo je da ovaj proizvod deluje.

Takođe pomaže ako jedete polako. Potpuno sažvačite hranu. Gledajte da atmosfera pri obedovanju bude što opuštenija. Ukoliko jedete brzo i proždirete hranu kao vuk, ujedno gutate i veće komade hrane, koji će najverovatnije u creva stići u nesvarenom stanju.

Ako neko ne podnosi laktozu, to je takođe čest uzrok nadimanja. Pokušajte da smanjite ili prestanete s uzimanjem mlečnih proizvoda tokom jedne ili dve nedelje i vidite da li imate manje gasova i stomačnih tegoba. Ukoliko je to slučaj, verovatno ste jedan od mnogih ljudi koji imaju problema s varenjem mlečnog šećera (laktoze). Da biste se izborili s tim, imate dve mogućnosti: ili da potpuno prestanete s uzimanjem mlečnih proizvoda (iako je jogurt u principu dozvoljen), ili da pokušate s dodavanjem komercijalnog proizvoda Lactaida u mleko. Lactaid sadrži enzim koji vari laktozu.

Neki ljudi primećuju da imaju povećano nadimanje kada jedu namirnice koje su veštački zaslađene sorbitolom. Pažljivo pročitajte etiketu na namirnicama i pokušajte neko vreme da izbegavate sorbitol. Ukoliko primetite da imate manje gasova, možda ćete odlučiti da trajno izbegavate upotrebu tog zaslađivača.

Mešavina karminativnih biljaka. Svaka biljka koja umirujuće deluje na digestivni trakt i ima reputaciju da smanjuje količinu crevnih gasova zove se karminativna.

Desetine biljaka spadaju u ovu kategoriju, tako da je teško izdvojiti samo nekolicinu njih. Najkorisnije su one koje sadrže najviše supstanci koje oslobađaju gasove, i to kamfor, karvon, eugenol, mentol i timol. Ova jedinjenja javljaju se u posebno visokoj koncentraciji u najkvircu, karanfiliću, kimu, mirođiji, moraču, pitomoj nani, žalfiji i majčinoj dušici.

Pored toga, većina lekovitih biljaka iz porodice nane i šargarepe su dobri karminativi. uključujući seme anisa, bosiljak, kamilicu, cimet, korijander, beli luk, đumbir, isop, kleku, lavandu, limun, mažuran, oraščić, crni luk, vranilovu travu, ruzmarin, čubar i kozlac. Pokušajte da karminativnim biljkama začinjavate jela sa skrobom, posebno ona koja se spravljaju s pasuljem.

Takođe možete da odstranite gasove iz creva mojim specijalnim čajem koji se priprema od kamilice, kima, mirođije, morača, matičnjaka i pitome nane, a zaslađuje se sladićem.

NAZEBI I GRIP

Keti Wilkinson Baraš, moja prijateljica koja živi u Kold Spring Harboru u državi Njujork, napisala je knjigu *Jestivo cveće: od bašte do nepca*. U jednom pismu kojim me je zamolila da redigujem njene liste jestivog cveća pre odlaska njene knjige u štampu, kaže: „Pridržavala sam se saveta koji si mi dao u vezi s ehinacejom kada smo se sreli u jednom restoranu na Menhetnu, na večeri koju je organizovala njujorška botanička bašta.“ Moj savet sastojao se u tome da počne s uzimanjem ehinaceje čim se pojave prvi simptomi prehlade, a ona kaže da nije imala nijednu prehladu od kada se drži ovog saveta.

Vekovima su Indijanci iz oblasti istočno od Stenovitih planina žvakali koren ehinaceje ili od njega spravljali čaj za lečenje nazeba, gripa i mnogih drugih bolesti. Tokom poslednjih nekoliko godina, nakon reklamiranja u mnogim časopisima, ehinaceja je postala lek za prehladu koji se najviše traži u prodavnicama zdrave hrane.

Ne tako davno, jedan vodeći časopis za zdravstvena pitanja obasuo je pohvalama ehinaceju kao lek za prehladu, navodeći dokaze koje su na osnovu posmatranja sakupili neki od mojih kolega travara. Stiven Foster, ugledni travar iz Arkanzasa, kaže: „Pregurao sam dve ili tri godine bez nazeba i gripa tako što sam uzimao ehinaceju“. A pristalica korišćenja lekovitog bilja dr Endru Vejl, slaže se s njima: „Već nekoliko godina nisam dobio nazeb... Jedem svež beli luk. Uzimam ehinaceju“.

Kijanje i šmrcanje

Nazeb, koji predstavlja infekciju gornjih disajnih organa, izazivaju dvesta različitih virusa.

Kada dođe do virusne infekcije, imunološki sistem stupa u borbu protiv nje, što dovodi do svima dobro poznatih simptoma: zapaljenog grla, zapušenog nosa, curenja iz nosa, suznih očiju, kašljanja, a ponekad i visoke temperature.

Nazeb se prenosi direktno s jedne osobe na drugu, kašljanjem, kijanjem ili rukovanjem. Virus dospeva na ruke jedne osobe i može da pređe na ruke druge osobe. Ukoliko se rukama na koje je dospeo virus dotaknete po nosu ili očima, dobijate nazeb. Virus takođe može da živi nekoliko sati na površinama kao što su tezege ili kvake na vratima, s kojima se susrećemo svakodnevno. On zaista može da dospe na vaše ruke i na taj način. (To je dobar razlog za često pranje ruku tokom sezone nazeba i gripa.)

Odrasli Amerikanac prosečno dobije nazeb dva do tri puta godišnje; dete ga ima čak devet puta. To iznosi oko jedne milijarde nazeba godišnje.

Ukoliko dobijate nazeb češće nego što je to uobičajeno, možda nešto nije u redu s vašim imunološkim sistemom. Možda prave lekovite biljke mogu da vam pomognu kao što su pomogle meni. Ja obavezno uzimam te biljke i dobijam manje prehlada nego moja žena, deca i unuci.

Zelena apoteka za nazebe i grip

Postoji priličan broj lekovitih biljaka koje vaš imunološki sistem mogu da ojačaju za borbu protiv nazeba.

Ehinaceja (Echinacea, različite vrste). I sâm koristim ehinaceju, poznatu i pod imenom eritreja. Postoji veliki broj istraživanja, od kojih je najveći deo sproveden u Nemačkoj, dokazu-

jući da ova biljka ojačava imunološki sistem za borbu protiv virusa koji izazivaju nazeb, kao i mnogih drugih mikroba. Ehinaceja dovodi do povećanja nivoa jedne supstance u organizmu koja se naziva properdin i koja aktivira onaj deo imunološkog sistema koji je odgovoran za pojačavanje odbrambenih mehanizama protiv virusa i bakterija.

Ekstrakti korena ehinaceje takođe deluju na viruse gripa, herpesa i druge viruse. U jednom istraživanju u koje je bilo uključeno 180 ljudi s gripom, jedan naučnik otkrio je da 900 miligrama ekstrakta ehinaceje značajno smanjuje simptome gripa. Postoji nešto neobično u vezi s ehinacejom: ubrzo posle unošenja čaja ili tinkture, dolazi do utrnulosti ili bockanja jezika. Međutim, nemojte da brinete, ova reakcija je bezopasna.

Ipak, koliko god ehinaceja bila delotvorna, ona nije čudotvorni lek za nazeb. Čak i ako ovu lekovitu biljku uzimate redovno, ipak postoji mogućnost da dobijete prehladu. Zapravo, neki travari upozoravaju da ne bi trebalo da svakodnevno koristite ehinaceju kao tonik za jačanje imuniteta, već da je uzimate samo kada osetite prve simptome nazeba ili kada neko iz vaše blizine ima prehladu. Ja još nisam to raščistio sa sobom.

Beli luk (*Allium sativum*). Jedite dovoljne količine belog luka, pa će se većina ljudi (sa svim bacilima nazeba koje nose) držati podalje od vas. Šalim se, ali zaista postoje veoma uverljivi razlozi u prilog korišćenju ove biljke za sprečavanje nazeba i gripa. Beli luk sadrži nekoliko korisnih jedinjenja, uključujući i alicin, jedan od najsnažnijih antibiotika širokog spektra delovanja koji potiče iz carstva lekovitog bilja.

Kao što svako ko je ikada mirisao na beli luk zna, aromatična jedinjenja koja se nalaze u ovoj biljci odmah se oslobađaju iz pluća i disajnih organa, tako da aktivni sastojci belog luka dospevaju upravo tamo gde mogu najdelotvornije da deluju protiv virusa nazeba.

Đumbir (*Zingiber officinale*). U slučaju nazeba jako je korisno da se napravi dobar vruć čaj tako što se šolja kipuće vode prelije preko nekoliko kašika svežeg, iseckanog korena đumbira. Razlog za to je činjenica da ova biljka sadrži oko desetak antivirusnih jedinjenja.

Naučnici su iz đumbira izolovali nekoliko supstanci (seskviterpene) koje deluju upravo na najčešću porodicu izazivača nazeba – rinoviruse. Neke od ovih supstanci izuzetno snažno deluju na rinoviruse.

S druge strane, i drugi sastojci koji se javljaju u đumbiru – gingeroli i šogaoli – ublažavaju simptome nazeba jer smanjuju bol i snižavaju visoku temperaturu, sprečavaju kašalj i imaju blago umirujuće dejstvo koje omogućava odmor.

Đumbiru ide u prilog još jedna osobina – ukusan je. Rekao bih da postoji mnogo dobrih razloga za redovno uvrščavanje đumbira u vaš arsenal sredstava za lečenje nazeba.

Agrumi i druge namirnice koje sadrže vitamin C. Poput pokojnog dr Lajnusa Polinga, mnogi travari i lekari preporučuju uzimanje po 500 miligrama vitamina C četiri puta dnevno u cilju popuštanja simptoma. Nekoliko istraživanja koje je izvršio dr Eliot Dik, epidemiolog, pokazala su da to deluje. (Neki ljudi dobijaju dijareju posle uzimanja samo 1.200 miligrama vitamina C dnevno, ali je ovo retka pojava. Ukoliko želite da isprobate ovu terapiju, smanjite količinu vitamina C ako dobijete dijareju.)

Ja uzimam vitamin C za nazeb, ali za to nisu potrebne mnogobrojne pilule. Više volim da vitamin C dobijem iz papričice, dinja, agruma i grejpfruta.

Zova (*Sambucus nigra*). Ova lekovita biljka sadrži dva jedinjenja koja su delotvorna protiv virusa gripa. Ona takođe sprečava da virus napadne ćelije disajnih organa.

Jedan zaštićen izraelski lek (*Sambucol*) koji sadrži zovu deluje na različite vrste virusa. U kibucu Aza u Izraelu, izbijanje gripa bilo je dobra prilika za testiranje leka *Sambucol*. Kod dvadeset odsto pogođenih gripom koji su kori-

stili ovaj lek došlo je do znatnog sniženja temperature i popuštanja bolova u mišićima i drugih simptoma u roku od dvadeset četiri sata, a drugog dana još 73 odsto njih bolje se osećalo. U roku od tri dana, 90 odsto obolelih bilo je potpuno izlečeno. U jednoj sličnoj grupi koja je primala terapiju neaktivnim sredstvima (placebo), kod samo 26 procenata zabeleženo je poboljšanje posle dva dana, a većina njih se tek posle šest dana ponovo dobro osećala.

Objavljivanjem rezultata ovog ispitivanja, u Izraelu je prodato više od 30.000 bočica leka *Sambucol* za godinu dana. *Sambucol* takođe ojačava imunološki sistem, a u preliminarnim ispitivanjima pokazao je izvesno delovanje i na druge viruse, kao, na primer, Epštajn-Barov virus, virus herpesa, pa čak i HIV. *Sambucol* je upravo stigao na američko tržište. Sledeći put kada budem imao grip, nameravam da ga isprobam. Takođe možete da napravite čaj od same biljke.

Crni luk (*Allium cepa*). Crni luk je blizak rođak belog luka i sadrži mnoge slične antivirusne supstance. Jedan stari narodni lek za nazeb preporučuje da se reznjevi svežeg crnog luka potope preko noći u med, a da se zatim dobijena mešavina koristi povremeno kao sirup za kašalj. Naravno, možete takođe jednostavno da koristite više crnog luka u ishrani kada imate nazeb.

Anis (*Pimpinella anisum*). Komisija E preporučuje seme anisa za izbacivanje sekreta. U većim dozama, on ima i određeno antivirusno dejstvo.

Možete da napravite čaj tako što ćete potopiti jednu do dve kašičice semena anisa u četvrt do pola litre kipuće vode i ostaviti da stoji 10 do 15 minuta. Zatim procedite čaj. Preporučena doza: jedna šolja čaja ujutru i/ili uveče. Ovo bi trebalo da pomogne pri iskašljavanju svih količina oslobođenog sekreta, kao i pri suzbijanju nazeba. (Takođe ima i prijatan ukus.)

Efedra (*Ephedra sinica*). Takođe poznata i pod imenom *ma huang* ili kineska efedra, ova biljka je snažan dekongestant. Ona sadrži hemi-

kalije efedrin i pseudoefedrin, koje oslobađaju bronhijalne puteve. Pseudoefedrin tako dobro deluje da se koristi u mnogim dekongestantima koji se prodaju bez lekarskog recepta, a po njemu je nazvan i opštepoznati preparat sa zaštićenim imenom *Sudafed*.

Međutim, pored dekongestivnog delovanja, efedra ima i snažno stimulativno dejstvo koje može da utiče na povišenje krvnog pritiska i izazove nesanicu i razdražljivost. Zapravo, tokom poslednjih nekoliko godina, mnogi ljudi umrli su usled zloupotrebe ove biljke, odnosno uzimanja prekomerne doze u pokušaju da se njom drogiraju. Uprava za hranu i lekove preduzela je mere da se obustavi prodaja dodataka redovnoj ishrani koji sadrže efedrin. Imajući u vidu stimulativno dejstvo efedre, kao i ove nesrećne smrtne ishode, smatra se da je ova biljka sporna, a neki travari preporučuju da se ona uopšte i ne koristi.

Što se mene tiče, efedra je i dalje preporučljiv biljni dekongestant. Ona je bezbedna kada se koristi na odgovoran način, ali, s obzirom na njena mnogobrojna eventualna neželjena dejstva, mogu da je preporučim samo pod sledećim uslovom: pre korišćenja efedre, obavezno o tome porazgovarajte s lekarom. Radi svake sigurnosti, terapiju započnite slabijim čajem.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Sladić sadrži antivirusna jedinjenja koja izazivaju oslobađanje interferona, antivirusnih sastojaka koji postoje u samom organizmu. Sladić takođe ima prijatan slatkast ukus koji ublažava gorčinu nekih drugih lekovitih biljaka koje se koriste za nazeb, tako da je dobar u kombinaciji s njima.

Beli slez (*Althaea officinalis*) i druge vrste sleza. Beli slez se hiljadama godina koristi kao umirujuće sredstvo za kašalj izazvan nazebom, zapaljeno grlo i ostala oboljenja disajnih organa. Koren belog sleza sadrži sunderastu supstancu pod imenom biljno mleko koje umirujuće deluje na zapaljenu sluzokožu, možda usled antiinflamatornih i antiseptičkih jedinjenja koja, poznato je, ova lekovita biljka sadrži.

Mnoge biljke iz porodice sleza, uključujući okru, sadrže biljno mleko koje ima umirujuće dejstvo. Kao čovek iz Alabame, savetujem vam da probate – barem jedanput – da dodate puno okre u pileću supu. Na taj način ćete još više pojačati blagotvorno dejstvo pileće supe protiv nazeba.

Divizma (*Verbascum thapsus*). Čaj spravljen od cvetova divizme sadrži biljno mleko koje umirujuće deluje na grlo, a ima i ekspektoransno dejstvo. Tvrdi se da ova biljka sadrži jedinjenja koja sprečavaju razvoj virusa gripa. Postizao sam dobar uspeh i s čajem od listova divizme.

Senega (*Polygala senega*). Komisija E preporučuje senegu za smanjenje sekreta u gornjim disajnim organima. Za spravljanje čaja stavite oko jedne kašičice na šolju kipuće vode. (Ova lekovita biljka takođe se preporučuje za lečenje bronhitisa i emfizema.)

Potočarka (*Nasturtium officinale*). Komisija E preporučuje da se od dve do tri kašičice suve potočarke napravi čaj za curenje iz nosa i kašalj, koji prate nazeb. Ili pokušajte sa oko 30 grama sveže potočarke – ona je izvanredan dodatak salati.

Đumbir i potočarka čine pikantnu kombinaciju. Ja bih preporučio ovu kombinaciju za letnji nazeb, kada sveže potočarke ima u velikim količinama.

Vrba (*Salix*, različite vrste). Kora vrbe predstavlja biljni izvor aspirina; jedinjenje salicin koje se nalazi u vrbi je hemijska preteča modernog aspirina i ima potpuno identično dejstvo kao aspirin. Komisija E priznaje koru vrbe kao

sredstvo protiv bolova i antiinflamatorno sredstvo za sniženje temperature i otklanjanje mnogih simptoma nazeba i gripa, uključujući zapaljeno grlo, visoku temperaturu, glavobolju i druge vrste bolova.

Mnogi travari preporučuju koru bele vrbe (*Salix alba*), ali ona ne sadrži velike količine salicina – samo 0,5 do 1 procenta suve težine. Ostale vrste sadrže mnogo više biljnog aspirina. Tu spada ljubičasta vrba (*Salix daphnoides*), naprsla vrba (*Salix fragilis*) i purpurna vrba (*Salix purpurea*). Ukoliko je moguće, koristite ove vrste vrba koje sadrže veće količine salicina. Međutim, ako nemate izbora, možete da koristite belu vrbu. Od samo oko polovine do jedne cele kašičice osušene biljke u vidu čaja dobija se 100 miligrama salicina, što bi trebalo da bude dovoljno za popuštanje bolova koji prate prehladu. Međutim, imajte na umu da ako ste alergični na aspirin, verovatno ne bi trebalo da uzimate ni biljke na bazi aspirina.

Zapamtite takođe da ne bi trebalo davati aspirin niti njegove prirodne biljne zamene deci koja imaju nazeb. Kada se deci daju lekovi na bazi aspirina u slučaju virusnih infekcija (posebno nazeba, gripa i malih boginja), postoji mogućnost da dobiju Rejev sindrom, potencijalno fatalno stanje koje oštećuje jetru i mozak.

Pileća supa s belim i crnim lukom. U potpunosti se slažem s narodnim verovanjem da je vruća, začinjena pileća supa dobra za nazeb i grip. Samo se potrudite da stavite puno belog i crnog luka. A pored povrća, u supu stavite i malo đumbira i papričice. To je dobar obrok – i dobar lek.

NESANICA

Živim u zemlji koja ne uspeva da se naspava. Otprilike trećina Amerikanaca pati od nesаницe, a deset miliona zavisno je od sedativa koje uzimaju da bi mogli da zaspu. To je gomila pilula za spavanje.

Nesanica je širok termin koji obuhvata sve poteškoće u vezi sa spavanjem, uključujući nemogućnost da se zaspi ili da se očuva san.

Zelena apoteka za nesanicu

Farmaceutski sedativi deluju, ali mogu da razviju zavisnost i remete prirodne cikluse spavanja. Neće vas iznenaditi priznanje da više volim prirodne pristupe, kojih ima nekoliko.

Matičnjak (*Melissa officinalis*). Komisija E odobrila je matičnjak i kao sedativ i kao sredstvo za umirenje stomaka. Sedativno dejstvo ove biljke u velikoj meri pripisuje se grupi jedinjenja zvanih terpeni (nezasićeni ugljovodoniци priјatnog mirisa). Nekoliko drugih biljaka – kleka, đumbir, bosiljak i karanfilić – više su obdarene nekim od tih jedinjenja, ali nijedna od njih nema kombinaciju koju sadrži matičnjak, i nijedna od njih nema njegovu reputaciju kao biljka za spavanje. Predlažem da probate čaj napravljen s dve do četiri kašičice osušene biljke na šolju provrele vode.

Odoljen (*Valeriana officinalis*). Po Komisiji E, konzumiranje čaja spravljenog s jednom do dve kašičice osušenog korena odoljena pre odlaska na počinak potpomoći će uspjavanje. U stvari, komisija smatra čaj toliko bezbednim da odobrava njegovo konzumiranje i po nekoliko puta dnevno da bi se olakšale uznemirenost, zabrinutost i nervoza.

Odoljen ima prilično jaku aromu i ukus. Ako njegova sočnost nije po vašem ukusu, uvek

možete da se odlučite za tinkturu ili kapsule umesto čaja.

U Velikoj Britaniji, postoji više od 80 lekova za spavanje koji se prodaju bez recepta, a sadrže odoljen. Zašto? Zato što deluje. U jednoj studiji, kombinacija od 160 miligrama odoljena i 80 miligrama ekstrakta matičnjaka donela je san ispitanicima kao i standardna doza jednog leka iz farmaceutske porodice – *Valiuma* (benzodiazepini).

Za razliku od lekova za spavanje i uznemirenost koji se propisuju, smatra se da odoljen ne stvara naviku, niti osećaj „mamurluka“, kao što to čine lekovi iz grupe *Valiuma*.

Neki uvaženi prirodnjaci predlažu da nesanicu lečite konzumiranjem čaja od korena odoljena otprilike pola sata pre odlaska na spavanje. Drugi predlažu uzimanje 150 do 300 miligrama standardizovanog ekstrakta (0,8 procenata valerijanske kiseline). Lično, mislim da to nije bitno.

Za mene odoljen predstavlja još jednu mogućnost da utvrdim svoje uverenje da su bilj-



ODOLJEN

Koren ove biljke dugo je korišćen kao sedativ, i aktivan je sastojak stotinak sredstava za smirenje i pilula za spavanje koji se prodaju bez recepta.

Opijum: vekovima omiljeni izazivač sna

Da li neki ljupki mak raste u vašoj bašti? Ako su u pitanju velike crvene, purpurne ili bele jednogodišnje biljke, jednostavno možete biti optuženi da gajite ilegalno ovu biljku zato što je mak izvor opijuma i heroina, pa ga je Kriminalistička služba za droge Sjedinjenih Država proglasila ilegalnim za uzgajanje.

Ako ste među „krivima“, međutim, svakako imate veliko društvo. Mak se gaji kao ukrasna biljka širom zemlje. Opijumski mak se toliko lako sam osemenjava da je teško otarasiti ga se. (Čak sam ga video kako raste u mnogim državnim botaničkim baštama.)

Ako se pokoji mak nađe među vašim petunijama, trebalo bi da znate da uzgajate jedan od najstarijih lekova na svetu. Moći opijuma da podstakne spavanje i olakša bol ustanovljene su još pre nekoliko hiljada godina. Po jednom rukopisu koji mi je poslao čuveni mađarski naučnik Peter Tetenji, ljudi duž Rajne gajili su polja opijumskih makova još u doba neolita, oko 5.000 godina pre n. e. Mada je seme najpre korišćeno kao hrana, sedativno delovanje mahune i lateksa (mlečnog soka) priznato je odavnina.

Do sredine drugog milenijuma pre n. e. stari Grci koristili su obilato opijum kao lek. Do 1000. godine pre n. e. lep primerak maka korišćen je kao ukrasni cvet od Evrope sve do Kine.

Nikako ne preporučujem uzimanje bilo kakvih narkotika izvedenih iz opijumskog maka, osim kada ih propiše lekar. Ali morali biste da znate da lekari u znatnoj meri koriste lekove izolovane iz ove biljke, uključujući kodein i morfin. A u slučaju da ste znatiželjni, opijum korišćen za legalno propisane lekove dolazi s makovih polja u Holandiji i Australiji.

ni ekstrakti iz prirodnih lekova često delotvorniji nego „magični meci“ biljnih derivata prema kojima industrija lekova pokazuje naklonost. Godinama su naučnici verovali da su samo dva sastojka u odoljenu zaslužna za njegovo sedativno dejstvo. Ali jedna skorija italijanska studija beleži da i ostale supstance u ovoj biljci takođe doprinose njegovoj delotvornosti u izazivanju pospanosti. Istraživači su zaključili da sedativno dejstvo odoljena potiče od harmoničnog delovanja mnogih njegovih sastojaka.

Lavanda (*Lavandula*, različite vrste). Raduje me što je Komisija E odobrila lavandu kao sredstvo za nesanicu. Video sam izveštaje britanskih bolnica koje koriste ulje lavande da pomognu pacijentima da spavaju noću. U bolnicama ulje se daje ili u toploj kupki ili se prska po posteljini.

Ulje lavande veoma je omiljeno sredstvo u aromaterapiji, gde se koristi za razna oboljenja, uključujući i nesanicu. Neki sastojci ulja lavande utiču na ćelijske membrane, prekidajući interakciju ćelija. Zato što ulje utiče na uspora-

vanje nervnih impulsa, to može da pomogne u smanjenu razdražljivosti i da donese san. Takođe ima anestetičko dejstvo.

Ali čuvajte se: ne smiruju sve vrste lavande. Neke vrste, posebno španska lavanda, mogle bi da imaju stimulatívno dejstvo slično ruzmarinovu. Kada kupujete ulje lavande, budite spremni da ga isprobate da vidite da li deluje umirujuće. Ako ga kupujete od aromaterapeuta, naglasite da tražite ulje koje može da vam pomogne da zaspate. Ako slučajno kupite ulje lavande koje ima suprotno dejstvo, jednostavno ga sačuvajte za druge namene (naći ćete mnoge u ovoj knjizi). Ali zapamtite da su etarska ulja namenjena samo za spoljašnu upotrebu.

Gospodinova krunica (*Passiflora incarnata*). Po Komisiji E, ovo je blagi sedativ. Ugledni travari širom sveta slažu se s tim, među njima i Stiven Foster.

U Velikoj Britaniji, četrdesetak sedativnih preparata koji se prodaju bez recepta sadrže gospodinovu krunicu. A da li znate da je Uprava

za hranu i lekove zabranila upotrebu sedativa koji sadrže gospodinovu krunicu, a prodaju se bez recepta, zato što se nisu dokazali kao bezbedni i delotvorni? Problem ovde nije sa samom biljkom. Problem je s nerealnim i prekomerno skupim postupkom dokazivanja standarda Uprave za hranu i lekove.

Zbog toga možda ne možete da kupite ove bezbedne, blage preparate protiv nesаницe koji sadrže gospodinovu krunicu, široko dostupnu u Britaniji ili Nemačkoj. Ali možete da kupite samu biljku, kao i biljne tinkture, i to bi trebalo da bude bezbedno za upotrebu. Sveža ili osušena, gospodinova krunica uspešno je korišćena vekovima za lečenje nervne napetosti, uznemirenosti i nesаницe.

Kamilica (*Matricaria recutita*). Čaj od kamilice vekovima je korišćen kao napitak pred odlazak na spavanje. Mada njeno sedativno dejstvo nije naučno dokazano sve do ove decenije, ispostavilo se da su je ljudi s pravom koristili, jer je naučno dokazano da je apigenin jedan od delotvornih sedativnih jedinjenja u kamilici. Verovatno bih koristio ovu biljku pred spavanje da mi odoljen i lavanda nisu pri ruci. To je čaj prijatnog ukusa u kojem ćete uživati.

Mačja metvica (*Nepeta cataria*). Biljka koja ima svojstvo da opija mačke takođe ima i blaga smirujuće-hipnotičko-sedativna dejstva na mnoge ljude. Mačja metvica sadrži jedinjenja (nepetalakton izomere) slična sedativnim sastojcima odoljena. A budući da je član porodice nane, mačja metvica ima ukus mnogo bolji od odoljena. Možete da popijete šolju čaja otprilike 45 minuta pre spavanja.

Hmelj (*Humulus lupulus*). Hmelj je korišćen za lečenje uznemirenosti i nesаницe više od hiljadu godina, sve otkako je ta biljka postala popularni sastojak piva. Sedativno svojstvo hmelju očigledno daje jedinjenje metil-butenol, koje deluje na centralni nervni sistem. Pušenje hmelja, tvrdi se, ima sedativno dejstvo, mada ja ne bih preporučio da to činite. Od ove biljke može se napraviti čaj prijatno-gorkog ukusa.



HMELJ

Hmelj potiče od ženskih cvetova višegodišnje loze, nalik vinovoj lozi

Biljne formule. Tragajući po mojoj bazi podataka za biljkama koje su bogate jedinjenjima sa sedativnim svojstvima, bio sam nemalo iznenađen. Mnoge biljke bogate jedinjenjima koja deluju podsticajno na spavanje malo su ili nimalo poznate u narodu kao uspavljujuća sredstva. Među njima su đumbir, s 11 različitih jedinjenja sa sedativnim svojstvima; bosiljak, majčina dušica, mandarina i paradajz s 9; cimet, kudrava nana, papričica, barska nana i pomorandže s 8; i pitoma nana sa 7. Ne mogu da dokažem da će paradajz salata s bosiljkom i majčinom dušicom ili šolja čaja od kudrave nane s đumbirom i cimetom da vam donesu san, ali ako imate poteškoća sa spavanjem, koristilo bi vam ako češće jedete ove namirnice i biljke.

Pored toga, kalifornijski travar Kristofer Hobs predlaže brojne mešavine za lečenje nesаницe i njenih bliskih rođaka, uznemirenosti i stresa. Za nesanicu Hobs predlaže lečenje gospodinovom krunicom, odoljenom i kalifornijskim makom. Da biste otklonili uznemirenost koja može da prouzrokuje nesanicu, ovaj travar preporučuje mešavinu kalifornijskog maka, gloga i hmelja. A kao pomoć u savladavanju stresnih situacija koje mogu da izazovu nesanicu, Hobs preporučuje po dva dela kamilice, lavande, matičnjaka i lipe s jednim delom kore pomorandže.

NESVESTICA

Lekovite trave u slučaju nesvestice? Slika koja vam odmah pada na pamet sigurno je ona iz vremena prelaska iz devetnaestog u dvadeseti vek – namirisana maramica kojom se maše ispod nosa onesvešćene žene. A istina je da su se žene mnogo onesvešćivale u vreme vladavine kraljice Viktorije. Često je to bilo zbog toga što su nosile pretesne korsete.

Narodna medicina zapravo nudi veliki broj različitih „mirišljavih soli“, supstanci sa jakim mirisom koje mogu da probude uspavanog čoveka i tako ga razdrmajaju da se ubrzo vrati svesti.

Onesvešćivanje ili padanje u nesvest je iznenadni gubitak svesti kao posledica smanjenog dotoka krvi u mozak. Uzroci mogu da budu glad, iscrpljenost, teška emocionalna uznemirenost i bol. Takođe može da ga izazove topla, zagušljiva sredina.

Ukoliko osetite da gubite svest, uobičajen savet za prvu pomoć jeste da legnete na leđa i dignete noge da bi više krvi prispelo u mozak. Ili sedite glavom spuštenom između kolena da biste postigli isti efekat.

Veliki broj medicinskih stanja može da izazove onesvešćivanje, a neka od njih su prilično ozbiljna. Ukoliko ste skloni padanju u nesvest ili se onesvešćujete bez ikakvog vidljivog povoda, trebalo bi da pozovete lekara.

Zelena apoteka za nesvesticu

Travari više ne preporučuju rutinski da nosite sa sobom mirišljave soli. Međutim, ukoliko ste skloni onesvešćivanju, postoji nekoliko biljaka koje deluju kao mirišljave soli i nije na odmet da vam se nađu pri ruci. Postoji takođe i veliki broj stimulativnih biljaka koje bi mogle

da budu blagotvorne u prevenciji onesvešćivanja.

Kardamom (*Elettaria cardamomum*). Vekovima su Arapi dodavali kardamom u kafu verujući da je on afrodisijak. Ne mogu da se zakujem da on stimuliše libido, ali sigurno podstiče nervni sistem.

Prema mojoj bazi podataka, kardamom je najbolji izvor stimulativnog jedinjenja cineola, prisutnog u većini lekovitih biljaka koje aromaterapeuti preporučuju za onesvešćivanje. Radi dodatnog dejstva, često stavljam jedno ili dva zrna kardamoma u kafu ili čaj. On zaista ima izvanredan ukus.

Kafa (*Coffea*, različite vrste) i ostali napici s kofeinom. Kafa sadrži to čuveno stimulativno jedinjenje – kofein. Ona je staro omiljeno sredstvo za otklanjanje osećaja slabosti. Međutim, i drugi napici koji sadrže kofein takođe su korišćeni za lečenje nesvestice, uključujući čaj, kole i južnoameričke varijante gvarane i kakao. Takođe je efikasna i topla čokolada jer i ona sadrži kofein.

Efedra (*Ephedra sinica*). Poznata i pod imenom *ma huang* ili kineska efedra, ova lekovita biljka je najbolji izvor efedrina.

Veliki problem s integralnom efedrom, kao i njenim hemijskim jedinjenjima efedrinom i pseudoefedrinom, jesu njena neželjena dejstva: nesanica, anksioznost, uznemirenost i moguće pogoršanje visokog krvnog pritiska. Stoga morate da budete obazrivi s ovom biljkom. Zapravo, ako uzmete zaista velike doze, mogu da se dogode veoma čudne stvari. Medicinska literatura raspolaže s 20 izveštaja o slučajevima efedrine psihoze.

Tokom poslednjih godina, nekoliko ljudi umrlo je od prekomerne upotrebe ove biljke.

Oni su uzeli prekomerne doze komercijalnih proizvoda koji su sadržavali efedru pokušavajući da se drogiraju. Nažalost, zbog ovih nesrećnih slučajeva, Uprava za hranu i lekove zaključila je da je ona previše stimulaturna i preduzela korake da povuče sa tržišta efedrin-ske dodatke redovnoj ishrani.

Koristim efedru u čaju od oko pola kašičice osušene biljke (ili polovinu do jedne kašičice tinkture) na šolju kipuće vode. Ostavim da stoji dok se ne ohladi dovoljno da može da se pije. Ovi oblici biljke su bezbedni za upotrebu u preporučenim dozama.

Eukaliptus (Eucalyptus globulus). Ova lekovita biljka ima oštru, pikantnu aromu koja je poznata svakome ko je ikada pomirisao *Visks Vepo-Rub*. Ispada kao da u moderna vremena koristimo mirišljave soli. Aromaterapeuti predlažu da se jedna ili dve kapi etarskog ulja eukaliptusa nanese na tkaninu koja se stavlja ispod nosa onesvećenog. (Međutim, eukaliptusovo ulje nikada ne bi trebalo unositi u organizam.)

Eukaliptus je takođe bogat stimulaturnim jedinjenjem cineolom, tako da, pošto se osoba manje-više povratila, pokušajte da joj date malo čaja spravljenog od jedne do dve kašičice isitnjenih listova eukaliptusa na šolju kipuće vode.

Ruzmarin (Rosmarinus officinalis). Ulje koje ruzmarinu daje jedinstven miris veoma je bogato cineolom, za koji je dokazano da deluje bilo da se inhalira, proguta ili nanese direktno na kožu.

Koristite ruzmarin kao što biste koristili eukaliptus: ukoliko se neko onesvesti, stavite jednu ili dve kapi etarskog ulja ruzmarina na tkaninu koja se drži ispod nozdrva onesvećenog. (Međutim, da ponovim, ulje ne sme da se unosi u organizam.) Ili isitnite punu šaku igličastog lišća ruzmarina tako da napravite lopticu i držite je ispod nosa onesvešćene osobe.

Kada se onesvešćeni povratila, napravite malo čaja od ruzmarina tako što ćete staviti jednu ili dve kašičice isitnjenih listića u šolju kipuće vode.

Lavanda (Lavandula, različite vrste). Moja dobra prijateljica, ugledna travarka iz Kalifornije Keti Kevil primećuje da su u viktorijansko doba ljudi očigledno bili pripremljeni za padanje u nesvest. Dame su nosile male aromaterapeutske „jastučice za padanje u nesvest“, napunjene stimulaturnim sredstvima lavandom i kamforom. Ona nudi dobar recept za mirišljave soli: napunite malu bočicu kuhinjskom solju i dodajte desetak kapi ulja lavande, ruzmarina ili eukaliptusa.

OPEKOTINE

Moja supruga nije poseban ljubitelj biljne medicine. Radije odlazi lekaru i uzima pilule nego da ima bilo kakva posla s biljnim smešama i lekovitim supama od povrća koje ja spremam, praveći joj nered u kuhinji. Ali, kao i tolike domaćice, moja – rezervisana prema biljkama – Pegi ima malu biljku aloja u loncu na prozorskoj dasci u kuhinji, i koristila je gel ove biljke za lečenje opekotina nekoliko puta tokom godine.

Moja sekretarica takođe za opekotine najradije koristi aloj. Jednom je zaspala napolju i zavišila s neprijatnim opekotinama od sunca po stopalima i člancima. Uzela je aloj i postigla delotvorno olakšanje.

Stepen opekotina

Opekotine se dele na tri stepena jačine. Opekotine prvog stepena ozleđuju samo površinski sloj kože. Obična opekotina od sunca, na primer, spada u opekotine prvog stepena. Kada se kod opekotina naprave plikovi i povreda uhvati maha dublje u kožu, radi se o veoma bolnoj opekotini drugog stepena. Najgori tip opekotine, opekotina trećeg stepena, začudo, često uopšte nije bolna. To je stoga što povreda zahvata duboko pod kožu tako da uništava nerve koji prenose signale bola do mozga. Opekotine trećeg stepena su medicinske hitne intervencije koje uvek zahtevaju profesionalnu brigu i hospitalizaciju. Bilo koju opekotinu drugog stepena koja pokriva više od četvrtine kože trebalo bi medicinski zbrinuti.

Zelena apoteka za opekotine

Za opekotine prvog stepena i manje opekotine drugog stepena postoje brojni biljni melemi koji mogu da ih ublaže i donesu olakšanje.

Aloj (*Aloe vera*). Aloj je odavnina korišćen za lečenje opekotina i drugih rana. Ali, to nije samo narodni lek. Mnoge studije pokazale su da gel koji se dobija tako što se izvuče iz sočnog, debelog smežuranog lišća ublažava opekotine, uključujući opekotine nastale pri radijacijskim tretmanima raka.

Moj prijatelj dr Varo Tajler navodi mnoge studije pokazujući da je gel aloja koristan u lečenju opekotina, rana i promrzlina. Naučnici još nisu sigurni kako aloj ubrzava zaceljenje opekotina, ali izgleda da biljka ima više blagotvornih svojstava. Jedna studija pokazala je da aloj povećava količinu protoka krvi do područja sprženog tkiva, što podstiče njegovo obnavljanje.

Aloj takođe sadrži enzime, karboksipeptidaze i bradikininaze, koji olakšavaju bol, smanjuju upalu, crvenilo i otok. Pored toga, gel aloja



ALOI

Aloj, koji se lako uzgaja i na prozorskoj dasci, korišćen je u lekovite svrhe još od biblijskih vremena

ima antibakterijska i antigljivična svojstva, koja bi mogla da spreče infekcije opekotina.

Aloj pripada svakoj kuhinji, mestu gde se većina opekotina dešava. To je lekovita biljka koju bih najpre odabrao za opekotine. Na nesreću. Uprava za hranu i lekove ne deli moje mišljenje. One koji veruju u lekovito bilje nije ni potrebno ubeđivati, a farmaceutske kompanije nisu zainteresovane da dobiju odobrenje za aloj kad svako može da ga uzgaja i time umanjuje njihovu zaradu.

Ehinaceja (*Echinacea*, različite vrste). Većina ljudi koji su upoznati s lekovitim biljem zna da ehinaceja (takode poznata kao eritreja) podstiče imunološke reakcije. Zbog toga, kada bih se opekao, izradio bih tinkturu ehinaceje i popio kašičicu ili dve. (Mada ehinaceja može da prouzrokuje peckanje jezika ili trenutno utrnuce, taj efekat je bezopasan.) Jedna od glavnih briga s bilo kojom vrstom opekotine jeste infekcija, a ojačani imunološki sistem štiti od infekcije. Pored toga, stavio bih nekoliko kapi direktno na opekotinu. Malo ljudi zna da je ehinaceja i blagi antiseptik koji sprečava infekcije na mestu opekotine.

Beli luk (*Allium sativum*) i crni luk (*Allium cepa*). Od Afrike do Rima i Amerike, te lekovite biljke i njihovi bliski rođaci (vlasac, praziluk i ljućka) stavljeni su direktno na opekotine. Sve te biljke neosporno imaju antiseptička svojstva. Da bi se bilo koja od tih biljaka stavila na ope-

kotinu, samo ih zgnječite i stavite kao kašnu oblogu.

Lavanda (*Lavandula*, različite vrste). Tokom 1920-ih, francuski hemičar za parfeme Rene-Mauris Gatefose opekao je ruku u laboratoriji. Porinuo ju je u najbližu tečnost – posudu s uljem lavande. Bol se brzo smanjio, a opekotina je zacelila bez ikakvih ožiljaka. Taj događaj je možda doveo do razvoja aromaterapije, do lečenja različitim etarskim uljima uzetih iz biljaka.

Ostala etarska ulja, kao, na primer, kamilice, kamfora, eukaliptusa, geranijuma, crnog luka, pitome nane, ruzmarina i žalfije, takode su preporučivana kao melemi za opekotine. Ali, aromaterapeuti koje ja poznajem najviše hvale ulje lavande. (Mada, zapamtite da nikada ne smete da pijete etarska ulja, pošto čak i mala količina može da bude otrovna.)

Bokvica (*Plantago*, različite vrste). Bokvica je jedan od najpopularnijih narodnih lekova za opekotine u Sjedinjenim Državama. Sok iz svežeg lišća te biljke stavlja se direktno na blage opekotine. Koristio sam je bezbroj puta i smatram je umirujućom.

Kantarion (*Hypericum perforatum*). Jedna nemačka studija pokazala je da melem od kantariona ubrzava zaceljenje opekotine i pomaže u smanjenju ožiljaka. Takode možete da napravite odgovarajući preparat tako što ćete natopiti dve kašičice osušene biljke (po mogućstvu cvetnih vrhova) u nekoliko decilitara biljnog ulja.

OPEKOTINE OD SUNCA

Sve od osnovne škole do kraja gimnazije, čitavo leto provodio sam u besposlici na bazenu, sunčajući se. Na fakultetu, tokom letnjeg raspusta svirao sam bas i gitaru na plažama. Tako sam provodio dane ležeći na suncu na prvoklasnim mestima.

Toliko izlaganje suncu dovelo me je u opasnost da dobijem rak kože, a već sam osetio posledice. Sa kože mi je skinut rak, a imam i druge tegobe kojima ću uskoro morati da se pozabavim.

Naučio sam svoju lekciju. Sada, kad god se nalazim na brodu u tropskim predelima, koristim losion za sunčanje i nosim košulje dugačkih rukava, a ponekad čak i lagane rukavice i šešir sa širokim obodom. Sve ove zaštitne mere u suprotnosti su s mojim navikama, ali s obzirom na mesta u koja putujem, to je neophodno. Ipak, iako činim sve što mogu da se sačuvam od sunca, u Amazoniji nikako da izbegnem opekotine čak i kada potpuno pokrijem sve delove tela.

Zelena apoteka za opekotine od sunca

U poređenju s ostalim vrstama opekotina, većina opekotina od sunca relativno su blage. Međutim, opekotine od sunca zauzimaju mnogo veće telesne površine od većine drugih uobičajenih opekotina. A pored toga što utiču na povećanje rizika od raka, one mogu da budu i prilično bolne. Na svu sreću, majka priroda obezbedila nam je nekoliko blagotvornih melema.

Čaj (*Camellia sinensis*). Kinezi preporučuju da se na kožu nanosi ohlađeni crni čaj radi umirenja opekotina od sunca. Ovo mi zvuči razumno, budući da čaj sadrži nekoliko korisnih hemijskih jedinjenja.

Moj poznanik naučni istraživač tvrdi da tanninska kiselina i teobromin koji se nalaze u čaju izvlače toplotu koju izazivaju opekotine od sunca. Takođe, jedinjenja u ovom čaju poznata kao katehini sprečavaju oštećenja kože i doprinose njenom oporavku, i mogu čak da utiču preventivno na rak kože izazvan hemikalijama i zračenjem.

Najnovija istraživanja pokazuju da zeleni čaj takođe sadrži velike količine jedinjenja poznatih pod nazivom polifenoli. Kada se unesu u organizam, ove supstance štite kožu od oštećenja koja nastaju izlaganjem ultraljubičastim zracima.

Nema sumnje da je bolje da se spreče opekotine od sunca nego da se kasnije trpe posledice. Međutim, ukoliko ipak provodite previše vremena na suncu s nedovoljnim zaštitnim faktorom nekog sredstva za sunčanje, možete da ublažite toplotu tako što ćete pijuckati ledeni zeleni čaj. Zatim nanesite hladne komprese od čaja na sva mesta na koži koja su bila previše izložena suncu.

Aloj (*Aloe vera*). Dokazano je da gel koji se nalazi u listu biljke aloj ubrzava zaceljivanje opekotina izazvanih izlaganjem ultraljubičastim zracima. Možete kašikom da izvadite gel direktno iz rasporenenih listova ili da kupite komercijalni gel preparat u nekoj prodavnici zdrave hrane ili lekovitog bilja.

Nanesite gel od aloja posle tuširanja, zatim to ponavljajte nekoliko dana sve dok bol ne popusti, preporučuje kardiohirurg i specijalista za sportsku medicinu dr Robert D. Vilijs, sa Floride. Prema njegovim rečima, crvenilo obično nestaje u roku od jednog ili dva dana, a koža se ne ljušti.

Pomoćnica (*Solanum nigrum*). Neki narodni travari iz Indijane isitne listove pomoćnice, mute ih dok ne dobiju gust krem i tu mešavinu tapkanjem nanose na opekotine, navodi dr Varo Tajler.

Imao sam prilike da to vidim svojim očima u predelima oko Amazona. Moj poznanik, jedan šamanski iscelitelj iz Perua, koristi jednu amazonsku vrstu pomoćnice za lečenje svih tipova opekotina, a ne isključivo opekotina od sunca. On isecka listove da bi dobio zelenkasti sok koji zatim nanosi na opekotine što je pre moguće. On garantuje da na taj način ne ostaju nikakvi ožiljci.

Ukoliko možete da nabavite biljku pomoćnicu, pokušajte da spravite ovaj melem. Jedinjenja koja se nalaze u drugim vrstama biljaka iz porodice *Solanum* pokazala su se kao korisna u sprečavanju raka kože.

Neven (*Calendula officinalis*). Istraživanja pokazuju da cvetovi nevena ubrzavaju zaceljivanje opekotina tako što zatvaraju rane, smanjuju zapaljenje i podstiču rast novih ćelija kože. U mnogim prodavnicama zdrave hrane možete da kupite komercijalne kreme za kožu koje sadrže neven.

Krastavac (*Cucumis sativus*). Hladni krastavac često se koristi za umirenje opekotina, kaže dr Albert Leng, stručnjak za farmakognoziju. Jedr ostavno raspорite krastavac i nanosite ga direktno na kožu.

Plavi patlidžan (*Solanum melongena*). Kao i pomoćnica – njejeva rodaka iz Amazonije – obe biljke iz porodice *Solanum*, plavi patlidžan ima tradiciju sredstva za opekotine od sunca. On zapravo sadrži jedinjenja koja se u sunčanoj Australiji koriste za lečenje raka kože.

Naravno da je najbolje da koristite neko sredstvo za sunčanje da biste zaštitili kožu, ali ako ipak dobijete opekotine od sunca, verovatno da ne postoji nikakav razlog da ne probate da nanesete malo izgnječenog plavog patlidžana na kožu i vidite da li će vam ublažiti opekotine.

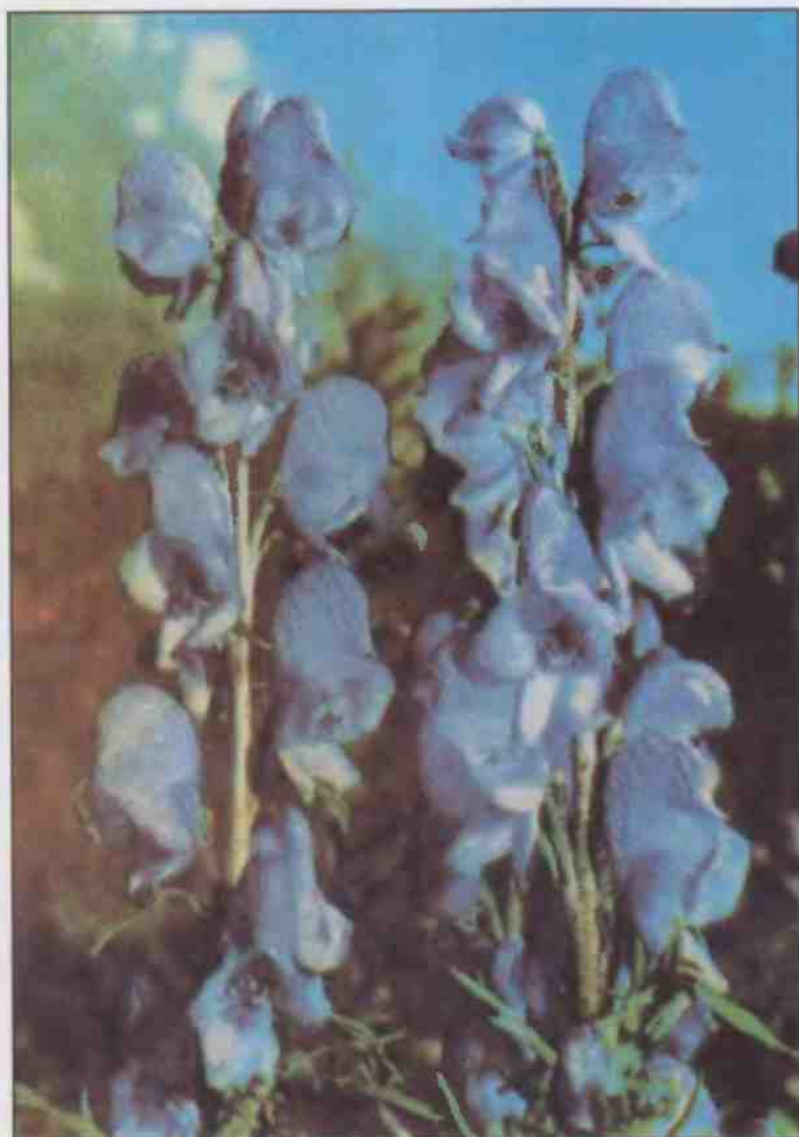
Bokvica (*Plantago*, različite vrste). Narodni travar iz Alabame, pokojni Tomi Bas koristio je bokvicu za opekotine od sunca, ubode insekata i osip izazvan dodirrom otrovnog bršljana i otrovnog hrasta. A to je radio s razlogom, budući da bokvica sadrži alantoin, dokazano sredstvo za zaceljivanje oštećenih ćelija kože.

Hamamelis (*Hamamelis virginiana*). U jednom ispitivanju, istraživači su upoređivali delotvornost triju sredstava za lečenje opekotina od sunca: hamamelis, jednogprocentni hidrokortizon i krem od kamilice. Hidrokortizon se pokazao kao bolji od hamamelisa, a ovaj je za uzvrat bio blagotvorniji od kamilice. Bez obzira na ovo istraživanje, hamamelis je uvek davao prilično dobre rezultate, a u mom kraju može se svuda naći.

Možete da kupite komercijalni rastvor i da ga nanosite bez razređivanja u vidu komprese. Takođe možete da napravite smešu od jedne kašičice hamamelisa, jedne kašičice meda i umućenog belanceta. Možete i da isprobate mešavinu od po jedne kašike hamamelisa, maslinovog ulja i glicerina.

Vitamini i minerali. U mojoj bazi podataka, vitamin E (tokoferol) ističe se kao hranljiva materija koja se najviše spominje usled svoje delotvornosti na opekotine od sunca. Možete da probate neki krem koji sadrži vitamin E za umirenje kože izgorele od sunca.

Pored toga, u jednom ispitivanju dokazano je da l-selenometionin, prirodna aminokiselina, umanjuje oštećenje kože izazvano opekotinama od sunca. Ovo ispitivanje sprovedla je dr Karen E. Berk iz Medicinskog centra Kabrini u Njujorku. Selenometionin je delotvoran i kada se nanosi na kožu i kada su uzima oralno. Doktorica Berk preporučuje da se uzima 100 mikrograma dnevno tokom letnjih meseci, a predlaže 200 mikrograma dnevno za svakoga ko ima porodičnu anamnezu bilo koje vrste raka. (Brazilski orah je posebno bogat ovom hranljivom supstancom.)



Jedić - *Aconitum napellus*



Jelenak - *Scolopendrium vulgare*



Kantarion - *Hypericum perforatum*



Kapar - *Capparis spinosa*



Kačunak muški - *Orchis mascula*



Kačunak pegavi - *Orchis maculata*



Kašikara - *Cochlearia officinalis*



Kim - *Carum carvi*



Kičica - *Centaurium umbellatum*



Kleka - *Juniperus communis*



Kozlac - *Arum maculatum*



Kopitnjak - *Asarum europaeum*



Kopriva - *Urtica dioica*



Korijandar - *Coriandrum sativum*



Korijandar - plodovi
- *Coriandrum sativum*



Krin - *Lilium candidum*



Krstušac - *Polygala vulgaris*



Kupina - *Rubus fruticosus*



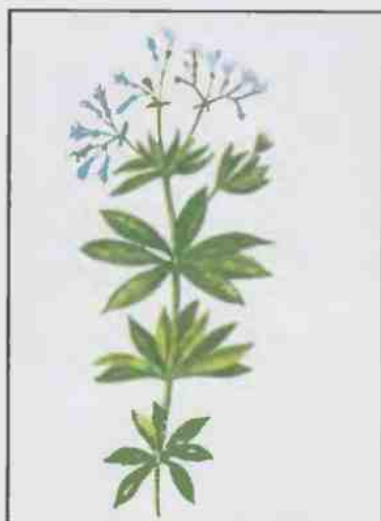
Krušina - *Phagnolia frangula*



Kukuta - *Conium maculatum*



Lavandula - *Lavandula vera*



Lazarkinja - *Asperula odorata*



Laminarija - *Laminaria flexicaulis*



Lan - *Linum usitatissimum*



Lijander - *Nerium oleander*



Limun - *Citrus vulgaris*



Lincura - *Gentiana lutea*



Lincura - korenje - *Gentiana lutea*



Lipa - *Tilia cordata*



Lipija - *Lippia citriodora*



Lisičiji rep - *Echium vulgare*



Lobelija - *Lobelia urens*



Lovorvišnja - *Prunus laurocerasus*



Lovorika - *Laurus nobilis*



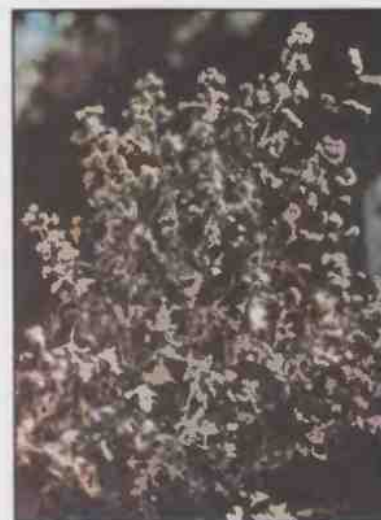
Ljoskavac - *Physalis alkekengi*



Ljubičica - *Viola odorata*



Majčina dušica - *Thymus serpyllum*



Majoran - *Majorana hortensis*



Majska ruža - *Rosa centifolia*



Majska ruža - *Rosa gallica*



Mak - *Papaver somniferum*



Mak - obrezane čaure



Malina - *Rubus idaeus*



Maslačak - *Taraxacum officinale*



Matičnjak - *Melissa officinalis*



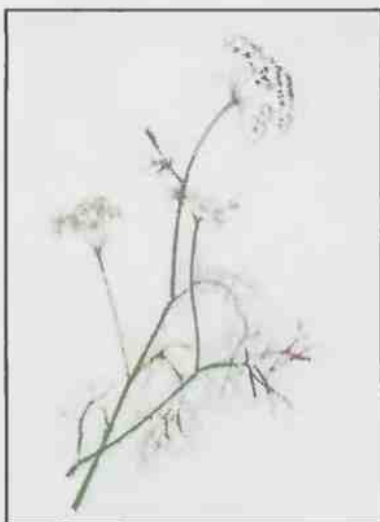
Medveđe grožđe -
Arctostaphylos uva ursi



Mečja šapa -
Heracleum sphondylium



Mišinac - *Cynoglossum officinale*



Morač - *Foeniculum vulgare*



Mrazovac - *Colchicum autumnale*



Mrča, mirta - *Myrtus communis*



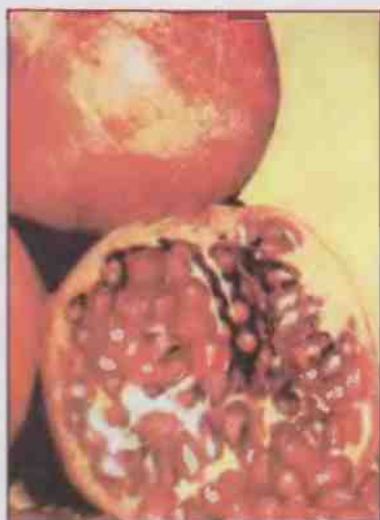
Navala - *Dryopteris filix mas*



Nana pitoma - *Menta piperita*



Nar - *Punica granatum*



Nar - *Punica granatum*



Neven - *Calendula officinalis*



Odoljen - *Valeriana officinalis*



Oman - *Inula helenium*



Očajnica - *Marrubium vulgare*



Pavit - *Clematis vitalba*



Pasdren - *Phamnus cathartica*



Pasiflora - *Passiflora incarnata*



Pasji trn - *Hippophae rhamnoides*

OPSTIPACIJA

Pre nekoliko godina učestvovao sam u emisiji Dena Radera na CBS-u. U drugom delu iste emisije Rader je intervjuisao dr Dejvida Keslera, zvaničnika Uprave za hranu i lekove. Ja sam u emisiji prikazan u svom uobičajenom okruženju, na terenskom radu u Ekvadoru, u egzotičnoj odeći za džunglu. Doktor Kesler je prikazan u svojoj kancelariji, u uobičajenom sakou s kravatom. Iako se mi zapravo nikad nismo sreli, ni razgovarali u toj emisiji, razlika u načinu našeg odevanja bila je veoma rečita.

Doktor Kesler i ja imali smo različita mišljenja u pogledu lekovitih biljaka i dopuna redovnoj ishrani. On se prilično oštro okomio na njih, dok sam ja ubeđen da one mogu da budu prilično korisne. One na jeftin način štite od nekih oboljenja, poboljšavaju stanje kod drugih, a kod nekih čak i leče. Međutim, Uprava za hranu i lekove ne prihvata tvrdnje da lekovite biljke i dodaci redovnoj ishrani mogu da imaju ikakva blagotvorna svojstva ukoliko ih ona nije odobrila posle mnogobrojnih kliničkih ispitivanja.

Od 1995. godine, da bi se zadovoljili svi uslovi koje Uprava za hranu i lekove postavlja da bi se dokazalo da su neki novi lek, lekovita biljka ili dodaci redovnoj ishrani bezbedni i delotvorni, treba platiti troškove u iznosu od petsto miliona dolara. Samo malobrojni trgovci lekovitim biljem ili dodacima redovnoj ishrani mogu da troše novac na taj način. Farmaceutske kompanije koje poseduju taj novac, mogu da opravdaju ovakav trošak jer kada dobiju odobrenje za neki novi lek, one obično dobiju i prava na ekskluzivnu prodaju tokom više godina. U tom periodu one mogu da zarade iznose mnogo puta veće od onih koje su uložili u dobi-

janje odobrenja. Međutim, ko bi pri zdravoj pameti potrošio stotine miliona dolara da bi dokazao da je sok od suvih šljiva dobar laksativ? (A jeste.) Možete da patentirate suve šljive i da nikada ne povratite svoj novac.

Pohvala suvim šljivama

Kada me je pozvao producent Dena Radera, upitao me koja pitanja bi Rader trebalo da postavi dr Kesleru. Rekao sa mu da Rader treba da pokloni dr Kesleru flašu soka od suvih šljiva i upita ga da li smatra da je to bezbedan, delotvoran laksativ. Predložio sam da, ako odgovori negativno, Rader zatraži da dr Kesler popije malo soka i sâm se uveri u rezultate. A ako odgovori potvrdno, Rader bi trebalo da ga upita zašto propisi Uprave za hranu i lekove zabranjuju trgovcima koji prodaju sok od suvih šljiva da na deklaraciji navedu da je ovaj sok bezbedan, delotvoran i blag laksativ.

U mom supermarketu sok od suvih šljiva staje samo 1,30 dolara po litru, pa je tako on verovatno najjeftiniji i najmanje neprijatan laksativ koji danas može da se nađe na tržištu. U prodavnici lekovitog bilja u mom susedstvu, efikasni botanički laksativi – koren rabarbare, kora krušine, mahune i listovi sene – takode su skoro isto tako jeftini, ali ni približno nemaju tako dobar ukus.

S druge strane, komercijalni laksativi koje je odobrila Uprava za hranu i lekove, a od kojih većina sadrži senu i krušinu, prilično su skupi. A mnogi Amerikanci zaista koriste sok od suvih šljiva kao laksativ. Pa zašto onda Uprava za hranu i lekove ne odobri da se to i navede na njegovoj deklaraciji?

Činjenice o vlaknima

Tužno je to što većina Amerikanaca verovatno ne bi morala da koristi laksative, biljne ili druge, kada bi se hranila na ispravan način. Lekari znaju da ishrana bogata vlaknima sprečava opstipaciju tako što utiče na kretanje sadržaja u crevima.

Pošto u porodici imam slučajeve raka debelog creva, postao sam vatreni pristalica vlakana otkako sam čuo govor dr Denisa Berkita, uglednog britanskog hirurga koji je ceo život proveo radeći u Istočnoj Africi. Doktor Berkit je primetio da u neindustrijalizovanim društvima, poput onih u afričkim zemljama u kojima je radio, ljudi jedu hranu veoma bogatu vlaknima i retko pate od opstipacije. Zapravo, dok je radio u Africi, dr Berkit je ljude koji pate od opstipacije sretao jedino među bogatašima koji su jeli hranu siromašnu vlaknima kao što to čine mnogobrojni Amerikanci.

Evo sigurnog recepta za dobijanje opstipacije: izbacite iz ishrane svo voće, povrće i integralne žitarice koji su bogati vlaknima. Umesto toga, jedite puno mesa, masnoće i mlečnih proizvoda. Nije ni čudo da oko 10 odsto Amerikanaca pati od opstipacije, s tim što se barem 20 procenata starijih osoba žali na nju.

Kada kažem da način ishrane može da spreči opstipaciju, ne govorim samo o soku od suvih šljiva. Svaka namirnica od integralnih žitarica i svo voće i povrće bogato vlaknima utiče na prevenciju i ublažavanje opstipacije. U narodnoj medicini, namirnice koje se posebno cene kao laksativi su sledeće: badem, jabuke, avokado, vodopija, maslačak, urme, endivija, smokve, laneno seme, grožđe, mango, papaja, peršun, grejpfrut, suve šljive, rabarbara, breskve, soja, repa, orasi i potočarka. Na osnovu ovog spiska možete lako da smislite koliko god želite recepta za supe i salate.

Ukoliko imate opstipaciju, kao prvo treba da promenite način ishrane uvođenjem „dvostruke petice“, što znači da treba da uzimate po pet vrsta voća i povrća dnevno. Ukoliko posle

dva dana i dalje imate zatvor, povećajte količinu voća i povrća, a smanjite količinu namirnica siromašnih vlaknima, kao što su, na primer, meso i fina peciva. Takođe bih preporučio da izbegavate čaj ukoliko patite od opstipacije. Čaj sadrži velike količine tanina, zbog čega se između ostalog preporučuje kod dijareje. Tanini utiču na zadržavanje stolice i usporavaju kretanje sadržaja u crevima.

Sokovi od voća i povrća takođe su delotvorni, posebno oni koji zadržavaju puno vlakana. Naravno, na vrhu liste nalazi se sok od suvih šljiva, ali neki zagovornici korišćenja sokova kažu da je i sok od jabuke i kruške izvanredno dobar laksativ. Što se tiče sokova od povrća, preporučuju se sokovi od špargle i krompira.

Ljubitelji sokova često za njihovo spravljanje koriste uređaje koji izbacuju najveći deo vlakana. Što se tiče lečenja opstipacije, to je velika greška, jer su vlakna upravo ono što nam treba.

Zelena apoteka za opstipaciju

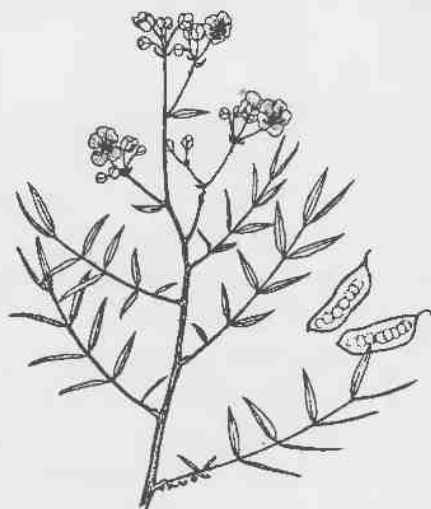
Nekolicina biljaka takođe može da bude blagotvorna u sprečavanju i lečenju opstipacije.

Lan (*Linum usitatissimum*). Laneno seme kao biljno sredstvo za opstipaciju podržava Komisija E koja preporučuje uzimanje jedne do tri kašike celog ili isitnjenog lanenog semena dva ili tri puta dnevno kod hronične opstipacije.

Posebno upozorenje: ukoliko se odlučite da probate ovaj lek, obavezno unosite i velike količine vode – najmanje osam punih čaša dnevno – kako bi se ceo sadržaj lakše kretao kroz digestivni trakt.

Aloj (*Aloe*, različite vrste), pasdren (*Rhamnus catharicus*), krušina (*Rhamnus purshiana*) i sena (*Cassia senna*). Sve ove biljke sadrže snažne prirodne laksativne hemikalije koje se nazivaju antrahinoni. Uz određene ograde, Komisija E preporučuje sve ove biljke za lečenje hronične opstipacije.

Savetujem vam da bilo kojoj od ovih biljaka koje sadrže antrahinone pribegnute tek u krajnjem slučaju. Trebalo bi da pokušate s ishranom bogatom vlaknima i drugim, blažim le-



SENA

Listi i mahune sene koriste se za spravljanje snažnog laksativnog sredstva

kovitim biljkama pre nego što posegnete za nekom od ovih biljaka. Svaka biljka koja sadrži antrahinone može da ima jako neprijatno dejstvo.

Ukoliko koristite pasdren ili krušinu (uglavnom se koristi kora), gledajte da to bude stara kora. Antrahinoni koji se nalaze u svežoj kori iritiraju digestivni trakt i mogu da izazovu krvavu dijareju i povraćanje. Laksative na bazi antrahinona ne bi trebalo upotrebljavati dugotraj-

no, kao ni u trudnoći i tokom dojenja. Ukoliko koristite ove laksative duže vremena, možete da postanete zavisni od njih. Zbog toga ih nazivam poslednjim pribežištem.

Piskavica (*Trigonella foenum-graecum*). Seme piskavice sadrži biljno mleko koje apsorbuje tečnost. Ukoliko koristite seme piskavice, obavezno unosite velike količine vode da biste omogućili kretanje sadržaja u crevima. I nemojte koristiti više od dve kašičice odjednom, jer veća količina može da izazove bolove u stomaku.

Rabarbara (*Rheum officinale*). Volim ovaj recept protiv opstipacije doktora Ronalda Hofmana, objavljenom u jednom časopisu: napravite pire od tri stabljike rabarbare bez lišća. Dodajte jednu šolju soka od jabuke, četvrtinu oljuštenog limuna i jednu kašiku meda. Dobićete gust napitak oštrog ukusa koji bi trebalo da deluje.

Doktor Hofman ima ispravno gledište što se tiče rabarbare. Ona sadrži prirodnu laksativnu supstancu koja je skoro ista kao ona koja se nalazi u krušini i seni. Takođe sadrži velike količine vlakana. Međutim, vodite računa o tome da njeno laksativno dejstvo može da bude prilično snažno; možda bi prvo trebalo da isprobate neke druge metode.

OSTEOPOROZA

Osteoporoza, kao što verovatno znate, jeste bolest prouzrokovana nedostatkom kalcijuma i ima za posledicu razređenost kostnog tkiva. To je jedno od najčešćih stanja vezanih za starenje, i napada mnogo više žene nego muškarce. Otprilike 25 procenata žena iznad 65 godina pokazuje znake osteoporoze, dok je kod starijih muškaraca ovo oboljenje manje izraženo za 10 procenata. Mršave, sitne žene najviše su izložene riziku dobijanja tog oboljenja. (Kod moje supruge Pegi, koja ima manje od 65 godina i ranije je bila mršava, uspostavljena je dijagnoza osteoporoze.)

Osteoporoza donosi razne poteškoće: bol u donjem delu kičme, gubitak visine (do nekoliko centimetara), pognuto držanje (udovičina grba) i povećan rizik od fraktura, posebno kuka. Trenutno, osteoporoza staje Sjedinjene Države šest milijardi dolara godišnje.

Donedavno, Uprava za hranu i lekove i većina lekara tvrdili su da je uzimanje dopuna, uključujući kalcijum, gubljenje vremena i novca. Sada, s velikim zakašnjenjem, govore nam da ne unosimo dovoljno kalcijuma. Prema jednom savetovanju o optimalnom uzimanju kalcijuma koju je 1995. godine organizovao Nacionalni institut za zdravlje (NIZ), Amerikanci (posebno žene) bi trebalo da uzimaju 1.000 do 1.500 miligrama kalcijuma dnevno. Nažalost, većina uzima mnogo manje od toga, a mnogi ne uzimaju ni polovinu te količine.

Uzimanje punog spektra hranljivih sastojaka

Ironično, oni isti lekari i savezni zvaničnici sa savetovanja NIZ-a koji su govorili „bolje hrana nego dopune“ pre nekoliko godina sada

izgleda poručuju „bolje dopune nego hrana“ kada je u pitanju kalcijum.

Na savetovanju je proklamovano da bi ljudi trebalo da uzimaju kalcijum iz hrane kao što su mlečni proizvodi s malim procentom masnoće, prokelj, kelj, mahunarke, konzervirana riba, orasi i semenke. Ali na savetovanju je takođe naglašeno da je to nemoguće ili barem nepraktično za ogromnu većinu Amerikanaca. Dobar deo izveštaja sa ovog savetovanja posvećen je načinu na koji bi ljudi trebalo da uzimaju dopune kalcijuma – između obroka, da umanje smetnje s apsorbovanjem gvožđa.

Nemam ništa protiv kalcijumovih dopuna, ali čvrsto verujem da bi svi trebalo da uzmu što je moguće više kalcijuma iz namirnica. Ne samo da je to moguće već je to bolje za vaše kosti, zato što mineralna snaga kostiju zavisi od više sastojaka, a ne samo od kalcijuma. Zato što kalcijum zapravo jača kost, mora da se konzumira uz nekoliko drugih hranljivih sastojaka, kojima, izgleda, neznatan broj stručnjaka posvećuje pažnju. Fosfor je posebno važan, ali su vam potrebni i magnezijum, bor, cink, provitamin D i vitamin A. Možete dobiti sve te hranjive sastojke iz dopuna, ali ja više volim da ih uzimam onako kako je priroda to namenila – zajedno s hranom.

Druga činjenica o osteoporozi koju malo ljudi zna jeste ta da visokoproteinske dijete razlažu kalcijum u kostima. Nutricionistički stručnjaci u koje se uzdam predlažu da osobe s opasnošću od dobijanja osteoporoze ograniče uzimanje proteina na najviše gram proteina po kilogramu telesne težine, što znači oko 60 do 90 grama proteina – otprilike jedna pileća prsa – dnevno za prosečnu ženu. Većina Amerikanaca unose znatno veću količinu proteina, i time

Čorba za jačanje kostiju

Evo jednog recepta koji će se svideti ekonomičnoj ženi koja je željna da istraži svaku mogućnost za sprečavanje osteoporoze. I riblje kosti i povrće obezbeđuju obilne količine kalcijuma i drugih hranljivih sastojaka koji sprečavaju ovu iznurujuću bolest.

U jedan veliki lonac stavite nešto neupotrebljenih ribljih kostiju i nekoliko litara vode. (Ako su kosti isuviše sitne, možete da ih uvezete u vrećicu od gaze kako biste ih kasnije lakše izvadili.) Ostavite da provri, zatim poklopite i krčkajte pola sata. Dodajte po dve pregršti fino iseckanog kupusa glavičara, zelen maslačka i koprive, peršun, štir i tušt. (Biće potrebno da nosite rukavice kada budete brali koprivu, ali listovi gube žaoke kada se biljka skuva.) Krčkajte dok zelen blago ne omekša.

Začinite po ukusu solju i biberom i bilo kojim drugim omiljenim začinima. Uklonite riblje kosti pre nego što poslužite. Služite biljnu čorbu posutu kriškama avokada i crnim biberom.

Pravilno pripremljena, izdašna porcija moje čorbe za jačanje kostiju sadrži obilate količine kalcijuma, magnezijuma, bora, beta-karotina (i druge karotenoide slične vitaminu A), vitamin C, provitamin D, fluor i silicijum.

rizikuju gubitak kalcijuma čak i ako konzumiraju puno minerala.

Zelena apoteka za osteoporozu

Ako želite da unosite manje proteina, a više hranljivih sastojaka koji pomažu u sprečavanju osteoporoze, evo lekovitih biljaka koje bih predložio.

Kupus glavičar (*Brassica oleracea*). Bor pomaže u podizanju nivoa estrogena u krvi, a estrogen je blagotvoran u očuvanju kosti. U mojoj bazi podataka, kupus prednjači po sadržaju bora među lisnatim povrćem sa 145 delova na milion na bazi suve težine.

Ja jedem puno salate od kupusa, a lako je kombinovati povrće bogato kalcijumom kao što su prokelj, kelj i pasulj u salatama i jela s barenim povrćem. Kupus je takođe ključni sastojak moje čorbe za jačanje kostiju.

Maslačak (*Taraxacum officinale*). Govoreći o boru, mladice maslačka su odmah iza kupusa, sa 125 delova na milion. Maslačak takođe ima više od 20.000 delova na milion kalcijuma, što znači da samo deset grama (nešto manje od sedam kašičica) osušenih izdanaka maslačka

mogu da obezbede više nego jedan miligram bora i 200 miligrama kalcijuma.

Maslačak je takođe dobar izvor silicijuma, koji, kako se tvrdi u nekim studijama, pomaže jačanju kosti. Preporučujem da ga uključite u čorbu za jačanje kostiju.

Štir (*Amaranthus*, različite vrste). Na bazi suve težine, lišće štira je jedan od najboljih biljnih izvora kalcijuma, sa 5,3 procenta. To znači da mala porcija barenog lišća (10 grama ili 1/10 šolje) obezbeđuje 500 miligrama kalcijuma. Ostali dobri biljni izvori kalcijuma po opadajućem nizu delotvornosti jesu pepeljuga, bob, potočarka, sladić, mažuran, čubar, mladice crvene deteline, kineski kupus, bosiljak, seme celera, maslačak i tušt.

Avokado (*Persea americana*). Kao bogat izvor provitamina D (i najukusniji), avokado može da pomogne organizmu da ugradi kalcijum u kost. Neki ljudi izbegavaju avokado zato što je prilično bogat mastima. Ako uglavnom jedete hranu s malo masnoća, vegetarijansku ili poluvegetarijansku hranu, mislim da vam on neće naškoditi, posebno ako vam pretilost osteoporoza. Predlažem da izgnječite avokado u nemasni kvark („švapski sir“) ili kiselo mleko kako biste istovremeno dobili i malo provitamina D i

kalcijuma. Avokado je takođe bogat vitaminom E, koji je dobar za srce.

Soja (*Glycine max*) i druge mahune. Žene na vegetarijanskom režimu ishrane i Japanke imaju nižu učestalost osteoporoze i fraktura od zapadnjačkih žena i onih koje jedu meso. Po dr Džejmsu Andersonu, razlog je u tome što izgleda da osobe koje se hrane na zapadnjački način i jedu meso izlučuju više kalcijuma preko mokraće.

Mahune su dobar izvor proteina, ali ne dovođe do velikog gubitka kalcijuma u mokraći kao meso. Pored toga, soja i druge mahune sadrže genistin, biljni estrogen (fitoestrogen) koji se ponaša kao ženski polni hormon u organizmu.

Farmaceutska estrogenska zamena pomaže da se sačuva kost i spreče bolesti srca, ali to takođe povećava rizik od raka dojke. Do sada se nije pokazalo da genistin iz mahuna povećava rizik od raka, i siguran sam da bi ishrana bogata mahunama ojačala kost i sprečila bolesti srca gotovo kao (ili podjednako) i estrogenske pilule.

Crni biber (*Piper nigrum*). Prema mojoj bazi podataka, crni biber sadrži četiri jedinjenja delotvorna protiv osteoporoze. Ako volite biber, mogli biste da ga izdašno pospete na avokado ili supu od pasulja ili salatu, pretpostavljajući da je svaka količina blagotvorna.

Rastavić (*Equisetum arvense*). Francusko istraživanje navodi na zaključak da silicijum

pomaže u sprečavanju osteoporoze i da se koristi za lečenje frakture kostiju. Rastavić spada među najbogatije biljne izvore ovog minerala, u obliku monosilicijske kiseline, koju organizam može lako da koristi. Starenje i niski nivoi estrogena smanjuju sposobnost organizma da apsorbuje silicijum. Neki ljudi preporučuju do devet 350-miligramskih kapsula dnevno. Trebalo bi da koristite ovu biljku samo u dogovoru s lekarom. Ako vas posavetuje da pijete čaj od rastavića, dodajte kašičicu šećera u vodu zajedno sa osušenom biljkom. (Šećer će izvući više silicijuma iz biljke.) Pustite da provri, zatim ostavite da se krčka oko tri sata. Procedite lišće, zatim pustite da se čaj ohladi pre nego što ga popijete.

Peršun (*Petroselinum crispum*). Tamnozeleni ukras, koji se često baca umesto da se pojede, bogato je obdaren borom. Bilo bi potrebno otprilike sto grama osušenog peršuna da se obezbedi tri miligrama bora, koji se smatra delotvornim u podizanju nivoa estrogena. To je više nego što većina ljudi želi da konzumira, ali svaka grančica pomaže.

U mojoj bazi podataka, peršun je takođe među najboljim izvorima fluora, još jednog ojačivača kostiju. Osvežite dah dok čuvate svoje kosti tako što ćete rutinski pojesti svaku grančicu peršuna koja ukrašava vaš tanjir u restoranima.

OTICANJE

Jedna urednica pozvala me je vapeći da joj pomognem. Ostavila je utisak mlade uspešne žene koja radi za jedan od onih časopisa, takođe u usponu, koji se bave zdravljem žena. Međutim, ona je bila u neprilici i žurilo joj se. Približavao se rok za izdavanje časopisa, a njena direktorka dovodila je u pitanje mišljenje da je krastavac dobar za otekline, posebno za otečene očne kapke. Želela je da utvrdim da li je to tačno – u roku od jednog sata. „Kako to može da se dokaže?“ tražila je objašnjenje njene direktorka.

Oticanje je uvećanje neke lokalizovane zone izazvano abnormalnim nagomilavanjem tečnosti u međucelijskom prostoru. Obično se javlja kao posledica neke infekcije, povrede i zadržavanja telesnih tečnosti ili poremećaja količine tih tečnosti. U medicinskoj terminologiji, koristi se grčka reč edem, kojom se označava otok nastao prelaženjem tečnosti iz krvi u potkožno tkivo. A svaki lek ili obloga koji umanjuju oticanje nazivaju se antiedemska sredstva.

Znam da je krastavac dugo uživao narodnu reputaciju kao antiedemsko sredstvo, ali ovo objašnjenje nije bilo dovoljno za tu urednicu. Njoj je bio potreban naučni dokaz. Stoga sam prilježno prekopao svoju bazu podataka i otkrio da krastavac, naravno, sadrži najmanje dva antiedemska jedinjenja: askorbin-sku i kofeinsku kiselinu. On takođe sadrži i jednu supstancu srodnu vitaminu A, takođe veoma blagotvornu.

Naravno, kada sam krenuo da istražujem, bio sam oduševljen brojem antiedemskih biljaka koje sam pronašao i ponudio sam joj čitav spisak – posebno đumbir, ananas i kurkumu. Međutim, ona je jedino tražila naučnu potvrdu

za krastavac, što sam joj i pružio, mada, što se tiče antiedemskog dejstva, krastavac ne spada u najdelotvornije biljke.

Međutim, kao rezultat tog pretraživanja baze podataka, mogu da vam dam koristan savet: ako ikada budete imali otečene očne kapke, isecite dva kolutića hladnog krastavca, ležite i stavite ove režnjeve na zatvorene očne kapke. To bi zaista moglo da pomogne.

Zelena apoteka za oticanje

Pored krastavca, postoji veliki broj drugih lekovitih biljaka koje takođe mogu da doprinesu smanjenju otoka.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Vekovima su indijski tradicionalni lekari preporučivali đumbir, posebno za otoke izazvane artritismom. U novije vreme, nekolicina istraživača dokazala je da enzimi koji utiču na razgradnju proteina, poznati kao proteolitički enzimi, imaju i antiinflamatorno dejstvo.

Prema jednom izveštaju, jedinjenje zingibain, jedno od najaktivnijih sastojaka đumbira, ujedno je i jedan od najsnažnijih proteolitičkih enzima koji se nalaze u prirodi. Samo jedan gram zingibaina može da omekša čak osam kilograma mesa.

Jedan danski istraživač podneo je izveštaj o slučaju žene koja je patila od reumatoidnog artritisa. Nisu joj pomagali kortikosteroidi koji se obično propisuju za lečenje bolova i otoka, pratećih simptoma ovog oboljenja. Žena je počela da uzima po 50 grama đumbira dnevno (što je količina od oko 25 kašičica) i u roku od 30 dana zapazila je značajno smanjenje otoka i određeno popuštanje bolova. „Đumbir je“, piše

ovaj istraživač, „bolje delovao na smanjenje otoka, bola i ukočenosti od nesteroidnih antiinflamatornih lekova“.

Naravno, 50 grama đumbira dnevno je velika količina (a trudnice nikako ne bi smele da uzimaju toliku količinu). Međutim, imajući u vidu tradicionalnu upotrebu đumbira kao sredstva za lečenje otoka kod artritisa i proteolitičko dejstvo ove lekovite biljke, sklon sam da poverujem u ovaj izveštaj.

Ponekad uzimam po 50 grama kandiranog đumbira. To je ljuti, začinjeni slatkiš koji može da se nabavi u mnogim prodavnicama gurmanških artikala. To bi bio prilično jednostavan način za unošenje te količine đumbira ukoliko želite da isprobate ovaj metod, međutim, đumbir možete da kupite i u vidu kapsula.

Ananas (Ananas comosus). Ova vrsta voća sadrži proteolitički enzim bromelain. Prirodnjak dr Majkl Mari preporučuje uzimanje čiste supstance, koja može da se nabavi u prodavnicama zdrave hrane, za smanjenje otoka, posebno one vrste otoka koji nastaju kao posledica hirurških rezova i traumatskih povreda. Bromelain blokira stvaranje kinina, jedinjenja koja se luče prilikom zapaljenja povećavajući oticanje i izazivajući bol.

Doktor Mari preporučuje dozu od 400 do 500 miligrama triput dnevno na prazan stomak. Obožavam ananas, tako da je moja preporuka da jednostavno jedete što veće količine ovog izvanredno ukusnog voća.

Kurkuma (Curcuma longa). Indijski tradicionalni lekari nanose dva dela kurkume i jedan deo soli na otečena mesta. Neki takođe dodaju i đumbir u ovu smesu. Nauka je potvrdila ispravnost ove drevne mudrosti. Kada su istraživači davali ulje kurkume eksperimentalnim životinjama, otkrili su da ono ima antiinflamatorno, antiedemsko i antiartričko dejstvo.

Doktor Mari ističe kurkumin, najaktivniji sastojak kurkume, kao jedno od najsnažnijih an-

tiedemskih i antiinflamatornih sredstava koja se nalaze u prirodi. On preporučuje uzimanje po 400 miligrama kurkumina u vidu čiste supstance triput dnevno. Međutim, da ponovim, više volim primenu integralne lekovite biljke. Savetujem vam da jednostavno jedete više karija koji je bogat kurkumom.

Aloj (Aloe vera). Ljudi koji žive na Antilima i na Bahamskim ostrvima nanose gel aloja radi splašnjavanja otoka koji nastaju usled zadržavanja vode u organizmu. Bahamci čak piju sok od aloja u iste svrhe. Ljudi s Antila i Bahamskih ostrva takođe zagrevaju isečene listove i nanose toplu unutrašnju stranu listova na modrice i otekline.

Aloj sadrži enzim (bradikininaza) koji utiče na smanjenje otoka i popuštanje bolova. On takođe sadrži magnezijum laktat, antihistaminsko sredstvo, tako da ova lekovita biljka može takođe da otkloni i svrab koji prati neke otoke.

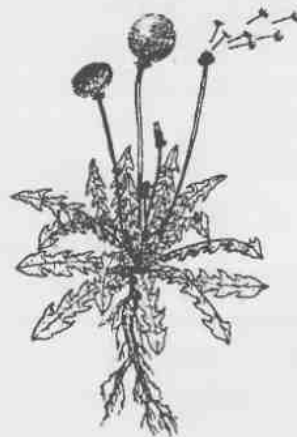
Brdanka (Arnica montana). Brdanka je omiljena biljka homeopatskih lekara za smanjenje oteklina izazvanih sportskim povredama.

U većim dozama – većim nego što preporučuju homeopatski lekari – ovu lekovitu biljku odobrila je Komisija E. Ova grupacija preporučuje spoljašnju upotrebu cvetova brdanke kao brz metod zaceljivanja kod zadržavanja vode u organizmu, modrica, iščašenja, uganuća i reumatskih bolova u mišićima i zglobovima. Ova komisija predlaže da se stave dve kašičice osušene lekovite biljke na šolju kipuće vode za spravljanje čaja koji će se koristiti za ispiranje. Možete takođe da rastvorite tinkturu (jedan deo tinkture i tri do deset delova vode) i koristite je u vidu komprese.

Kukuruz (Zea mays). Kinezi su uspešno koristili kukuruznu svilu za lečenje oteklina izazvanih oboljenjem bubrega, tvrdi farmakognostičar dr Albert Leng. U jednom tromesečnom ispitivanju u kojem je učestvovalo 12 ljudi s

oboljenjem bubrega, zadržavanje vode povuklo se kod devetoro ljudi, a kod dvoje je skoro sasvim nestalo. Tim ljudima davano je po oko 60 grama suve kukuruzne svile dvaput dnevno. Kukuruzna svila je efikasan diuretik i stoga je korisna za oslobađanje viška vode iz organizma.

Maslačak (*Taraxacum officinale*). Takođe snažan diuretik, maslačak može da doprinese izbacivanju određene količine tečnosti, čiji višak izaziva oticanje. Možete da jedete svež koren, cvetove i listove ove biljke ili da ih koristite za spravljanje čaja. Možete takođe i da kupite kapsule.



MASLAČAK

Ovu čestu vrstu korova propisivali su kineski lekari za čitav niz zdravstvenih tegoba

OTROVNI BRŠLJAN, OTROVNI HRAST I OTROVNI RUJ

Priznaću vam šta je, između ostalog, bio razlog da počnem da se bavim botanikom. Jednom prilikom, davno, kada sam bio dečak, igrao sam se na praznoj parceli na Mordekaj Drajvu u Raliju, u Severnoj Karolini, i u neznanju upotrebio otrovni bršljan umesto toaletnog papira. Dobio sam gadan osip na nezgodnom mestu, i to me je mučilo više od nedelju dana. Da mi se ovako nešto ne bi više nikada dogodilo, smatrao sam da će mi dobro poslužiti ako naučim kako da raspoznam otrovne biljke. I tako, stvari proističu jedne iz drugih, i ja sam završio kao botaničar.

Mada nikada nisam ponovio onu neobičnu grešku, još imam prilično prislan odnos s otrovnim bršljanom, premda uglavnom više ne dobijam osip. Veliki žbun bršljana praktično je opkolio poštansko sanduče u mom *Biljnom vinogradu*. Ako ga povremeno ne proređujem, to postaje problem za mog komšiju, čije se poštansko sanduče nalazi pored mog, a veoma je osetljiv na tu biljku.

I tako, kada otrovni bršljan poprimi ogromne razmere, posežem za vezom prskavca, sočne jednogodišnje biljke sa narandžastim cvetovima, koja raste na vlažnim poljima mog imanja. Zgnječim grudvu ove biljke u rukama i masiram se ovim sokom. Tada mogu da provodim po 15 do 20 minuta čupajući iz korena otrovni bršljan, masirajući se povremeno sokom od prskavca. Kakav je rezultat? Moj komšija je srećan, a ja nikad ne dobijam osip od otrovnog bršljana.

Mnogi, mada ne svi Amerikanci, osetljivi su na nadražujuće ulje urušiol, koje se nalazi u biljkama kao što su otrovni bršljan, otrovni hrast i otrovni ruj. Oni koji su osetljivi posle kontakta s ovim uljem dobijaju grozan, uporan

osip s vodenim plikovima. Nije jasno zašto su neki ljudi delimično ili potpuno otporni na ova ulja. Mada se procenjuje da oko 350.000 Amerikanaca iskusi osip od otrovnih biljaka svake godine, smatram da je njihov broj mnogo veći. Mnogi ljudi nikad se ne obrate lekaru, pa je teško dati pravu procenu.

Zelena apoteka za otrovni bršljan, otrovni hrast i otrovni ruj

U prodavnicama lekova može se naći losion od kalamine, tradicionalno sredstvo za reakcije na otrovne biljke. On hladi vrući osip i delimično otklanja svrab. Moje lično mišljenje je da su neke biljne metode još delotvornije.

Prskavac (Impatiens capensis). Nisam jedini ljubitelj korišćenja prskavca za sprečavanje neprijatnih simptoma do kojih dolazi posle kontakta s otrovnim biljkama. Kada ga pomenem na seminarima, sve više učesnika iznose svoja iskustva s njim. Sasvim sam svestan da su ove njihove priče, kao i moja, ono što naučnici nazivaju anegdotama, i da stoga naučnici na njih gledaju s nepoverenjem. Ali, videti znači verovati. Sakupite sve ove anegdote, pa ćete dobiti prilično ubedljivu priču.

Naravno, eksperimentalni dokazi su pouzdaniji. To je razlog što uvek kada držim trodnevne seminare o lekovitom bilju, izvedem za moje učenike malu demonstraciju. Nadem neku otrovnu biljku, obično otrovni bršljan. Utrljam njen sok na osetljivu unutrašnju stranu oba ručna zgloba. Posle minut-dva obrišem jedan zglob grudvom zgnječenih listova i stabljika prskavca. Tri dana kasnije, na zglobo koji nisam obradio prskavcem uočava se tipični svrabni osip s plikovima, kakav izazivaju otrovne

biljke. Zglob koji sam masirao prskavcem ima znatno manji osip, a ponekad sasvim izostaje.

Moj prijatelj dr Robert Rozen vrhunski je stručnjak za izdvajanje hemijskih supstanci iz biljaka. On može da objasni delotvornost prskavca. Urušiol obavlja svoje štetno delovanje tako što se vezuje za ćelije kože i izaziva iritaciju i osip. Kod veoma osetljivih ljudi samo milijarditi deo grama urušiola dovoljan je da izazove ove neprijatnosti.

Doktor Rozen identifikovao je aktivni sastojak prskavca, jedinjenje pod nazivom loson. Ova supstanca vezuje se za iste molekularne zone na koži kao i urušiol. Ako se nanese odmah posle kontakta s nekom otrovnom biljkom, loson onemogućuje delovanje urušiola na tim zonama, sprečavajući mu prodor u kožu. Rezultat toga je da vi jednostavno ne dobijete osip.

Najveće koncentracije losona ne nalaze se obavezno u listovima prskavca. Iako u listovima ima nešto losona, veće količine smeštene su u crvenkastim ispupčenjima koja liče na potporne korene i pružaju se iz donjeg dela stabljike u nivou tla. Ako utrljate sok isceđen iz crvenih čvorova, možda ćete se bolje zaštititi.

Aloj (*Aloe vera*). Gel koji se nalazi u kožastim listovima aloja pokazao se kao blagot-

voran u lečenju opekotina i drugih kožnih oboljenja. Travari takođe preporučuju njegovo korišćenje za ublažavanje i lečenje osipa do kojeg dolazi pri kontaktu s otrovnim biljkama. Kada dobijem osip za koji sumnjam da potiče od otrovnih biljaka, rasporim svež list aloja i namažem gel na oboleli deo.

Bokvica (*Plantago*, različite vrste). Ugledni *Medicinski časopis Nove Engleske* saopštava da oblog spravljen od listova bokvice može da pomogne u utazavanju svraba izazvanog delovanjem otrovnog bršljana.

Sapunjača (*Saponaria officinalis*). Lekari preporučuju da čim uvidite da ste bili u kontaktu s otrovnim biljkama, snažno operete tu površinu sapunom i vodom da biste otklonili urušiol. Ako ste napolju i nemate pri ruci sapun, možete da se operete sokom od sapunjače.

Ja sam ovde izdvojio sapunjaču, ali verujem da bilo koja od „sapunastih“ biljaka koja sadrži saponine može da se pokaže kao delotvornija od sapuna i vode u smanjivanju iritacije izazvane dodiranjem s urušiolom. Ostale biljke bogate saponinima jesu: divlji kesten, sladić, senega i listovi ruže. (Upamtite, govorim o spoljašnjoj upotrebi ovih biljaka. Divlji kesten i senega nisu jestivi.)

PARKINSONOVA BOLEST

Godine 1991, proveo sam tri minuta u Jutarnjem programu CBS-a. Emisija se zvala „Obroci koji leče“ – što je jedna od mojih omiljenih tema – upotreba hrane kao leka. Slučajno sam spomenuo da bob ima svojstvo da leči raznovrsna stanja, uključujući i Parkinsonovu bolest. Ubrzo nakon toga, od jedne mlade žene primio sam pismo: „Molim vas, pošaljite mi... bilo kakvo istraživanje koje se tiče Parkinsonove bolesti. Ja predvodim nacionalnu grupu zvanu 'Mladi parkinsonovci'. Sve je veći broj mladih kod kojih je dijagnostikovana ova bolest u njihovim ranim tridesetim. Imam 43 godine, a dijagnoza mi je postavljena kada sam imala 36. Molim vas pošaljite mi bilo kakvu informaciju koja bi mogla da nam pomogne.“

Poslao sam ženi podatke o biljci koja kod mene zauzima prvo mesto kada je u pitanju lečenje Parkinsonove bolesti – to je bob. Ali pre nego što razmotrim svojstva ove ukusne i mnogostrane biljke, bilo bi dobro da kažem neku reč o Parkinsonovoj bolesti.

To je, zapravo, grupa neuroloških oboljenja koje karakteriše drhtanje ruku, nogu i glave, otežani pokreti, gubitak kontrole mišića i krutost mišića (ukočen izraz lica). Procenjeno je da 450.000 Amerikanaca ima Parkinsonovu bolest; većina obolelih ima preko 60 godina. Među starijima, otprilike jedan na 200 ljudi ima Parkinsonovu bolest. Svake godine uspostavi se još 50.000 dijagnoza. Muškarci su podložniji ovom oboljenju od žena. Parkinsonova bolest je ozbiljno stanje. Svi oboleli trebalo bi da budu pod lekarskim nadzorom.

Zelena apoteka za Parkinsonovu bolest

Uz praćenje saveta lekara, postoji nekoliko biljaka koje biste možda želeli da istražite. Ali

ako ste pod lekarskim nadzorom zbog Parkinsonove bolesti, svakako ćete želeći da se posavetujete s lekarom pre nego što primenite bilo kakvu prirodnu terapiju. Evo nekoliko mogućnosti.

Bob (*Vicia faba*). Ova mahunarka najbolji je prirodni biljni izvor jedinjenja zvanog L-dopa, prirodne preteče dopamina u mozgu. Kod Parkinsonove bolesti, u mozgu nastaje neravnoteža između dve hemikalije – dopamina i acetyl-holina – obično zbog degeneracije ćelija koje proizvode dopamin. Ako vam mozak stvara manje dopamina, uzimanje L-dope može da pripomogne. L-dopa je standardna terapija za Parkinsonovu bolest.

Nevolja s L-dopom jeste u tome što je farmaceutski lek veoma skup, i većina ljudi s Parkinsonovom bolešću ne mogu to sebi da priušte. Ali bob je jeftin. Prema mojim procenama, potrebna je otprilike konzerva boba od 250 grama da bi se dobilo dovoljno L-dope da bi se postigao fiziološki učinak na Parkinsonovu bolest.

Još zanimljivije jesu najnovije vesti da mladice boba sadrže deset puta više L-dope od nezničkog boba. To smanjuje troškove fiziološke doze. Iako sam razgovarao o mogućnostima boba s desetinom ljudi tokom poslednjih pet godina, ne znam nikoga s Parkinsonovom bolešću ko je ozbiljno shvatio pristup hrani.

Ukoliko želite da dodajete bob u hranu, od najvećeg je značaja da svom lekaru objasnite zašto to činite. (Možda bi bilo korisno da sa sobom ponesete ovu knjigu.) Većina slučajeva Parkinsonove bolesti započinje sporo, bez jakih simptoma, tako da lekari obično ne propisuju L-dopu dok bolest ne uznapreduje. Smatram da unošenje većih količina boba u ovoj ranoj fazi može da bude zaista korisno. Međutim, ukoliko

već uzimate L-dopu, nemojte započinjati sa konzumiranjem ove vrste pasulja dok ne porazgovarate sa svojim lekarom.

Pored L-dope, bob (i ostale mahunarke) takođe sadrže holin i lecitin. Neka istraživanja ukazuju da ova jedinjenja mogu da budu delotvorna u sprečavanju Parkinsonove bolesti ili da utiču na ublažavanje nekih njenih simptoma.

Bob je takođe bogat vlaknima koja preventivno deluju protiv opstipacije, uobičajenog pratioca Parkinsonove bolesti. Međutim, kao što sam napomenuo, da biste dobili fiziološki značajnu dozu L-dope iz boba, morate da pojedete oko 400 grama boba (ili oko 60 grama izdanaka).

Ukoliko odlučite da pokušate s mahunarkama, moraćete da se suočite s poznatim tegobama koje one izazivaju – gasovima.

Kod nekih ljudi mahunarke se lakše prerađuju u crevima što ih više jedete. Pripremajući se za nastup na jutarnjem programu TV stanice CBS, jednog dana sam za ručak pojeo konzervu boba od oko pola kilograma. U roku od dva sata pojavili su se očekivani propratni efekti. Sledećeg dana pojeo sam još jednu konzervu. Opet sam dobio gasove, ali tek posle četiri sata. Trećeg dana, kada sam pojeo treću konzervu, izgleda da se moj stomak navikao, tako da nisam imao velikih poteškoća s gasovima.

Dakle, obožavaoci mahunarki, postoji nada. Ako se vaš stomak i ne navikne, možete da probate *Beano*, proizvod koji se prodaje bez lekarskog recepta i koji utiče na smanjenje gasova koje izazivaju mahunarke. On može da se nabavi u mnogim prodavnicama lekova; samo se pridržavajte uputstava na pakovanju.

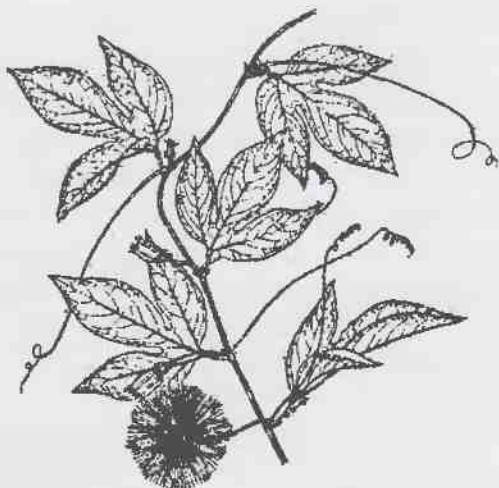
Noćna frajla (*Oenothera biennis*). Ulje noćne frajle dovelo je do poboljšanja u pogledu drhtanja izazvanog Parkinsonovom bolešću kod 55 odsto onih koji su uzimali dve kašičice dnevno ovog ulja tokom nekoliko meseci. Ovo ulje u tragovima sadrži aminokiselinu triptofan, koja pojačava delotvornost L-dope. (Samleveno seme noćne frajle sadrži još veće količine.)

Doktor Melvin Verbah predlaže uzimanje po dva grama triptofana triput dnevno u kombinaciji sa L-dopom u cilju lečenja Parkinsonove bolesti. Nažalost, nećete moći da kupite sintetički triptofan jer ga je Uprava za hranu i lekove zabranila pre nekoliko godina, nakon što je pronađeno da je izvesna količina kontaminirana. Ipak, možete da dobijete triptofan iz semena noćne frajle, ali biće vam potrebno skoro 100 grama semena da biste dobili dva grama triptofana.

Što se mene tiče, i najmanje količine su delotvorne. Mislim da može da bude korisno uzimanje oko dve kašičice ulja noćne frajle dnevno ili stavljanje samlevenog semena u jela koja se peku.

Ginko (*Ginkgo biloba*). Ginko se šire primenjuje kod oporavljanja od moždanog udara i za lečenje Alchajmerove bolesti, međutim, verujem da može da bude blagotvoran i kod Parkinsonove bolesti jer poboljšava cirkulaciju krvi kroz mozak, dopremajući veće količine L-dope tamo gde je potrebno. Preporučujem vam da probate sa dnevnom količinom od tri kapsule sa po 300 do 500 miligrama standardizovanog ekstrakta ginka u razmeri od 50:1, sa 25 procenata flavonoida. (Ovi podaci biće naznačeni na deklaraciji.) Samo obratite pažnju na činjenicu da količina veća od 240 miligrama dnevno može da izazove dijareju, razdražljivost i uznemirenost. Ukoliko zapazite neki od ovih simptoma, probajte s manjom dozom.

Gospodinova krunica (*Passiflora incarnata*). Dva travara koja posebno poštujem – Dejvid Hofman i Majkl Tira – preporučuju gospodinovu krunicu za lečenje Parkinsonove bolesti. I mnogi drugi travari dele njihovo mišljenje. Gospodinova krunica sadrži dva jedinjenja za koja se tvrdi da su delotvorna kod Parkinsonove bolesti – alkaloida: harmin i harmalin. Da imam Parkinsonovu bolest, triput dnevno bih uzimao po 10 do 30 kapi standardizovane tinkture s 0.7 procenata flavonoida. (Ponavljam, ove podatke pronaći ćete na pakovanju.)



GOSPODINOVA KRUNICA

Gospodinova krunica, koja se više koristi u Evropi nego u zemlji porekla – Americi – blagotvorna je u lečenju Parkinsonove bolesti

Kantarion (*Hypericum perforatum*). Postoji nešto čudno: pušači su izloženi neobično niskom riziku od dobijanja Parkinsonove bolesti.

Zašto? Očigledno zato što nikotin pojačava lučenje dopamina u mozgu. S druge strane, enzim pod imenom monoamin oksidaza (MAO)

snižava nivo dopamina, tako da se može zaključiti da lekovi koji inhibišu monoamin oksidazu (MAO inhibitori) mogu da stimulišu dopamin i umanje rizik od dobijanja Parkinsonove bolesti, kao što to čini nikotin.

MAO inhibitori su glavna vrsta antidepresivnih lekova, a kantarion je jedina biljka za koju se tvrdi da deluje kao MAO inhibitor. Da imam Parkinsonovu bolest, probao bih s tinkturom od kantariona, standardizovanom na 0.1 procenat hipericina, i uzimao bih po 20 do 30 kapi triput dnevno. Ipak, vodite računa da ako redovno uzimate neki MAO inhibitor, bilo farmaceutski ili biljni, postoji mogućnost interakcije s nekim namirnicama i lekovima. Treba da izbegavate alkoholne napitke i dimljene ili namirnice iz turšije, kao i lekove za prehladu i polensku groznicu, amfetamine, narkotike, triptofan i tirozin. Trudnice ne bi smele da uzimaju kantarion, a ostali bi trebalo da izbegavaju intenzivno izlaganje sunčevim zracima kada ga koriste, jer ova lekovita biljka može da učini da koža postane preosetljiva na sunce.

PERUT

Retko sam patio od peruti. Iako ne mogu sa sigurnošću da tvrdim, mislim da znam i zbog čega – zbog svih količina biotina koje unosim u organizam.

Biotin, značajan hranjivi sastojak srodan vitaminu koji organizam koristi na mnogo načina, u mojoj bazi podataka pojavljuje se kao glavno jedinjenje protiv peruti. Prirodnjaci preporučuju dnevnu količinu od šest miligrama za sprečavanje i lečenje kako peruti, tako i njoj srodnog oboljenja – seboreje.

Moja baza podataka kaže mi da je soja veoma bogata biotinom (750 delova na milion). To znači da mi je potrebna samo šaka soje da bih dobio šest miligrama, koliko mi je potrebno da bih zaštitio kožu glave od peruti i seboreje. Često sam unosio toliko soje kada sam lutao poljima soje u Poljoprivrednoj istraživačkoj stanici Ministarstva poljoprivrede u Beltsvilu u Merilendu. Poslednjih trideset godina pokušavao sam da javnost što više upoznam s lekovitim svojstvima biljaka.

Pored toga, možda nemam perut ne samo zahvaljujući biotinu već i zbog načina na koji sastavljam svoj doručak. Trudim se da započnem jutro s namirnicama kao što su sendvič s puterom od brazilskog oraha i salata od svežeg kupusa s paradajzom, prelivena sokom od povrća. Moj doručak sadrži i velike količine ostalih sastojaka protiv peruti: selen, sumpor, lecitin i cink u puteru od brazilskog oraha, limunsku kiselinu u soku od povrća i papričicu u salati.

Zelena apoteka za perut

Perut je često oboljenje koje dovodi do pojave sitnih belih ljuspica na koži glave i u kosi. Bele ljuspice su mrtve ćelije kože glave. Perut

se često javlja kao posledica seboreje, zapaljenja (dermatitisa) kože glave. Evo nekoliko lekovitih biljaka koje možete da probate radi sprečavanja i lečenja peruti.

Soja (Glycine max) i druge namirnice koje sadrže biotin. Iako izgleda da biotina ima u skoro svakoj biljci, moja baza podataka otkriva neke upadljive činjenice. Ima ga najviše u soji, a za njom slede beli luk, američki ginseng, ovas, ječam, azijski ginseng, avokado, seme pamuka, lucerka, susam, kukuruz, bob i zova.

Nažalost, moja baza podataka ne može da nam kaže sve, iz jednostavnog razloga što nauka ne zna mnogo o sadržaju biotina u biljkama. Razlog ovome je začuđujuća činjenica što nikada nikome nisu odobrena finansijska sredstva za detaljne analize sićušnih sastojaka svih onih vrsta voća, oraha i povrća koje nam vlada uporno preporučuje da unosimo u organizam.

Čičak (Arctium lappa). Seboreja često reaguje na utrljavanje ulja od korena čička u kožu glave, prema rečima dr Rudolfa Fric Vajsa, veterana među nemačkim travarima i autora knjige *Biljna medicina*.

Rusa (Chelidonium majus). Za ovu biljku saznao sam iz knjige Edvarda E. Šuka, *Šira rasprava o herbologiji*. Shook tvrdi da rusa deluje ne samo kod peruti već i kod suve kože, osipa, žuljeva i bradavica.

Da bi se rusom lečila perut, treba napraviti biljnu tečnost za ispiranje kože glave. U šest šolja vode stavite jednu kašičicu kalijum-hlorida (koji se prodaje u supermarketima kao zame-na za so). Kuvajte uz mešanje sve dok se kalijum-hlorid ne rastvori. Onda iseckajte oko 120 grama sveže ruse i dodajte dobijenom rastvoru. (Ukoliko ne možete da nađete svežu rusu, umesto toga stavite pola šolje osušene biljke.) Osta-

vite da stoji dva sata, a zatim kuvajte na laganoj vatri dvadeset minuta. Procedite i kuvajte dok se količina tečnosti na smanji na 1½ šolju. Dodajte oko 2,4 decilitra glicerina i nastavite da kuvate dok se količina tečnosti polako ne smanji na dve šolje. Dobijenu tečnost procedite, stavite u bocu i držite na hladnom. Koristite jednom ili dvaput dnevno kao tečnost za ispiranje kose.

Gavez (*Symphytus officinale*). Alantoin, supstanca koja se nalazi u ovoj lekovitoj biljci, ima svojstva otklanjanja peruti, prema *Hantingovoj enciklopediji sastojaka šampona*. Možda ćete u nekoj prodavnici zdrave hrane uspeti da pronađete komercijalni šampon koji sadrži gavez. U suprotnom, možete da stavite nekoliko kapi tinkture gaveza u svoj omiljeni biljni šampon.

Đumbir (*Zingiber officinale*) i **susam** (*Sesamum indicum*). Antropolog dr Džon Hajnerman preporučuje sledeće egipatsko sredstvo protiv peruti i seboreje: uzmite jednu do dve kašike soka od đumbira (koji se dobija ceđenjem oko dva istrugana korena) i pomešajte s tri kašike susamo-



ĐUMBIR

Ovaj začim koji su koristili stari Grci i Rimljani kao sredstvo za olakšanje varenja, može da se koristi i na mnogo drugih načina

vog ulja i pola kašičice soka od limuna. Utrljavajte ovu mešavinu u kožu glave triput nedeljno. Mislim da zvuči interesantno, iako susamovo ulje može da bude dosta skupo. Da imam perut, možda bih pokušao s ovim sredstvom.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Sladić sadrži glicirizin, jedinjenje koje smanjuje mašćenje kože glave. Smanjenjem mašćenja kože glave trebalo bi da dođe i do smanjenja peruti. Možete da stavite nekoliko šaka osušene biljke u flašu sirćeta i koristite kao tečnost za ispiranje kose.

Bokvica (*Plantago, različite vrste*). Poput gaveza, i bokvica sadrži alantoin. Možete da napravite jak čaj i koristite ga kao tečnost za ispiranje kose.

Drvo teaceje (*Malaleuca, različite vrste*). Ulje drveta teaceje, omiljeni antiseptik među aromaterapeutima, sadrži supstance poznate pod imenom terpeni koje prodiru u gornje slojeve kože glave i mnogo dublje dezinfikuju nego većina sredstava za omekšavanje. Možete da pomešate nekoliko kapi s nekoliko kašika biljnog šampona. Samo pazite da ne unosite u organizam ni ulje drveta teaceje, ni bilo koje drugo etarsko ulje. Ona su veoma koncentrovana, pa čak i male količine mogu da budu otrovne.

Šampon „Skarboro“. Mnogi travari preporučuju staro oprobano sredstvo – po oko 30 grama osušene žalfije i ruzmarina potopljenih u dve šolje vode i ostavljenih da stoje 24 sata. Ova tečnost se zatim koristi svakodnevno za ispiranje kose. Ja bih dodao i majčinu dušicu, koja je još snažniji antiseptik. Dodajte i peršun, i dobićete biljnu mešavinu proslavljenu u narodnoj pesmi „Vašar u Skarborou“ – peršun, žalfija, ruzmarin i majčina dušica. Možete da napravite sredstvo koja je zovem šampon „Skarboro“ tako što ćete staviti po nekoliko kapi tinkture svake od ovih biljaka u neki dobar komercijalni biljni šampon.

Vinsko i jabukovo sirće. Obe ove vrste sirćeta stari su narodni lekovi za otklanjanje peruti. Zagrejte jednu ili obe vrste sirćeta i nanesite direktno na kožu glave, a zatim utrljajte šampon i isperite.

POREMEĆAJ SEKSUALNE ŽELJE KOD ŽENA

Izvesna lekarka, čije ime ne bih želeo da spominjem, napisala je knjigu o veoma velikom broju lekovitih biljaka za koje se smatra da su afrodizijaci. Ova žena je veliki obožavalac damijane, lekovite biljke koja raste u Meksiku i na jugozapadu, i ima u narodu tako dugu tradiciju sredstva za seksualnu stimulaciju da jedno od njenih latinskih imena koje se koristi za nju glasi *Turnera aphrodisiaca*.

Evo malog citata u kojem autorka opisuje ovu biljku: „Žene u Meksiku dugo su pile čaj od damijane nekoliko sati pre odlaska u krevet da bi se pripremile za svoje muževe. Takođe se tvrdi da izaziva erotske snove kada se popije pre spavanja.“

Ljubav na prodaju

Ova spomenuta lekarka nije jedini autoritet koji hvali damijanu kao sredstvo za pojačavanje seksualne želje. Čuo sam seksualne terapeute kako takođe pohvalno govore o njoj, tvrdeći da je damijana blago sredstvo za poboljšanje raspoloženja koje utiče na ljubavnike da pohitaju u spavaću sobu.

Izjave kao što je ova trebalo bi da uveliko povećaju prodaju damijane, a tu delimično leži problem. Dotična lekarka verovatno očekuje zaradu od prodaje ove lekovite biljke. U skoro svakom broju jednog stručnog časopisa, njena slika pojavljuje se zajedno sa slikom proizvoda od damijane. Reklama glasi: „U praksi utvrdila sam da je damijana jedan od najdelotvornijih postojećih afrodizijaka za žene. Postizala sam veliki uspeh s damijanom u velikom broju slučajeva. Ona je bezbedna i delotvorna.“

U načelu, nema ničeg lošeg u tome da prodajete proizvod u koji verujete. Ali kada lekari

hvale sporne afrodizijake, a pri tom ih i prodaju, to postaje sumnjivo.

A što se toga tiče mišljenja o damijani veoma su podeljena. Mnogi stručnjaci za farmakognoziju, uključujući dr Varoa Tajlera, uprkos latinskom imenu ove biljke, izričito poriču njenu vrednost kao sredstva za seksualnu stimulaciju.



DAMIJANA

Sporna biljka s jugozapada zadobila je reputaciju kao seksualni stimulan

Lično nemam čvrst stav po pitanju damijane. Ne postoje prava istraživanja koja bi potkrepila njenu afrodizijačku reputaciju, ali nedavno sam razgovarao s jednom mladom ženom koja je pomenula da je ta lekovita biljka na nju veoma dobro delovala. Njen partner je takođe hvalio ovu biljku.

Nikada nisam naišao na bilo kakav izveštaj o toksičnosti damijane, stoga, ako želite da je isprobate, slobodno to učinite. Mlada žena s kojom sam razgovarao koristila je čaj napravljen od otprilike jedne kašike osušene biljke na šolju kipuće vode. U toj dozi trebalo bi da bude delotvoran.

Kada izgubite interesovanje

Svako, bilo muškarac bilo žena, može da izgubi interesovanje za seks. Kod žena, ovo stanje ranije se nazivalo frigidnost, ali su seksualni terapeuti odbacili taj termin – jer je podrazumevao donošenje suda – u korist neutralnijih termina: *gubitak libida* ili *poremećaj seksualne želje*.

Mnogi faktori mogu da dovedu do gubitka želje, uključujući bolest, povredu, emocionalni stres (posebno kada je odnos u raspadu), alkohol i mnoge lekove koji se izdaju na lekarski recept, posebno antidepressive. Predlažem da pre nego što se obratite psihoterapeutu ili sebe otpišete kao aseksualnu osobu, napravite spisak svih lekova koje uzimate, što se odnosi i na lekove na lekarski recept i one u slobodnoj prodaji. Zatim odnesite spisak lekaru ili farmaceutu i upitajte da li neki od tih lekova ima neželjena dejstva koja bi mogla nepovoljno da utiču na vaš seksualni život. Ukoliko je to slučaj, upitajte lekara da li možete da ga zamenite lekovima koji bi imali manje pogubna dejstva.

Zelena apoteka za poremećaj seksualne želje kod žena

Kada odstranite uobičajene uzroke gubitka libida, možete da isprobate neke biljne metode.

Kineska anđelika (*Angelica sinensis*). Kinezi tvrde da ova lekovita biljka, takođe poznata i kao *dang-quai*, ima dejstvo na žene kao ginseng na muškarce – to je univerzalan tonik za stimulisanje seksualne želje i reprodukcije.

Usled svoje reputacije seksualnog stimulativnog sredstva, kineska anđelika je jedna od najviše korišćenih lekovitih biljaka u kineskoj medicini za žene. U principu, tri do šest kašičica isitnjenog korena stavi se u oko pola litre kipuće vode. Žene piju do tri šolje čaja dnevno. (Međutim, trudnice ne bi smele da uzimaju ovu lekovitu biljku.)

Ginseng (*Panax*, različite vrste). Iako je ginseng dugo vremena smatran za afrodizijak za muškarce, čitao sam izveštaje i o ženama koje

su osećale veću seksualnu potentnost posle uzimanja ove biljke.

U današnje vreme, nekoliko travara koje poznajem preporučuju ginseng za pobuđivanje seksualne želje kod žena. Ova lekovita biljka je veoma skupa, tako da mali broj ljudi može da je uzima u velikim količinama. Uobičajena doza je oko pola kašičice tinkture u soku.

Johimba (*Pausinystalia yohimbe*). Ako je dr Rodžer Libi u pravu, ova lekovita biljka ima mnogo veće dejstvo od jednostavnog izazivanja erekcije kod muškaraca. Uprava za hranu i lekove odobrila je lekove na bazi johimbina za poboljšanje erekcije.

Ako ova biljka povećava priličnu krv u penis, a tvrdi se da je to slučaj, mogu da zamislim da ima isti efekat i na klitoris.

Uzimanje biljke johimba sporno je jer može da izazove veliki broj neželjenih dejstava, uključujući visok krvni pritisak. Ovo je jedan od retkih slučajeva kada preporučujem da se uzima jedinjenje (johimbin) koje se dobija od neke biljke umesto same biljke. Ukoliko žene žele da probaju johimbin, moraće da zatraže recept od lekara. Tom prilikom moraće da mu daju objašnjenje, budući da se ovo jedinjenje obično propisuje muškarcima. Možda sve može da bude jednostavnije ako tom prilikom ponesete ovu knjigu i pokažete mu je.

Anis (*Pimpinella anisum*). Anis je bogat anetolom, jedinjenjem koje ima dejstvo slično ženskom seksualnom hormonu estrogenu. On ima tradiciju u narodu kao sredstvo koje pojačava lučenje mleka, izaziva menstruaciju, olakšava porođaj i pojačava libido kod žena. Neki naučnici tvrde da estrogen nema nikakve veze sa seksualnom željom, ali ja verujem da biljni estrogene (fitoestrogene) pojačavaju želju za životom – kao i staru dobru seksualnu želju.

Čokolada (*Theobroma cacao*). Čokolada zaista može da poveća nivo hemikalija u organizmu koje čine da se dobro osećate, tvrdi Debra Voterhaus, autorka knjige *Zašto žene obožavaju čokoladu*. U ove hemikalije spadaju neurotransmiter serotonin i endorfini, koji utiču

na popuštanje bola i poboljšanje raspoloženja. Kao posledica ovoga, uverena je ona, „sve hemikalije u mozgu dostižu optimalne nivoe za pozitivno raspoloženje i obnovljenu energiju“. U časopisu *Novosti iz oblasti hemije i inženjeringa* napominje se da „čokolada može da oponaša marihuanu u mozgu“. Ja ne bih išao tako daleko, ali nema ničeg lošeg u tome da se uzme malo čokolade pre seksa. Kako je to slatko.

Kola (*Cola nitida*). Kola se koristi kao afro-dizijak na Jamajci i u tradicionalnim društvima u Zapadnoj Africi. Ova lekovita biljka sadrži stimulativna jedinjenja teobromin i kolanin, kao i kofein. Kafa – koja je, naravno, bogata kofeinom – vekovima je smatrana za seksualno stimulativno sredstvo u arapskom svetu.

Morač (*Foeniculum vulgare*). Morač pojačava libido i kod mužjaka i kod ženki pacova, tvrdi se u jednom uglednom biltenu. Morač sadrži jedinjenja koja deluju kao ženski hormon estrogen i koristi se vekovima za podsticanje stvaranja mleka kod dojilja. Možete da ga isprobate kao sredstvo za pojačavanje libida. Ipak, nemojte da koristite ulje morača. Kod trudnica ovo ulje može da izazove pobačaj. A u dozama većim od oko jedne kašičice, može da bude otrovno.

Piskavica (*Trigonella foenum-graecum*). Svojevremeno davana ženama u haremu da bi postale jedrije, piskavica ima dejstvo nalik estrogenu (estrogeno dejstvo) koje može da dovede do povećanja grudi i podstakne stvaranje mleka kod dojilja. Jedan tonik iz devetnaestog veka za podsticanje reprodukcije kod žena sadržavao je seme piskavice, kao i nekoliko drugih lekovitih biljaka i alkohol.

Savremeni lekari mogu s podsmehom da gledaju na taj tonik, ali i oni sami propisuju

estrogen ženama koje prolaze kroz period menopauze. Jedna od stvari koje estrogen čini jeste da pomaže kod suvoće vagine i na taj način doprinosi da seksualni odnos bude prijatniji. Budimo otvoreni, bolan seksualni odnos sigurno će izazvati gubitak seksualne želje.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Na jednom putovanju po Peru, naišao sam na ženu na pijaci koja je prodavala „vrući“ đumbir kao sredstvo za zagrevanje „hladnih“ žena. Ne mogu da se pozovem ni na kakvu naučnu tvrdnju u tom pogledu, ali đumbir verovatno ne može da šteti. Pored toga, on je ukusan, tako da ćete možda poželeti da ga isprobate.

Peršun (*Petroselinum crispum*). Poput piskavice i peršun ima estrogeno dejstvo. Ima dugu tradiciju kao sredstvo za izazivanje menstruacije i stvaranje mleka, olakšavanje porođaja i pojačavanje libida kod žena.

Divlji jam (*Dioscorea villosa*). Suzan Ved, travarka koja se specijalizovala za zdravlje žena i autorka knjige *Rak grudi? Zdrave grudi!*, pohvalama obasipa divlji jam i daje ga ženama koje osećaju suvoću vagine u periodu menopauze. Ona i drugi travari kažu da pomaže. Divlji jam sadrži preteče estrogena. Možete da napravite melem tako što ćete izmutiti unutrašnjost jama u blenderu i tu masu dodati nekom komercijalnom sredstvu za vlaženje vagine.

Različita etarska ulja. Aromaterapeuti preporučuju masažu celog tela uljima od žalfije, jasmína ili ruže u bazi od biljnog ulja kod gubitka libida, kako kod muškaraca tako i kod žena. Čak i bez aromatičnih ulja, masaža može da bude stimulativna u seksualnom pogledu. Ali ja sam sklon da verujem da ako se u stimulativnu masažu uključi i neko aromatično ulje, to može da bude još delotvornije. (Ipak, zapamtite da su etarska ulja namenjena samo za spoljašnju upotrebu.)

POREMEĆAJI U DOJENJU

Rođen sam u seoskoj sredini u Alabami, i prve mesece života proveo sam uz dve dojilje – majku i dojilju crnkinju. Dojilje su u Alabami uzimale trave da bi podstakle laktaciju, posebno komorač i piskavicu. Nikada neću prestati da se divim koliko je mudrosti u narodu.

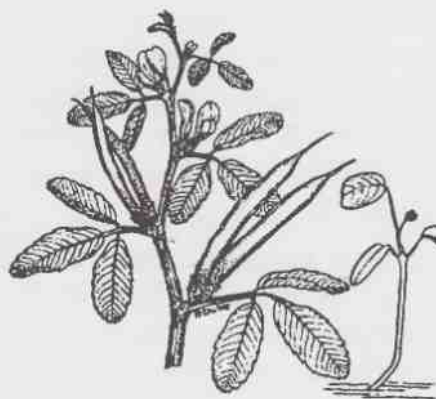
Razmatrajući tu formulu, majčino mleko je bolje za prisnu vezu majka–dete, za bebe je varjenje dodatno lakše, a pri tome su zaštićene od alergija i nekih infektivnih bolesti. Ono takođe nudi kontraceptivne blagodeti za majku, iako žena koja doji može da zatrudni. Zbog svih ovih razloga, kao i dugogodišnje jedinstvene formule, lekari su se od osamdesetih godina vratili na propagiranje dojenja. (Još jedan slučaj savremene medicine koji sam sebe pobija. Nauka napreduje!) Zapravo, pojavio se novi tip specijaliste, konsultant za laktaciju, da bi pomogao mladim majkama da se nose s problemima dojenja: malo mleka, suviše mleka, osetljive bradavice i njihove bolne infekcije (mastitis).

Zelena apoteka za poremećaje u dojenju

Nisam konsultant za laktaciju, ali dozvolite mi da preporučim nekoliko biljaka koje mogu doprineti da dojenje postane prijatno iskustvo.

Piskavica (*Trigonella foenum-graecum*). Još u biblijska vremena seme piskavice korišćeno je u cilju povećanog lučenja mleka. Trava sadrži fitoestrogen, biljnu hemikaliju sličnu ženskom hormonu estrogenu. Ključni sastojak diosgenin bio je eksperimentalno prikazivan kao supstanca koja povećava priličje mleka. Siguran sam da određeni dijetetski režimi korišćeni u nekim zajednicama – u delovima Srednjeg istoka, na primer – mogu da poboljšaju nadolaženje mleka.

Zbog toga što je piskavica biljka na koju je pao prvi izbor za podsticanje lučenja mleka, ona je glavni sastojak mog čaja za bistu, koji takođe preporučujem za uvećanje grudi. Recept možete naći u poglavlju o uvećanju grudi.



PISKAVICA

Poznata i kao grčko seno, piskavica je dugo korišćena za lečenje bolesnih ljudi i životinja

Beli luk (*Allium sativum*). Da bi lečili mastitis, lekari često propisuju antibiotike. Problem je u tome što antibiotici dospevaju u majčino mleko. Pri tome nisam siguran da je dobro izlagati odojče tim lekovima.

Doktor Kris Detridž zalaže se za bolji pristup. On preporučuje nekoliko kapi tinkture ehinaceje, tri čena zgnječeneog belog luka i 1½ do 2 decilitra soka od šargarepe smešanih u blenderu i konzumiranje ovog soka na svaka dva sata. On govori o mnogim izlečenim slučajevima. Nisam iznenađen. Beli luk je delotvorni antibiotik.

Uz to, beli luk omogućava bebi da bolje napreduje. Ako majka koja doji pojede nekoliko čenova belog luka sat vremena pre dojenja, beba će bolje i duže sisati i popiti više mleka.

Anis (*Pimpinella anisum*). Prema dr Džin Valnetu, anis je veoma delotvoran u podsticanju laktacije. Doktor Valnet takođe preporučuje kim: morač i matičnjak. On je nešto sigurniji od mene, ali sam sklon da prihvatim njegove preporuke, zbog čega su sve ove biljke uključene u moj čaj za bistu. One takođe oplemenjuju ukus aktivne piskavice.

Konopljika (*Vitex agnus-castus*). Nadareni kalifornijski travar četvrte generacije Kristofer Hobs, botaničar kojeg poštujem, savetuje da se *Vitex* uzme neposredno posle porođaja da bi pospešio lučenje mleka. Ovaj savet donekle prevazilazi uobičajene načine korišćenja konopljike za mekoću grudi, predmenstrualne i menstrualne tegobe, ali bez problema ću preporučiti tu uvaženu biljku za podsticanje laktacije. Svakako vredi pokušati. (Pri tome, to je lepo ukrasno cvetno drvo, isto tako ljupko kao i jorgovan.)

Ehinaceja (*Echinacea*, različite vrste). Prema travarki iz Mejna Deb Soule ehinaceja, takođe poznata kao eritreja, korisna je u lečenju mastitisa i raspuklina na bradavicama. Ne iznenađuju me ove preporuke, jer je ehinaceja istovremeno i antibiotik i učesnik u jačanju imunološkog sistema.

Preporučujem nekoliko kapi tinkture ehinaceje, nekoliko čenova belog luka i sok za mešavinu koju treba piti tri ili četiri puta dnevno. (Iako ehinaceja može da prouzrokuje privremeno trnjenje jezika, ova pojava je bezopasna.)

Morač (*Foeniculum vulgare*). Morač, kako pokazuje istraživanje, ima blaga svojstva, slična onima koja ima jači ženski hormon estrogen, a vekovima se koristi za pospešivanje laktacije. Možete probati s tri kašičice zgnječenog semena na šolju kipuće vode, i piti do tri šolje dnevno.

Nemojte koristiti ulje morača. Kod trudnih žena ulje može prouzrokovati pobačaj. U dozama većim od jedne šolje morač može da bude toksičan.

Kikiriki (*Arachis hypogaea*). Kada u Kini žene nemaju dovoljno mleka, travari im daju ki-

kiriki. Nešto tu postoji. Kao i većina ostalog povrća, kikiriki sadrži nekoliko jedinjenja na estrogenskoj bazi koja mogu da podstaknu lučenje mleka.

Lucerka (*Medicago sativa*). Kao i piskavica, lucerka ima estrogensku bazu. Ako želite da podstaknete lučenje mleka, sigurno neće štetiti da dodate pregršt izdanaka vašoj salati. Ako bolujete od lupusa ili ga imate u porodici, bilo bi dobro da izbegnete izdanke lucerke. Postoje



LUCERKA

Lucerka, omiljena stočna hrana, može da podstakne lučenje mleka

indikacije da ona može da bude pokretač lupusa kod osetljivih osoba.

Maslačak (*Taraxacum officinale*). Kineskinje kuvaju tridesetak grama isitnjenog korena maslačka u dve do tri šolje vode dok polovina tečnosti ne ispari, a zatim natapaju komprese i stavljaju na dojke da bi lečile mastitis. Meni to zvuči kao prikladno lečenje. Da moja kći pati od mastitisa, ja bih joj to savetovao.

Jasmin (*Jasminum sambac*). Da bi se smanjio priliv mleka, po jednom drevnom indijskom običaju, dojke treba obložiti svežim cvetovima jasmína. Tokom jedne studije, indijski istraživači uporedili su delovanje ove biljke s dozama bromokriptina (*Parlodel*), leka koji zaustavlja laktaciju tako što inhibiše lučenje hormona koji učestvuje u stvaranju mleka. U toj studiji, polovina žena

uzimala je bromokriptin, dok je druga polovina oblagala grudi zgnječenim jasminom. Oba tretmana imala su isti efekat kao inhibitori laktacije, iako je bromokriptin smanjio lučenje u većoj meri. Ne znam kako se to dogodilo, ali to je ono što je studija pokazala.

Peršun (Petroselinum crispum). Konzumiranje svežeg seckanog lišća stari je narodni običaj za omekšavanje dojki. Evo zašto to ima smisla: neki uzroci ove pojave leže u zadržavanju vode, a peršun je diuretik, što znači da podstiče izbacivanje viška vode iz organizma.

Diuretička svojstva biljke svakako su podstakla dr Valnetu da preporuči upotrebu peršuna kod prekida dojenja, u cilju smanjenja lučenja mleka. U ovu svrhu, on takođe preporučuje nanu i žalfiju.

Susam (Sesamum indicum). Kineskinje peku seme susama, melju ga, a zatim jedu uz male količine soli u cilju povećanog lučenja mleka. Ja volim seme susama i ne mogu da se setim nijedne celovitije hrane. Iako ne znam ni za jedno istraživanje koje to potvrđuje, ne vidim nijedan razlog zašto to ne biste probali.

POSEKOTINE, OGREBOTINE I APSCESI

Nadam se da nikada nećete imati apsces kakav sam ja imao na levoj nozi pre trideset godina u jednoj tropskoj šumi u Panami. Izgleda da se u džungli i najmanje posekotine skoro preko noći pretvaraju u velike infekcije. Ova je započela kao mala posekotina iznad zgloba na levoj nozi. Otprilike pre nego što može da se izgovori reč „supuracija“ – medicinski izraz koji označava pojavu gnoja u inficiranim ranama – moj apsces pretvorio se u stanje koje se u hollywoodskim filmovima o tropskim predelima naziva „trulež džungle“.

Potkolenica mi je bila bolna, s upaljenom prostranom ranom iz koje se cedio odvratan zeleni gnoj, lepljivi produkt borbe mog imunološkog sistema protiv bakterija koje su zaposlele list na nozi.

U mirnom provincijskom kraju u blizini kolumbijske granice, gde se moja posekotina pretvorila u apsces, moji prijatelji Panamci s razumevanjem su klimali glavama. Rekli su mi da je moju infekciju izazvao suviše blizak susret sa tropskom difenbahijom (*Dieffenbachia seguine*), koja je ista kao opštepoznata kućna biljka istog naziva. Moji prijatelji su pretpostavljali da je izjedajuća smola iz isečenih stabljika difenbahije dospela u malu posekotinu. Ovo je zvučalo moguće, posebno imajući u vidu da sam rado hodao bos po klizavim strmim obalama reka, jedva se sudržavajući da ne padnem. Ali nikada neću znati sigurno šta se desilo. Sve što znam jeste da sam, kako je čir rastao, postajao sve grozničaviji – i uplašeniji.

Pravio sam se hrabar, ali kožne infekcije u tropskim predelima mogu brzo da postanu ozbiljne. Pre tri decenije nisam bio tako siguran u *Zelenu apoteku* kao što sam danas. Mislio sam

da treba da posetim nekog američkog lekara u bolnici u području Panamskog kanala.

Lekar je potvrdio moje najgore slutnje. Pošto je bacio samo jedan pogled na moj apsces, rekao je da mogu da izgubim nogu ako odmah ne dobijem injekciju antibiotika. Dao mi je neke antibiotike, ali, po njegovom mišljenju, ni to nije bilo dovoljno. Ako želim da spasem nogu, rekao je, treba da se vratim u Sjedinjene Američke Države i nastavim lečenje.

Da bi situacija bila još teža, upravo tada mi je američka vojska ponudila carsku platu ako se vratim u tropsku šumu kao botanički savetnik. Šta da radim? Taj posao želeo sam više od svega na svetu. Ali takođe sam želeo i da sačuvam nogu.

Poverenje u medicinu prašume

Pozvao sam svog prijatelja Narcisa Bristana, zvanog „Čiko“, crnca iz Paname koji me je pratio na nekoliko putovanja po prašumi. On je takođe mogao da zaradi čitavo bogatstvo ako bi krenuo s novom ekspedicijom u prašumu.

Hramljući, otišao sam s Čikom do njegove sestre Karmen, medicinske sestre koja je dobro poznavala medicinu prašume. Ona je ranije videla čireve kao što je bio moj. Potvrdila je da je neophodno momentalno lečenje, ali da nema potrebe za ležanjem u bolnici ili primanjem injekcija antibiotika.

Karmen je rekla da mogu da lečim apsces „cvetovima“, ali ne biljnim cvetovima. Mislila je na cvetove (prečišćen prah) sumpora. Preporučila je ispiranje nekoliko mojih međusobno povezanih rana vodonik-peroksidom, dobrim dezinfekcionim sredstvom, njihovo sušenje na

suncu i na kraju zaprašivanje sumpornim prašom.

Odlučio sam da probam s medicinom prašume. Ubrzo posle te posete, othramao sam nazad u prašumu, još se oslanjajući na Čika. Ali nisam morao dugo da se na njega oslanjam. Karmenin režim lečenja i njen sumporni prah ubrzo su zacelili taj upaljeni apsces. Nakon mesec dana imao sam samo ožiljak koji mi je ostao sve do danas, kao uspomena na prvi susret s „truleži džungle“ usled koje zamalo da izgubim nogu.

Danas je Čiko čuvar u nacionalnom parku Sero Pire, mom najomiljenijem rezervatu tropskih šuma u Centralnoj Americi. A zahvaljujući iskustvu u lečenju tog apscesa medicinom prašume, mogao sam trideset godina da obavljam dužnost u Ministarstvu poljoprivrede Sjedinjenih Država kao ekspert za biljnu medicinu.

Za poslednjih trideset godina pet sam proveo lutajući po tropskim predelima u potrazi za lekovitim biljkama. Pronašao sam ih popriličan broj, a takođe sam naučio da ne morate da se otisnete u tropsku šumu u Panami da biste pronašli delotvorne lekovite biljke. Neke od njih nalaze se mnogo bliže kući. Mnoga od naših

najboljih lekovitih sredstava nalaze se upravo ovde, u baštama iza naših kuća.

Zelena apoteka za posekotine, ogrebotine i apscese

Svako od nas u nekom trenutku života dobije određenu vrstu kožne infekcije. Postoji velika verovatnoća da vaša infekcija neće postati tako ozbiljna kao moja, ali ako posekotina postane crvenija, osetljivija ili bolnija posle dan ili dva ili iz nje počne da curi tečnost, to znači da imate infekciju koju bi morao da leči lekar.

Evo nekoliko lekovitih biljaka koje mogu da budu veoma delotvorne u lečenju manjih posekotina. Ukoliko želite da ih isprobate na težim posekotinama i apscesima (one zaista deluju), pre nego što to učinite, porazgovarajte sa svojim lekarom.

Drvo teaceje (Melaleuca, različite vrste). Drvo teaceje koristili su australijski aboridžini i prvi doseljenici za lečenje ogrebotina, atletskog stopala, ujeda insekata, opekotina i posekotina. Njegova primena kao leka za rane proširila se po celom svetu. Za ovo ima puno razloga, budući da ono sadrži snažno antiseptičko jedinjenje terpinen-4-ol.

Univerzalni biljni antiseptik

Ovaj recept koristio sam za sprečavanje i lečenje infekcija koje nastaju u raspuknutim plikovima.

Počijem s punom šakom sveže majčine dušice jer ona sadrži jedinjenje timol, aktivni sastojak koji se nalazi i u komercijalnoj vodici za usta pod imenom Listerine. Zatim dodam punu šaku drugih lekovitih biljaka koje sadrže snažne antiseptike: eukaliptus ili ruzmarin, koji sadrže cineol; jednu od mnogih vrsta nane koje sadrže mentol; i zimzelen koji sadrži jedinjenje srodno aspirinu – metil-salicilat. (Ovo su samo glavne antiseptičke hemikalije. Svaka biljka ih zapravo sadrži više od 20.)

Isitnite biljke, stavite ih sve u staklenu posudu i prelijte vodkom. Posle nekoliko dana procedite i tečnost držite u svom medicinskom kovčežiću ili priboru za prvu pomoć, za upotrebu u slučaju posekotina i ogrebotina. Ako slučajno pomešate ovu tečnost s brendijem koji pijete posle večere, ne treba da se plašite. Ne samo da vam neće naškoditi, već ima i prilično dobar ukus. (Ipak, sve napitke, uključujući i biljne likere, uzimajte u umerenim količinama.)

Doktor Varo Tajler preporučuje ulje drveta teaceje kao lek za rane.

Lično sam koristio ulje drveta teaceje kao antiseptik za spoljašnju upotrebu u slučaju apscesa, i mogu da posvedočim o njegovoj delotvornosti. Ono je provereno antiseptičko sredstvo protiv pojave bakterija i gljivica. Zapravo, ulje drveta teaceje je dobro kao i svi oni nebiljni antiseptici koje je koristila vaša majka – jod i merbromin.

Ljudi koji su osetljivi na njega, možda će primetiti da im čisto ulje iritira kožu. Predlažem vam da ga rastvorite tako što ćete staviti po koju kap u nekoliko kašika bilo kojeg biljnog ulja. Ukoliko vam i to ulje iritira kožu, još ga razblažite ili prestanite s upotrebom. I ne unosite u organizam ni ulje drveta teaceje ni bilo koje drugo etarsko ulje. Ona su veoma koncentrovana, pa čak i male količine mnogih takvih ulja mogu da budu otrovne.

Neven (*Calendula officinalis*). Komisija E preporučuje neven za smanjenje zapaljenja i brže zaceljivanje rana. On ima oba ta dejstva.

Da biste napravili vodicu za lečenje posekotina, sipajte šolju kipuće vode preko jedne kašičice suvih latica i ostavite da stoji deset minuta. Zatim čistu tkaninu natopite ovom tečnošću i nanesite je kao kompresu na ranu. Neven je možda još delotvorniji u vidu krema. U mnogim prodavnicama zdrave hrane možete da kupite komercijalne proizvode za negu kože koji sadrže neven.

Gavez (*Symphytus officinale*). Ova lekovita biljka sadrži jedinjenje alantoin, koje potpomaže zaceljivanje rana. Astringentne taninske kiseline koje se nalaze u njemu mogu takođe da doprinesu zaceljivanju rana.

Gavez je nedavno izašao na loš glas jer sadrži jedinjenja pod imenom pirolizidni alkaloidi, koji mogu da dovedu do oštećenja jetre. Međutim, ukoliko se gavez koristi spolja, postoji samo mala ili nikakva opasnost. Gavez svrstavam u prvu liniju odbrane protiv povreda koje sporo zaceljuju. Možete da uzmete nekoliko svežih listova i da ih utrljate direktno na

pogođenu zonu. U mnogim prodavnicama zdrave hrane možete takođe da pronađete komercijalne proizvode za negu kože koji sadrže gavez.

Ehinaceja (*Echinacea*, različite vrste). Ehinaceja ima snažno stimulativno dejstvo na imunološki sistem koje omogućava da se organizam izbori s ranama. Komisija E odobrava spoljašnju upotrebu preparata od ehinaceje za lečenje površinskih rana.

Smatram da je ova lekovita biljka samo blagi antiseptik kada se primenjuje spolja. Kada bih imao inficiranu posekotinu, uzeo bih malo tinkture ili popio čaj od ehinaceje za jačanje imunološkog sistema, tako da moj organizam može da pobedi infekciju. (Iako ehinaceja može da dovede do prolaznog bockanja ili utrnulosti jezika, ovo dejstvo je bezopasno.)

Aloj (*Aloe vera*). Iako rado koristim aloj za opekotine, nisam tako siguran da bih ga koristio za rane koje su više no obične ogrebotine. Istraživanja pokazuju da on nema veliko dejstvo kod dubokih posekotina. Međutim, on se pokazao kao koristan u lečenju površinskih posekotina.

Brđanka (*Arnica montana*). Ova lekovita biljka korisna je za lečenje i dezinfekciju posekotina i drugih vrsta rana, prema rečima dr Normana G. Biseta.

Komisija E slaže se s njim, odobravajući spoljašnju upotrebu cvetova brđanke kao sredstva za brzo lečenje rana, modrica, iščašenja i uganuća. Preporučena doza: za pravljenje komprese, stavite jednu do dve kašičice na šolju kipuće vode. Ostavite da stoji dok se ne ohladi. Natopite čistu tkaninu i nanesite na povredeno mesto.

Karanfilić (*Syzygium aromaticum*). Osušeni pupoljci tog tropskog drveta mogu da se nađu na vašoj polici sa začinima, a ulje karanfilića glavna je supstanca u aromaterapiji i u zubarskim ordinacijama. Razlog za to jeste činjenica da ulje karanfilića sadrži velike količine eugenola, sastojka koji ima dvostruku ulogu, kao antiseptik i sredstvo protiv bolova. Možete da pospete karanfilić u prahu na posekotinu da biste sprečili da dođe do infekcije.

Beli luk (*Allium sativum*). Jedanput kada sam imao inficiranu ušnu resicu, a nisam mogao da odem lekaru, primenio sam beli luk tako što sam isečeni čen stavio direktno na inficirano mesto. Izgledalo je pomalo luckasto, ali je lečenje uspelo. Beli luk je uticao na smanjenje infekcije i pratećeg otoka.

Nanošenje belog luka na kožu može kod nekih ljudi da izazove iritaciju kože, ali morate da znate da je beli luk izvanredan antibiotik. Međutim, ako se odlučite za ovakvo lečenje i dođe do iritacije kože, momentalno prekinite s upotrebom.

Beli luk nije jedini biljni antibiotik. Njegovi bliski rođaci – crni luk i vlasac – takođe sadrže antiseptička jedinjenja u obilnim količinama.

Beli slez (*Althaea officinalis*). Topli oblozi od belog sleza koristili su se hiljadama godina za lečenje rana. Koren ove lekovite biljke sadrži rastvorljivo vlakno (biljno mleko) koje bubri u vodi i pretvara se u sunderasti gel s umirujućim dejstvom. Verovatno ga vredi isprobati.

Kokotac (*Melilotus officinalis*). Eksperimenti na laboratorijskim životinjama pokazali su da ova biljka ubrzava zaceljivanje rana. Izgleda da je njegov aktivni sastojak jedinjenje kumarin. U Nemačkoj se kokotac u prahu meša s jednakom količinom vode za pravljenje toplog obloga za lečenje hemoroida. Smatram da ima smisla pokušati s ovom oblogom kod lečenja manjih posekotina i rana.

Med. Iako nije lekovita biljka u pravom smislu reči, med se pravi od cvetova, i smatram da ovo sredstvo zaslužuje da se pomene. U mnogim tradicionalnim postupcima lečenja širom sveta med se natapka na ranu jer kada se osuši, stvara prirodan zavoj.

Zapravo, medicinska nauka dokazala je da med čini mnogo više od toga. Nekoliko istraživanja u vezi s hirurškim ranama dokazuju da med ubrzava zaceljivanje. Ja ga lično nisam koristio u ove svrhe, ali video sam kako ga Indijanci u Panami i Peruu koriste s dosta uspeha.

PREDMENSTRUALNI SINDROM

Nedavno sam u novinama pročitao vest o nalepnici na automobilu sa sledećim tekstom: „Pažnja: imam PMS i nosim pištolj“. Možda bi žena koja vozi taj auto trebalo na nišan da uzme Upravu za hranu i lekove, koja je godinama ulagala velike napore da žene odgovori od upotrebe ulja noćne frajle u lečenju razdražljivosti i drugih simptoma predmenstrualnog sindroma (PMS).

Ja sam botaničar, a ne lekar, stoga nerado propisujem lekove, posebno kada su u pitanju ženske bolesti. Međutim, na osnovu svega što znam o ulju noćne frajle, preporučio bih ćerki ili bilo kojoj drugoj ženi da ga probaju. Takođe sam podučavao mnoge žene koje imaju PMS da beru ovu prehranbenu biljku Indijanaca i od semena noćne frajle za doručak prave kašu bogatu uljem.

PMS predstavlja čitav niz simptoma koji mogu da se jave kod žena neposredno pred menstruaciju: anksioznost, naduvenost stomaka, osetljivost grudi, razdražljivost, melanholično raspoloženje i dobijanje na težini. Mnogi stručnjaci veruju da sve ove simptome izazivaju promene u nivou ženskih polnih hormona – estrogena i progesterona – koje prethode menstruaciji.

Što je viši nivo estrogena, tvrde naučnici, to je veći rizik od pojave PMS-a. Procene variraju, ali nekih 25 do 50 odsto žena koje imaju menstruaciju pati u izvesnoj meri od PMS-a, s tim što 8 do 15 procenata njih doživljava teške simptome.

Zelena apoteka za predmenstrualni sindrom

Srećom, postoji veliki broj biljaka, uključujući i noćnu frajlu, koje mogu da olakšaju ove simptome.

Konopljika (Vitex agnus-castus). Sitni plodovi drveta konopljike korišćeni su za menstrualne tegobe još od grčko-rimskih vremena.

Istraživači su otkrili da konopljika ublažava simptome PMS-a usled svog delovanja na ženske polne hormone. Ona doprinosi uravnotežavanju nivoa hormona koji se luče tokom mesečnog ciklusa kod žene, tako što povećava lučenje hormona vezanog za stvaranje žutog telašca i sprečava oslobađanje hormona koji stimuliše Grafov folikul. Ovo dovodi do promene odnosa estrogen–progesteron, što za posledicu ima niži nivo estrogena, odnosno pojavu ili pogoršavanje PMS-a.

Postoji samo jedno ograničenje, a to je da bi žene koje imaju PMS praćen izrazitom depresijom verovatno trebalo da se klone konopljike. Neka istraživanja ukazuju da PMS s depresijom izazivaju preterane količine progesterona, a za konopljiku se tvrdi da podiže nivo progesterona.

Međutim, kod većine žena, konopljika deluje. U jednom jednogodišnjem istraživanju, žene sa PMS-om uzimale su dnevne količine od 175 miligrama ekstrakta konopljike ili 200 miligrama vitamina B₆, često hvaljenog sintetičkog vitamina za koji se tvrdi da ublažava simptome PMS. A za konopljiku je nesumnjivo dokazano da je bolja od vitamina B₆.

Barem po jedan proizvod od konopljike odobren je u Nemačkoj za upotrebu kao sredstvo za PMS, menstrualne tegobe i osetljivost grudi. Možete da kupite i samu lekovitu biljku i biljne tinkture u mnogim prodavnicama biljnih proizvoda.

Kineska anđelika (Angelica sinensis). Jedna od najpoštovanijih lekovitih biljaka u kineskoj tradicionalnoj medicini, kineska anđelika ili

dang-quai, korišćena je prvenstveno kao tonik za lečenje PMS i menstrualnih grčeva. Mnoge žene uzimaju po dve kapsule dvaput dnevno da bi predupredile PMS. (Trudnice ne bi smele da uzimaju kinesku anđeliku.)

Noćna frajla (*Oenothera biennis*). Vekovima su Indijanke grickale semenke noćne frajle zbog prečmenstrualnih i menstrualnih tegoba, a ulje noćne frajle je u Velikoj Britaniji odobreno sredstvo za PMS.



NOĆNA FRAJLA

Od listova i cvetova noćne frajle, prehrambene biljke Indijanaca, proizvodi se vredno semeno ulje koje ublažava predmenstrualne tegobe

Nisam jedini ljubitelj lekovitog bilja koji preporučuje ulje noćne frajle za PMS. Njegova delotvornost se pročula. Na poslednjoj farmaceutskoj ekološkoj turi u Kostariku, slučajno sam čuo razgovor između dve farmaceutkinje koje nisu znale da mogu da ih čujem. Jedna je rekla da koristi po jednu kapsulu ulja noćne frajle dnevno, celog meseca, dok ne oseti da nadolaze simptomi PMS-a, a onda povećava dozu na četiri kapsule dnevno, sve do kraja menstruacije. Rekla je da to čini već nekoliko godina i da je ubedila svih svojih pet koleginica da prihvate taj režim.

„Nas šest“, rekla je ona, „radimo zajedno toliko dugo da su naše menstruacije postale

skoro potpuno sinhronizovane. Ne smem ni da pomislim šta bi se dogodilo da ne koristimo ulje noćne frajle – sve zajedno s PMS-om u istom trenutku svakog meseca.“

Držim brojna predavanja o biljnoj medicini po celom svetu i svom auditorijumu rado pričam o delotvornosti ulja noćne frajle. Posle jednog predavanja, jedna žena mi je ponosno rekla da uzima to ulje za PMS već godinama i da oseća značajno olakšanje tegoba. Zatim mi je šapatom poverila da radi u Upravi za hranu i lekove, ustanovi čiji propisi ponekad nipodaštavaju ovaj prirodni metod koji je od koristi milionima Amerikanki koje pate od predmenstrualnih neprijatnosti.

Ovde želim da razjasnim da ulje noćne frajle sada može da se nabavi u komercijalnoj prodaji i stoji na raspolaganju ženama koje žele da ga koriste. Ono na šta se žalim jeste činjenica da Uprava za hranu i lekove zabranjuje da se ovaj proizvod deklarise kao koristan u lečenju PMS-a.

Uprava za hranu i lekove trebalo bi da zna da ulje noćne frajle nije štetno. A pored žena koje sam upoznao, mnogi ljudi koji rade u Upravi za hranu i lekove takođe znaju da ono ublažava simptome PMS-a. Međutim, ova ustanova ne odobrava upotrebu ulja noćne frajle jer ne prihvata rezultate britanskih ispitivanja o njegovoj bezbednosti i delotvornosti.

Uprava za hranu i lekove očekuje rezultate ispitivanja koje bi trebalo da dostavi neka američka farmaceutska kompanija koja želi da stavi u promet ulje noćne frajle. Međutim, kompanija koja proizvodi lekove morala bi da registruje to ulje kao novi lek i potroši gotovo petsto miliona dolara da bi dokazala da je ono bezbedno i delotvorno. Koja bi se farmaceutska kompanija usudila da uloži pola milijarde dolara da bi dokazala da ulje noćne frajle ublažava simptome PMS-a kada svako jednostavno može da ode u prirodu, sakupi seme i koristi ga?

U okolini Merilenda, gde ja živim, seme noćne frajle može da se sakuplja preko cele zime. Ja sam prikupio čak oko 400 grama to-

kom dvosatne šetnje. Bez obzira da li sami sakupijate seme ili kupujete ulje noćne frajle u nekoj prodavnici prirodne hrane ili apoteci, ništa vas ne sprečava da koristite ulje noćne frajle za lečenje PMS-a.

Kopriva (*Urtica dioica*). Ovo je tradicionalni tonik za jetru koji se često preporučuje za čišćenje organizma od svih vrsta toksina. Kada je jetra lenja, ona sporo prerađuje estrogen, što dovodi do visokih nivoa ovog hormona, a to može da izazove ili pogorša simptome PMS-a. Ova lekovita biljka može takođe da smanji naduvenost stomaka i osetljivost grudi. Preporučujem da probate čaj spravljen od jednakih delova koprive i čička.

Čičak (*Arctium lappa*). Čičak je takođe tradicionalni tonik za jetru i verujem da njegovo blago stimulatívno dejstvo na taj organ čini da on pospešuje otklanjanje razdražljivosti koja prati PMS. Čičak je takođe blagi diuretik, što znači da može da utiče na ublažavanje naduvenosti stomaka i osetljivosti grudi, karakteristične za PMS, budući da su obe ove vrste tegoba povezane sa prekomernom količinom tečnosti u organizmu.

Malina (*Rubus idaeus*). Poznato je da tonik od maline deluje umirujuće na matericu sklonu iritaciji, naročito u trudnoći. Ali ja sam čuo da je mnogi dobri travari hvale i kao korisno sredstvo za lečenje PMS-a. Budući da je to bezbedan i ukusan napitak, verovatno ga treba probati.

Šišak (*Scutellaria lateriflora*) i odoljen (*Valeriana officinalis*). Obe ove lekovite biljke su sedativi – sredstva za umirenje koja mogu da doprinesu otklanjanju nervne napetosti i razdražljivosti koje prate PMS.

Proizvodi od soje, kikiriki i ostale mahunarke. Sojin sir i drugi proizvodi od soje sadrže prirodne, blage biljne estrogene (fitoestrogene) koji ograničavaju apsorpciju estrogena koji se proizvodi u organizmu. Ovom antiestrogenom efektu pripisuju se zasluge za sprečavanje raka dojke, a ja ne vidim zašto on ne bi ublažavao i simptome PMS-a. Iako soja privlači veliku pažnju zbog činjenice da sadrži estrogeno jedinjenje genistin, kikiriki, crni pasulj i lima pasulj često sadrže veće količine ovog jedinjenja. A ljuskavi grašak (*Psoralea corylifolia*) sadrži oko 50 puta više genistina od soje.

PREVENCIJA RAKA

Veliko mi je zadovoljstvo što pozne šezdesete dočekujem živ i zdrav. Moram da priznam da sam prošao kroz teška vremena oko svoje 65-te. Vidite, progonila me je jedna od onih neprijatnih porodičnih statistika. Moj otac, kao i njegova dva brata, umrli su u 65-oj od raka kičmenog stuba ili raka gastrointestinalnog trakta. Takođe se dogodilo da su se u tim godinama penzionisali, tako da sam pribegao drugačijoj taktici. Ukoliko ne odem u penziju, mislio sam, možda bih poživio. Tako sam još godinu dana radio u Ministarstvu poljoprivrede Sjedinjenih Država i stigao do 66-te bez raka kičmenog stuba.

Zapravo, znao sam zašto se kod mog oca i stričeva razvio rak, a kod mene nije. Oni su svi odrasli kao dobri stari momci u seoskoj Alabami i jeli ono što su neškoloovani belci navikli da jedu – visokovlaknastu, seosku hranu, siromašnu mastima. Ali, onda su postali uspešni trgovci i počeli da jedu više mesa i krompira (naročito mesa).

Mislim da ih je ubila promena ishrane. To je sasvim jednostavno. Posebno je bilo loše to što su se odrekli proje, graška, kupusa, boba, kelja i repe – povrća njihove mladosti. Otpadnički sin kakav jesam, prestao sam da jedem meso i vratio se visokovlaknastoj hrani, siromašnoj mastima, koju je moj otac prestao da jede. Ispostavilo se da je to ishrana bogata biljnim hemikalijama (fitohemikalija) koje učestvuju u prevenciji kancerogenih oboljenja.

Hrana kao preventivna medicina

Verovatno od mene očekujete da u ovom poglavlju istaknem pojedinačne biljke, kao što sam to radio u prethodnim, ali to ovde jedno-

stavno ne mogu da uradim. Jedna od definicija lekovite biljke – koju najviše volim – jeste da je to bilo koja biljka koja može da se koristi za lečenje nekog oboljenja. Kako naše saznanje o isceliteljskim moćima biljaka raste, tako se povećava i broj biljaka koje možemo nazvati lekovitim. Ukoliko, danas ova definicija obuhvata veći deo namirnica u našoj ishrani, utoliko bolje.

Kada je reč o prevenciji kancerogenih oboljenja, čini se da je ključ u konzumiranju potrebnih količina raznovrsnog voća i povrća. To znači da ukoliko želite da smanjite rizik od oboljenja raka, morate zasnovati celovitu ishranu koja će se sastojati od lekovitog bilja – isključujući ili smanjujući meso na najmanju meru, kao i mlečne proizvode. Zbog toga, izdvajanje pojedinačnih biljaka dalo bi vam pogrešnu sliku kako da koristite lekovito bilje u prevenciji raka.

Bio sam među prvima koji su koristili visokovlaknaste „pahuljice“, i to mnogo pre nego što su nutricionisti otkrili značaj onoga što se zove krmno bilje. Zapravo, moja svakodnevna ishrana bila je bogatija visokovlaknastom hranom nego visokovlaknaste dijete kojima su svojevremeno podvrgnuti dobrovoljci u pet istraživačkih projekata Ministarstva poljoprivrede Sjedinjenih Država. Ja to dobro znam, jer sam učestvovao u ovim istraživanjima. Naravno, ne mogu da dokažem da je ishrana bogata mastima ubila mog oca, ili da me je ishrana zasnovana na biljkama poštedela svrstavanja u grupu obolelih od raka. Ali istraživanje je veoma jasno. Kako se sve više rasprostire ishrana bogata mastima i mesom, raste i procenat obolelih od raka. Ali kada se povećava konzumiranje voća i povrća i pri tome smanji korišćenje masti

Ključ za način života koji sprečava rak

Prevenција raka uključuje mnoge mudre poteze koji su korisni u zaštiti od drugih bolesti. Morate da se napregnute da biste ostvarili sledeće:

- *Više povrća i voća, manje masti i crvenog mesa.*
- *Više raznolikosti u ishrani, manje jednoličnosti.*
- *Više integralnih žitarica, manje prerađenog šećera.*
- *Više prirodno bojene hrane, manje veštačkih boja.*
- *Više začinskog bilja, manje veštačkih aroma.*
- *Više prirodne, celovite ishrane, manje prerađene hrane.*
- *Više supstanci sličnih estrogenu iz bilja (fitoestrogena), manje sintetičkih hormona.*
- *Više sokova od voća i povrća, manje alkoholnih pića.*
- *Više svežeg vazduha, manje vazduha punog dima i zagađenja.*
- *Više mira, manje stresa.*
- *Više vežbe, manje televizije.*
- *Više zelenih površina, manje asfalta.*
- *Više ekoloških farmi i vrtova, manje pesticida.*
- *Više biljnih izvora, manje farmaceutske „čudotvornih zrna“.*

i poboljša ishrana vlaknastim materijama i korisnim fitohemikalijama, procenat obolelih opada.

Pogrešna borba

Nacionalni institut za borbu protiv raka objavio je rat raku pre trideset godina. Međutim, godinama, do 1996. prema njihovoj statistici, broj smrtnih slučajeva među obolelima raste. Treba imati u vidu činjenicu da manje ljudi umire od bolesti srca i srčanih udara, tako da su i oni izloženi obolevanju od raka. Međutim, imajući u vidu koliko je ova država uložila novca i snage da pobedi rak, nemamo baš čime da se dičimo.

Tokom godina razvila su se sredstva hemoterapije, i neka uspevaju da produže život, iako ne i da izleče rak. Neke najbolje hemoterapije potiču iz biljnog sveta: taksol, sredstvo lečenja raka dojke i jajnika, potiče iz tisevog drveta, s Pacifika; etopozid, korišćen u tretmanu raka testisa i sitnoćelijskog raka pluća, izdvojen je iz podofilina; vinblastin i vinkristin, koji leče Hodžkinsonovu bolest, leuke-

miju i limfome, supstance izolovane iz mada-gaskarske zelenike.

Međutim, što se mene tiče, nešto je pogrešno u pristupu Instituta u lečenju ove bolesti. Ogroman deo njihovog novca – deo našeg poreza – otišao je u razvoj hemoterapije, pri čemu je mali deo bio namenjen prevenciji. Hemoterapija je zauzela značajno mesto, ali ona ne leči. Ona obično „produžava život“, dodajući nekoliko meseci ili godina, u proseku. Ali te godine i mesece obično prati smanjen kvalitet življenja zbog mnogih neželjenih pojava koje hemoterapija donosi.

Od 1977. do 1982. bio sam uključen u program zaštite od raka Nacionalnog instituta za borbu protiv raka. Taj višegodišnji program obuhvatio je ispitivanje mogućnosti lečenja hiljadama biljnih sastojaka i pružio nam one prethodno pomenute. Takođe sam bio angažovan u Programu ishrane, u povelju, u organizaciji Nacionalnog instituta za zdravlje (NIZ), koji je pokušao da preporuči zdravu i visokokvalitetnu hranu, bogatu fitohemikalijama koje učestvuju u prevenciji raka.

Duboko sam uveren u delotvornost programa ishrane, proisteklog iz istraživanja celokupnog programa lečenja. Jasnije, program prevencije raka može da spase mnogo više života nego samo lečenje, i s mnogo manje sredstava. Tri-desetogodišnji rat protiv raka, usmeren na pronalazak leka, i dalje odnosi dobar deo poreza, dok program prevencije dobija neznatna sredstva. Skoro sva moja dokumentacija o raku tiče se prevencije. Trebalo bi da svim sredstvima razvijemo delotvorne, blage tretmane i što nije nevažno, jeftinije ali efikasne u prevenciji ove bolesti.

Zelena apoteka za prevenciju raka

Pre dvadeset godina, mnogo pre nego što su se naučnici usaglasili da ishrana bogata voćem i povrćem pomaže u prevenciji raka, i mnogo pre nego što je Nacionalni institut za zdravlje počeo da zagovara program „Zlatna petorka“ – pet porcija voća i povrća dnevno – časopis *Prevenција* raspitivao se o mojim idejama o sprečavanju raka. Izneo sam nekoliko predloga: velika zelena salata ili salata od kupusa (salata od kupusa bila je omiljena u mojoj porodici), veliki lonac čorbe od povrća i salata od lekovitog bilja za prevenciju raka.

Pretpostavljam da znate kako da napravite dobru zelenu salatu, a za čorbu od povrća imate na raspolaganju gomilu recepata, tako da se neću tu zadržavati sem da naglasim da je nemoguće preterati s upotrebom povrća. Pokušajte da

u ova jela, kao i u vašu ishranu, uključite što je moguće više različitih vrsta voća i povrća.

Recept za moju salatu od bilja malo je nejasan, tako da ću ga detaljnije objasniti.

Salata od lekovitog bilja za prevenciju raka. Jezgro ove salate čini nekoliko biljaka koje sam preuzeo od klasika etnobotanike Džonatana Hartvela, zapravo iz njegove knjige *Biljkama protiv raka*, priručnika s oko 3.000 biljaka označenih u literaturi o narodnoj medicini kao lekovi protiv raka. Više od polovine biljaka koje navodi Hartvel sadrže sastojke korisne u lečenju nekih tipova raka, bar u ogleđnoj fazi.

Moja salata od lekovitog bilja sadrži beli i crni luk, papričice, paradajz, listove crvene deteline, kuvanu struganu cveklu, sveže cvetove nevena, celer, sveže cvetove vodopije, vlašac, krastavac, kim, kikiriki, listove vinobojke, peršun i žalfiju.

Kao dodatak, došao sam i do preliva koji služi u preventivne svrhe. On uključuje ulje lanenog semena, ulje noćne frajle, beli luk, ruzmarin, malo limunovog soka i omiljen latinoamerički začim – ljute papričice.

Petnaest godina nakon što sam izumeo svoju salatu, krajem 1989. godine, dr Herbert Pirson zamolio me je da se pridružim programu kreiranja ishrane kao prevencije raka. To je bio najveći nacionalni poduhvat koji se bavio hranom da bi je obogatio hranljivim materijama lekovitih svojstava. Zamisao je bila da se poveća količina antikancerogenih hemikalija u hrani, bilo da se koristi genetska osnova biljke, bilo

'Zlatna petorka'

Nedavno sam otkrio privlačnost 'zlatne petorke'. Prvo sam iseckao jabuku, dve šargarepe, jedan limun i jedan crveni grejpfrut. To sam, zatim, stavio u blender i prekrrio vodom. Piće koje je iz toga nastalo bilo je narandžaste boje, isto kao ona veštačka kabeza od pomorandže koju mi je otac obično kupovao u Daremu.

Uzimajući 'zlatnu petorku' za doručak, učinio sam sve da, pre ručka, zadovoljim svih svojih pet čula. Zatim sam napravio još jednu turu i podelio je: deo sam zaledio kao napitak, a dvo kao sladoled na štapiću. Ne mogu da dočekam da moji unuci to probaju. Siguran sam da bi oni voleli da je sve to slade, ali mogu ih zavarati nekim biljnim zaslađivačem.

tehnike koje bi poboljšale ili povećale željena lekovita dejstva.

Doktora Pirsona najviše je zanimala moja dokumentacija o lekovitim fitohemikalijama u jestivim biljkama i lekovitom bilju, u koje su bile uključene antikancerogene materije – ista ova dokumentacija na kojoj počiva i ova knjiga. Zamolio me da posetim predavanje na kojem će stručnjaci govoriti o blagotvornim svojstvima različitih biljaka za prevenciju raka.

Zamislite moje oduševljenje kada su moje kolege i učesnici u istraživanjima govorili o antikancerogenim fitohemikalijama koje su pronašli u biljkama. Moj kolega naučnik izvestio je o sulfidima u belom luku, kapsaicinu u papričici, limonenu u agrumu i likopenu u paradajzu. Istraživali su antikancerogene potencijale lekovitog bilja, kao

što su: lan, sladić i ruzmarin. (Otada dodajem ruzmarin u preliv za salatu.)

Program za sprovođenje ishrane bio je u mnogo čemu veoma napredan. Za mene je bio veoma zanimljiv i bilo mi je žao što prethodnih pet godina nisam sarađivao s Nacionalnim institutom u ovoj oblasti. Ali nažalost, dr Pirson je napustio institut i program sada izgleda manje ostvarljiv i privlačan.

Srećom, istraživanja lekovitih potencijala hrane napreduju u okviru drugih programa i institucija širom zemlje. Za nekoliko godina čuće se mnogo više o hranljivim materijama s lekovitom vrednošću, fitohemikalijama i obrocima koji leče. Hrana i tradicionano lekovito bilje očigledno poseduju isceliteljska svojstva, uključujući i prevenciju raka.

PROŠIRENE VENE

U načelu ne volim protivurečnosti, ali evo jedne za vas: siguran sam da postoji razlog što se veruje da uzimanje cvetova ljubičice može da pomogne u lečenju proširenih vena.

Ovo može da zvuči neverovatno. Ni u jednoj od ogromnog broja knjiga o lečenju ishranom koje su se nedavno pojavile ne pominje se ljubičica u vezi s ovim čestim oboljenjem. Međutim, imam neke zanimljive podatke koji idu u prilog mom mišljenju da ljubičica može da doprinese sprečavanju i lečenju nekih slučajeva proširenih vena i popucalih kapilara. Ali pre nego što predemo na to, neophodno je izneti saznanja o uzrocima ovih tegoba.

Do proširenih vena dolazi kada zalisci u vena-
ma koji sprečavaju povratni tok krvi ne funkcionišu kako treba. Krv zaostaje na određenim mestima tako da se vene i obližnji kapilari šire i oteču, propuštajući krv i limfu u okolno tkivo. Ovo oboljenje obično se javlja u nogama; na mestima gde se vene nalaze blizu površine dolazi do ružnih plavičastih pruga, tragova ili mrežastih mrlja. Ali ovo oboljenje može da se javi i na drugim mestima. Kada se pojave na anusu i oko njega, ove problematične vene (varikoziteti) nazivaju se hemoroidi. Kada se javu u kesicama u kojima su smešteni testisi, one se nazivaju varikocele.

Proširene vene ima oko 15 odsto Amerikanaca, posebno žena, a izgleda da je sklonost ka ovom oboljenju nasledna. Kada se javu na nogama, proširene vene su najčešće na listovima i na unutrašnjoj strani butina.

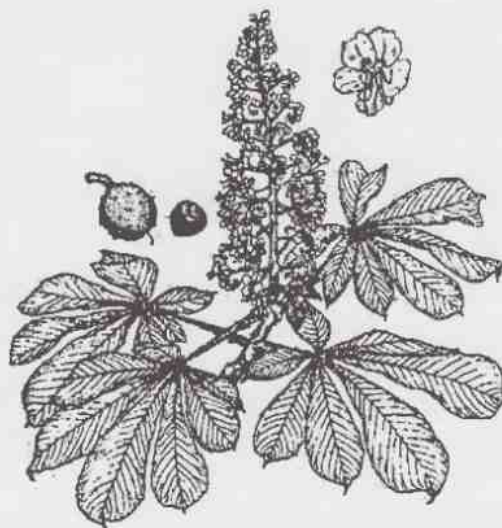
Zelna apoteka za proširene vene

Veliki broj lekovitih biljaka, uključujući i ljubičicu, može da pomogne u sprečavanju ili lečenju ovog oboljenja.

Divlji kesten (Aesculus hippocastanum). U tradicionalnoj biljnoj medicini, seme divljeg kestena korišćeno je za lečenje proširenih vena i hemoroida. Konačno su botaničari izolovali najaktivniji sastojak aescin, a eksperimenti na laboratorijskim životinjama potvrdili su njegovu tradicionalnu primenu kao leka. Aescin doprinosi jačanju kapilarnih ćelija i smanjenju otcicanja limfe.

Komisija E preporučuje divlji kesten za lečenje proširenih vena. S ove strane Atlantika, dr Varo Tajler takođe je njegov pristalica. U svojoj izvanrednoj knjizi namenjenoj kliničkim lekarima *Izabrano lekovito bilje*, on ističe seme divljeg kestena kao ubedljivo najefikasniji biljni lek za lečenje proširenih vena.

U Evropi se preparati od divljeg kestena prodaju u vidu ekstrakata od listova, kore i/ili semena koji se uzimaju oralno. Poput većine evropskih biljnih lekova, ekstrakti divljeg keste-



DIVLJI KESTEN

Listovi, kora i seme divljeg kestena koriste se za spravljanje standardizovanih ekstrakata, koji se mogu kupiti svuda u Evropi i koji pomažu u lečenju proširenih vena.

na su standardizovani, a doziranje se navodi na etiketi.

Morate da nabavite standardizovan ekstrakt i pridržavate se uputstava za upotrebu ukoliko želite da koristite divlji kesten kao lekovitu biljku. Jednostavno nije bezbedno ophoditi se drugačije. Ako ne možete da pronađete ekstrakt, moraćete da se oslonite na druge lekovite biljke koje se navode u ovom poglavlju.

Ljubičica (*Viola*, različite vrste). Cvetovi ljubičice sadrže obilne količine supstance koja se naziva rutin i koja omogućava da se održe jačina i čvrstina kapilarnih zidova. U medicinskim udžbenicima navodi se da uzimanje 20 do 100 miligrama rutina dnevno znatno utiče na jačanje kapilara. Prema mojoj bazi podataka i nekim proračunima, procenjujem da pola šolje svežih cvetova ljubičice sadrži oko 200 do 2.300 miligrama rutina. Vama će verovatno biti potrebno samo nekoliko kašika da biste dobili 100 miligrama.

Da li ljubičice smeju da se jedu? Da. Ja sam pojeo oko 100 cvetova ljubičice u različitim prilikama i nikada nisam imao nikakve posledice. I ljubičica i daninoć, koji takođe sadrži značajne količine rutina, obično se navode u knjigama o jestivom cveću. Koliko mogu da ocenim, obe biljke su bezbedne kada se uzimaju u malim količinama, a njihovi cvetovi impresivni su dodaci salatama.

Ukoliko ipak ne biste da žvaćete cveće, možete da probate s heljdom, koja takođe sadrži velike količine rutina. Porcija od pola šolje može da sadrži oko 6.000 miligrama rutina, što je mnogo više nego što je potrebno da bi se ojačali oslabljeni kapilari. Palo mi je na pamet da tanjir palačinka od heljde predstavlja izuzetno prijatan način uzimanja leka. Možete takođe da probate i kašu od heljdine krupice. Pakovanja krupice mogu se naći u bolje snabdevenim samoposlugama.

Hamamelis (*Hamamelis virginiana*). Hamamelis se može naći u vidu dvaju komercijalnih proizvoda, vodenog ekstrakta (hamamelis vodi-ce) i alkoholnog ekstrakta (tinkture od hamame-

lisa). Oba ova proizvoda imaju umirujuće astringentno dejstvo, pa je stoga hamamelis popularno biljno sredstvo za spoljašnju upotrebu kod različitih kožnih oboljenja, od modrica do proširenih vena.

Istraživanja na laboratorijskim životinjama pokazala su da ova lekovita biljka doprinosi jačanju krvnih sudova. Komisija E preporučuje spoljašnju primenu ekstrakata hamamelisa za lečenje hemoroida i proširenih vena. Jednostavno pređite preko obolelog mesta lopticom vate koju ste natopili ekstraktom.

Tinktura hamamelisa može da se unosi u organizam oralno u lečenju proširenih vena. Ili, ako želite da napravite čaj, stavite jednu do dve kašičice osušenih listova hamamelisa u šolju kipuće vode i ostavite da stoji 10 minuta. Možete da pijete dve do tri šolje dnevno.

Kostrika (*Ruscus aculeatus*). Ova lekovita biljka ima dugu tradiciju kao lek za tegobe s venama, kao što su hemoroidi i proširene vene. Ona sadrži dva antiinflamatorna jedinjenja – ruskogenin i neoruskogenin – koja skupljaju i jačaju vene.

Limun (*Citrus limon*). Kora limuna ublažava tegobe koje izazivaju proširene vene. Ona sadrži supstance poznate pod imenom flavonoidi, uključujući i rutin, koji smanjuju propustljivost krvnih sudova, posebno kapilara. Gotovo uvek dodam i koru limuna u voćne sokove kada ih pripremam. Vredi pokušati.

Crni luk (*Allium cepa*). Ljuska crnog luka jedan je od najboljih izvora jedinjenja kvercetin. Poput rutina, i za kvercetin se tvrdi da ojačava kapilare. Da biste u potpunosti iskoristili kvercetin, kada god je moguće, hranu treba da pripremate s celim, neoljuštenim crnim lukom, a da ljusku odstranite pre služenja.

Borovnica (*Vaccinium myrtillus*). Borovnica podstiče cirkulaciju tako što stimuliše formiranje novih kapilara, jača zidove kapilara i poboljšava ukupno stanje cirkulatornog sistema. Iako mogu da se nabave i kapsule borovnice, više volim sveže borovnice kada god mogu da

se nađu. U srodne vrste biljaka koje imaju ista svojstva spadaju i kupine i plave borovnice.

Ginko (*Ginkgo biloba*). Ginko je sredstvo za stimulisanje celokupnog krvotoka. On je veoma poznat po svojoj sposobnosti povećavanja protoka krvi kroz mozak, ali takođe poboljšava i cirkulaciju u celom organizmu. Nemački lekari koriste preparate od ginka za lečenje proširenih vena. Međutim, za to su potrebne velike oralne doze, a to može da bude skupo.

Da biste koristili ovu lekovitu biljku, treba da kupite ekstrakt u razmeri 50:1, što je označeno na etiketi. Nikada nisu prijavljena nikakva toksična dejstva kod primene ovih standardizovanih ekstrakata od listova, s tim što količine veće od 240 miligrama dnevno mogu da izazovu dijareju, razdražljivost i uznemirenost.

Španski kikiriki (*Arachis hypogaea*). Lekovita komponenta kod ove biljke nisu sami plodovi kikirikija nego njihova crvenkasta ljuska. Ljuska kikirikija predstavlja jedan od najboljih prehrambenih izvora oligomernih procijanida

(OPC), jedinjenja koja smanjuju osetljivost i propustljivost kapilara, i na taj način sprečavaju pojavu proširenih vena.

Pycnogenol, glavni izvor OPC-a, može da se kupi svuda u Sjedinjenim Američkim Državama kao prilično skupa dopuna redovnoj ishrani. U svakom slučaju to je previše reklamirano sredstvo. Budući da se nalazi u prirodnom stanju u mnogobrojnim vrstama voća i povrća, više volim da uzimam OPC putem hrane. Gricanje nekoliko šaka španskog kikirikija – i ljuske i ploda – predstavlja posebno prijatan način za dobijanje neophodne dnevne doze OPC-a.

Raznovrsna etarska ulja. Aromaterapeuti preporučuju da se obolelo mesto masira etarskim uljima čempresa, kleke, lavande, limuna i mažurana. Ova ulja treba rastvoriti pre dodira s kožom. Stoga stavite nekoliko kapi ulja po izboru u nekoliko kašika bilo kojeg biljnog ulja. Ovo lečenje masažom nikako ne može da škodi, a može da bude delotvorno. Jedino pazite da etarska ulja ne unosite u organizam jer čak i mala količina može da bude otrovna.

PSORIJAZA

Pre dvadesetak godina po prvi put dobio sam nešto što je dermatolog dijagnostikovao kao *lichen planus*, jednu vrstu psorijaze. Na nogama su mi se pojavile prilično simetrične površine prekrivene ljuspicama koje su svrbele. Zatim su se slične male površine pojavile i na rukama.

Iako je moj lekar brzo postavio dijagnozu, nije imao predstavu o tome šta je izazvalo bolest koju je svrstao u psorijazu, niti kako da je leči. Dao mi je masti, steroide i vitamine, ali ništa nije delovalo. Probao bih sa sunčanjem, standardnim prirodnim metodom za lečenje psorijaze, ali bila je zima, i nije bilo dovoljno sunca. Češanjem sam gotovo odrao kožu sve do kostiju.

Tada se dogodilo nešto čudno. Napustivši oštru klimu koja vlada u Merilendu i uputivši se u tropsko podneblje Ekvadora, moja „psorijaza“ se povukla. Danas sam uveren da lekar nije bio u pravu. Mislim da nisam imao psorijazu, već samo suhu kožu. Mi grejemo kuću na naftu, radijatorima s vrelom vodom, koji odaju suhu toplotu da mi se koža toliko isušila da su mi se ispoljili ti simptomi. Svake godine, nedelju ili dve posle prvog mraza, kada počnemo da grejemo kuću, moja koža reaguje tako što postane suva, peruta se i svrbi. Za mene je najbolji način lečenja da otputujem u vlažne tropske predele, što je jedan od mnogih razloga što volim Amazoniju. Međutim, tegobe s kožom pobudile su u meni interesovanje za psorijazu.

Ovde moram da istaknem prvu napomenu: lekari ne znaju mnogo o lečenju psorijaze, a ponekad i postavljaju pogrešnu dijagnozu. Stoga prilično razumno zvuči savet da prethodno ispitajte blage prirodne metode pre nego što se izložite neprijatnim medicinskim načinima lečenja koji ionako nisu uvek delotvorni.

Nestašna koža

Psorijaza izaziva stvaranje crvenih, ljuspastih površina različitih dimenzija, obično na koži glave, donjem delu leđa, na laktovima, koljenima i zglobovima prstiju na rukama. Na noktima prstiju na nogama i rukama, ona dovodi po pojave udubljenja i braonkastih mrlja, a ponekad i do toga da se nokti odvoje i pucaju. U načelu, osip se prvi put javlja u pubertetskom dobu i godinama rane zrelosti. Oboljenje može da potraje celog života, menjajući intenzitet, često bez ikakvog vidljivog razloga. Psorijaza ne ostavlja nikakve ožiljke i obično svrbi samo kada se pojavi na pregibima. U teškim slučajevima, može da izazove pojavu ljuspica, pukotina i plikova na dlanovima i tabanima. Psorijaza može takođe da izazove pojavu osipa na genitalijama, obilno perutanje mrtvih ćelija kože i čak (iako retko) artritis, koji napada kičmu i velike zglobove.

Psorijaza napada oko dva do četiri odsto Amerikanaca, s tim što su belci podložniji ovom oboljenju, koje, zapravo, predstavlja medicinsku misteriju. Njega ne izazivaju infekcije ili alergijske reakcije, niti izgleda da su uzročnici stres ili nedostatak neke hranljive materije, vitamina ili minerala. Moguće je da se ovde radi o autoimunološkom oboljenju, što znači da imunološki sistem napada sam organizam. Ono nije zarazno.

Takođe znamo da psorijaza nije nasledna bolest, iako se iz nekih nepoznatih razloga ona ponekad javlja kod nekolicine članova jedne porodice. Oboljenja, ogrebotine i udarci, kao i emocionalni problemi mogu da dovedu do pogoršanja stanja. Psorijaza na izvestan način biva umešana u normalni ciklus rasta i zamene ćelija kože. U principu, organizam izmenjuje ćelije

kože otprilike na svakih 28 dana. Psorijaza ubrzava ovaj proces pet do deset puta u odnosu na normalan ritam, što izaziva stvaranje ljuspastih površina.

Kao što sam pomenuo, sunčeva svetlost često podstiče otklanjanje ovih ljuspastih površina. Mnogi od nas danas izbegavaju sunčanje jer znamo da izlaganje suncu doprinosi pojavi sve većeg broja malignih melanoma – raka kože. Međutim, kod ljudi koji imaju psorijazu, koristi od sunčanja mogu da budu veće od ovog rizika. Kada vremenske prilike ili godišnje doba nisu pogodni za sunčanje, može se zameniti kvarcovanjem.

Kod blagih slučajeva, lekari obično preporučuju 0,5-procentne hidrokortizonske kreme koje se prodaju bez lekarskog recepta, a postoje i jači lekovi na lekarski recept. Najnoviji metod lečenja psorijaze – PUVA – obuhvata kombinaciju izlaganja UVA, jednoj vrsti ultraljubičastih zraka, i uzimanje jedinjenja poznatih pod imenom psoraleni. Psoraleni se nalaze u biljkama, a javljaju se i kao sastojak nekih farmaceutskih preparata. Imajući u vidu da metod PUVA može da izazove ozbiljna neželjena dejstva, isključivo treba da ga sprovede stručnjak za psorijazu.

Zelena apoteka za psorijazu

Na svu sreću, postoji veliki broj lekovitih biljaka koje ponekad mogu da dovedu do značajnog popuštanja simptoma.

Kela (*Ammi visnaga*). „Novi“ PUVA metod je zapravo star više hiljada godina. Stanovnici drevnog Egipta i Indije su u crvene ljuspaste površine na koži (verovatno se radilo o psorijazi) utrljavali biljke s psoralenima, a zatim obolele upućivali da se sunčaju.

Kela sadrži znatne količine jednog od psoralena (metoksipsoralen), tako da je njegova reputacija kao sredstva za psorijazu opravdana. Najnovija istraživanja razjasnila su zašto je lečenje psoralenima delotvorno. Ova jedinjenja sprečavaju deljenje ćelija, usporavajući proces brzog deljenja ćelija kože, što dovodi do stva-

ranja obolelih površina kod psorijaze. Ukoliko možete da nabavite svežu biljku, možda biste mogli da isprobate ovaj drevni metod. Međutim, budite oprezni: ukoliko vam se učini da vam koža postaje iritirana, prestanite s upotrebom. (Velike doze psoralena mogu da budu karcinogene.)

Papričica (*Capsicum*, različite vrste). Zahvaljujući jednom članku u časopisu *Prevenција*, otkrio sam jedno biljno sredstvo koje izgleda da pomaže i kod suve kože i kod psorijaze – ljuta papričica, posebno jedna od mnogih krema koje sadrže 0,025 procenata kapsaicina. Kapsaicin je jedinjenje koje papričici daje ljut ukus. Krema s kapsaicinom kao što su *Zostrix* i *Capzasin-P* prodaju se kao sredstva protiv bolova, i delotvorne su.

U jednom istraživanju, 98-ro ljudi s psorijazom koristili su kremu s kapsaicinom, dok je njih 99-ro obolele površine na koži mazalo neaktivnom kremom (placebo). Kod grupe koja je koristila kapsaicin postignut je uspeh u smanjenju perutanja i crvenila, iako je krema s papričicom izazvala određeno pečenje, bockanje i svrab. Ukoliko koristite kremu s kapsaicinom, obavezno posle toga dobro operite ruke da vam ne bi dospela u oči. I, naravno, ukoliko vam krema izazove još jaču iritaciju umesto ublažavanje simptoma, nemojte je više koristiti.

Andelika (*Angelica archangelica*) i druge lekovite biljke koje sadrže psoralene. Mnoge biljke sadrže psoralene. Da biste dobili prirodni oblik često propisivanog prirodnog sredstva za psorijazu, uzmite jednu ili više lekovitih biljaka koje sadrže psoralene, a zatim provedite kratko vreme na suncu koje, naravno, zrači ultraljubičastu svetlost. U jestive biljke koje sadrže psoralene spadaju i neke moje omiljene biljke, kao što su, na primer, andelika, šargarepa, celer, agrumi, smokve, morač i paškanat.

Evo jednog prijatnog načina koji možete da isprobate: izaberite jedno sunčano popodne i napravite malo mog „soka od agruma protiv psorijaze“. Jednostavno stavite nekoliko različitih agruma (s malo kore), jednu šargarepu i

stabljiku celera u sokovnik. A možda biste više voleli da skuvate „supu s psoralenima“, tako što ćete u svoj omiljeni recept za supu od povrća dodati šargarepu, celer, paškanat i morač. Obavezno izađite na sunce ili se kvarcujte odmah pošto pojedete supu. Međutim, budite veoma obazrivi ako odlučite da isprobate lekovite biljke koje sadrže psoralene, budući da velike doze ovih jedinjenja mogu da budu karcinogene. Ukoliko primetite bilo kakvu iritaciju, prestanite s primenom ove terapije.

Avokado (*Persea americana*). Narodni iscelitelji godinama su preporučivali utrljavanje izgnječenog avokada na površine zahvaćene psorijazom. On u svakom slučaju ima rashlađujuće i umirujuće dejstvo. Da imam psorijazu, uzeo bih komad kore i unutrašnju stranu s malo zelenog mesa držao na obolelom mestu i masirao ga njome.

Brazilski orah (*Bertholettia excelsa*). Ova vrsta oraha sadrži ulje bogato vitaminom E i selenom. U Amazoniji, ljudi koriste ovo ulje za lečenje kožnih oboljenja, a neke kreme za kožu koje mogu da se kupe u Sjedinjenim Američkim Državama sadrže vitamin E.

U želji da ispitam njegovo delovanje, nekoliko nedelja revnosno sam nanosio ulje svake večeri pre odlaska na spavanje. Kao i svako drugo ulje za omekšavanje, ono je imalo umirujuće dejstvo i otklanjalo svrab. Ulje brazilskog oraha može da se kupi u prodavnicama zdrave hrane i mislim da ga vredi isprobati.

Kamilica (*Matricaria recutita*). Preparati od kamilice široko se koriste u Evropi za lečenje psorijaze, ekcema i suve, perutave kože. Lekari-prirodnjaci u SAD smatraju da je spoljna upotreba ove lekovite biljke delotvornija nego lekovi koji se obično propisuju za lečenje psorijaze. Jedinjenja poznata pod imenom flavonoidi, koja se nalaze u kamilici, imaju značajno antiinflamatorno dejstvo. Možete da kupite komercijalne kreme koje sadrže kamilicu u prodavnicama zdrave hrane.

Međutim, ako imate polensku groznicu, proizvode od kamilice trebalo bi da koristite uz

mere opreza. Kamilica je član porodice starčaca i kod nekih ljudi može da izazove alergijske reakcije. Kod prve primene pratite reakciju. Ukoliko vam se učini da pomaže, nastavite s upotrebom. Međutim, ako primetite da se svrab pojačava, jednostavno prestanite s upotrebom.

Lan (*Linum usitatissimum*). Nekolicina biljnih ulja u hemijskom pogledu srodna je ribljem ulju koje ima reputaciju sredstva za ublažavanje simptoma psorijaze. Tako, laneno ulje sadrži korisna jedinjenja, eikosapentensku kiselinu i alfa-linolensku kiselinu. Pronašao sam istraživanja koja ukazuju da 10 do 12 grama (pet do šest kašičica) ovih kiselina mogu da bude od pomoći kod lečenja psorijaze. Možda nećete želeti da pijete tolike količine lanenog ulja, međutim, pošto neki, kao ja, na primer, veruju da i male količine pomažu, mislim da neće škoditi ako dodate malo lanenog ulja u preliv za salatu. (Međutim, laneno ulje je veoma kalorično, stoga, ako ga koristite, obavezno prilagodite unošenje kalorija preko drugih namirnica.)

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Prirodnjaci smatraju da spoljašnja upotreba sladića ima podjednak ili jači efekat kod lečenja psorijaze u odnosu na hidrokortizonsku kremu. Oni napominju da jedinjenje gliciretinska kiselina (GK) koja se nalazi u sladiću deluje kao hidrokortizon kod lečenja psorijaze, ekcema i alergijskih dermatitisa. Naučnici su dokazali da hidrokortizon deluje mnogo bolje kada se koristi u kombinaciji s GK.

Ukoliko želite da isprobate ovu lekovitu biljku, kupite ekstrakt sladića i nanosite ga direktno na obolela mesta pomoću komadića vate ili čiste gaze.

Ovas (*Avena sativa*). Ovsene mekinje cenjeno su narodno sredstvo za ublažavanje svraba. Neki travari preporučuju korišćenje paste spravljene od ovsenih mekinja ili kupke od ovsenih mekinja u cilju lečenja psorijaze.

Možete i da spustite nekoliko šaka ovsenih mekinja u toplu vodu za kupanje u kadi ili da stavite ovsene mekinje na komad gaze i pri-

vežete je da gusta masa ne bi iscurila. Kod moje unuke ovim postupkom otklonjen je svrab kada je imala male boginje, tako da sam se iz prve ruke uverio kako je ovas delotvoran protiv svraba.

Tuš (*Portulaca oleracea*). Pristalica lekovitog bilja dr Endru Vejl preporučuje nekoliko hranljivih materija za lečenje psorijaze, uključujući vitamine A, C i E, a pored toga i mineral selen i alfa-linolensku kiselinu. U mojoj bazi podataka, tušt je najbolji biljni izvor vitamina A, C i E. Ukoliko dođete do svežeg tušta, možete da ga pripremate na pari kao spanać ili da koristite mlade izdanke u salatama.

Dimnjača (*Fumaria*, različite vrste). Ova lekovita biljka sadrži fumarinsku kiselinu, jedinjenje koje je izgleda korisno u lečenju psorijaze. Napravite jak čaj od dimnjače i nanosite ga di-

rektno na obolela mesta pomoću loptice vate ili čiste gaze.

Lavanda (*Lavandula*, različite vrste). Aromaterapeuti preporučuju spoljnu upotrebu etarskog ulja lavande, a zatim nanošenje kreme s bademovim uljem. Mene ovo ne iznenađuje, budući da aromaterapeuti koriste lavandu za lečenje svih vrsta kožnih oboljenja, uključujući psorijazu. Vredi pokušati. Međutim, nikako ne unosite ulje u organizam, jer čak i male količine mogu da budu otrovne.

Šareni čkalj (*Silybum marianum*). Šareni čkalj ima jedan aktivni sastojak – silimarin – za koji se tvrdi da je blagotvoran kod ublažavanja simptoma psorijaze. Zapravo, seme šarenog čkalja sadrži najmanje osam antiinflamatornih jedinjenja koja deluju na kožu. Ova lekovita biljka uzima se u vidu čaja, tinkture ili u kapsulama.

PUŠENJE

Pre 25 godina, moji sin i ćerka toliko su negodovali što pušim, da sam naglo prestao s tim. Nekad bih pušio svoju dnevnu dozu od oko tri paklice king-sajz cigareta bez filtera, a sledećeg dana ne bih popušio nijednu. Ponekad i dalje imam snove u kojima se prepuštam iskušenju da ponovo pripalim cigaretu, ali to se nikada neće dogoditi.

Opravdano ostavljanje pušenja

Procenjuje se da u Sjedinjenim Američkim Državama pušenje uzrokuje jednu trećinu svih smrtnih slučajeva od raka, i jednu četvrtinu srčanih udara s fatalnim ishodom. Američko udruženje za zdravlje pluća procenjuje da od pušenja svake godine umre 350.000 Amerikanaca. (Moja lična procena je 500.000.) Četrdeset procenata pušača umre pre nego što dođe u godine kada se odlazi u penziju.

Međutim, na sve ove priče o preranoj smrti oglašuju se adolescenti koji počinju da puše i mladi odrasli ljudi koji odbijaju da prestanu s pušenjem. Jednostavno im se čini da je opasnost od pušenja suviše daleko od njih.

Stoga bih želeo da podsetim mlade pušače da sasvim sigurno ova navika pogađa muškarce u penis, a žene u lice. Upravo tako. Pušenje dovodi do oštećenja krvnih sudova koji krvlju snabdevaju penis, tako da su muškarci koji puše izloženi povećanom riziku od impotencije. Pušenje takođe dovodi do oštećenja kapilara na licu, usled čega se kod žena pušača bore javljaju mnogo ranije nego kod nepušača. (Pušenje izaziva rano stvaranje bora i kod muškaraca, ali na neki način ovaj argument protiv pušenja izgleda da više uvažavaju žene nego muškarci.)

Zelena apoteka za pušenje

Pre mnogo godina, kada sam prestao da pušim, nisam znao mnogo o biljnoj medicini. Kada bih danas prestajao s pušenjem, koristio bih neke lekovite biljke kao dragocenu pomoć.

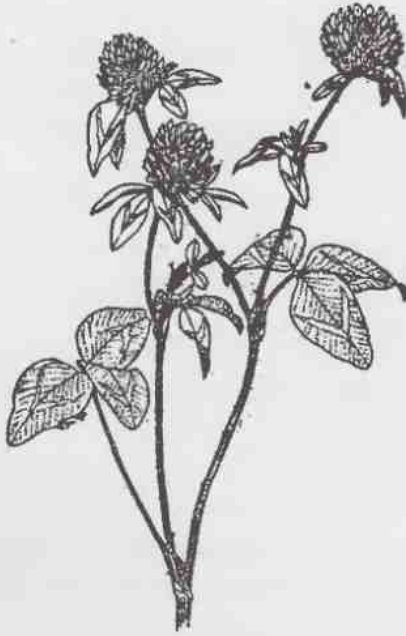
Sladić (Glycyrrhiza glabra). Ovde nemam mnogo naučnih dokaza, samo unutrašnji osećaj da je sladić dobro pomoćno sredstvo protiv pušenja. To potvrđuju i ljudi koji su napustili ovu štetnu naviku uz pomoć sladića.

Kako on deluje? Koren sladića izgleda kao starinska cigara. Možete da držite komadić korena sladića pri ruci i da ga držite u ustima umesto cigarete. Verujem da on deluje tako što pomaže da se zadovolji oralna potreba koju izgleda imaju ljudi koji puše. Da sam i dalje pušač, isprobao bih ovaj metod.

Zanimljivo je da veći deo sladića koji se uvozi u Sjedinjene Američke Države odlazi u duvanske proizvode – duvan za žvakanje i duvan za lulu.

Treba da znate da iako su sladić i ekstrakti od sladića bezbedni za normalnu upotrebu u umerenim količinama – do oko tri šolje čaja dnevno – dugotrajna upotreba (duže od šest nedelja) ili unošenje prevelikih količina mogu da izazovu glavobolju, letargiju, zadržavanje natrijuma i vode, preterani gubitak kalijuma i visok krvni pritisak.

Crvena detelina (Trifolium pratense). Pre nekoliko godina, pozvao me je jedan preduzimač koji je želeo da nabavi 50 tona crvene deteline. Ona mu je bila potrebna kao glavni sastojak u proizvodu koji bi služio kao duvan za žvakanje, ali bez sadržaja duvana. Želeo je da iznese ovaj proizvod na tržište, upakovan u metalnu kutiju kao pravi duvan za žvakanje.



CRVENA DETELINA

Za cvetove crvene deteline koji su decenijama korišćeni kao sastojci narodnih lekova za rak dokazano je da sadrže antikancerogeno jedinjenje genistin

Ovaj poziv mi je stigao upravo u trenutku kada sam saznao zašto crvena detelina ima vekovnu reputaciju sredstva za sprečavanje raka. Da bi tumori rasli, potreban im je dovod krvi, i oni šalju biohemijske signale koji teraju organizam da stvara krvne sudove u tumorima, što je proces koji se naziva angiogeneza.

Nekolicina vodećih istraživača raka radila je na iznalaženju načina da se spreči formiranje tih novih krvnih sudova, i na taj način onemogućiti prehranjivanje tumora. Ispostavilo se da je jedino jedinjenje s antiangiogenim efektom – genistin, sastojak crvene deteline. ◀

Stoga sam oduševljeno primio poziv čoveka koji je tražio crvenu detelinu. Time što je želeo da čuvan za žvakanje zameni smešom bez duvana, on je radio na sprečavanju raka usne šupljine i jezika koje izaziva žvakanje duvana. A zamenjujući duvan crvenom detelinom, on je nesvesno obezbeđivao i antiangiogeni efekat.

Ne znam šta se dogodilo sa sredstvom za žvakanje na bazi crvene deteline bez sadržaja duvana koje je želeo da plasira taj čovek, ali kod sebe imam kutijicu s burmutom od crvene deteline. Budući nepušači mogu da žvaću sveže cvetove deteline (možete da ih dodajete u salate) ili bilo koje druge biljke koje sadrže genistin, kao što su, na primer, kikiriki ili soja. Ove grickalice mogu da zadovolje deo oralnih potreba koje izgleda imaju pušači i bivši pušači. Istovremeno, genistin u ovim grickalicama napašće svaki tumor koji bi pokušao da se začne. Ukoliko imate problema s prestankom pušenja, možda ćete poželeti da stvorite jednu drugu naviku – da svakodnevno pijete čaj od crvene deteline. Mislim da bi to predstavljalo zaštitnu meru.

Šargarepa (*Daucus carota*). U vreme kada sam ostavio pušenje, u tome mi je prilično pomogla šargarepa. Imao sam običaj da na putu do kancelarije grickam jednu do dve sirove šargarepe umesto da pušim odbijajući dimove.

U to vreme, izabrao sam šargarepu jer je volim, ali sada znam da karotenoidi, hemijski srodnici vitamina A koji šargarepi daju narančastu boju, takođe utiču i na sprečavanje raka, posebno ukoliko karotenoidi potiču iz šargarepe ili neke druge integralne namirnice, a ne uzimaju se u vidu kapsula. (U principu, ukoliko izolujete jednu korisnu hemikaliju – izvadite je iz konteksta – gubite mnoge druge hemijske sastojke koji su takođe korisni.)

Ukoliko su cigarete štapići koji izazivaju rak, šargarepe su antikancerogeni štapići. Zapravo, to su sve vrste voća i povrća. Rezultati istraživanja su dosledni i ubedljivi: što ljudi jedu više voća i povrća, manja je verovatnoća da će dobiti bilo koju vrstu velikog tumora, uključujući rak pluća. Stoga, čak i ako ne prestanete s pušenjem, ipak treba da grickate šargarepu.

Želim da ovo poglavlje započnem tako što ću vam ispričati nekoliko upečatljivih priča o tome šta sve lekovite biljke mogu da učine za zaceljivanje rana.

Imam prijateljicu čiji otac boluje od dijabetesa. Kao i mnogi ljudi koji imaju dijabetes, i on je dobio tegobe sa stopalima, što je poprimalo takve razmere da mu je lekar savetovao amputaciju nožnog prsta koji se teško zagnojio. Moja prijateljica došla je k meni pitajući me da li znam za neki biljni pristup koji bi pomogao njenom ocu da izbegne primenu tako drastičnih mera.

Na moj uobičajeno obazriv način, rekao sam joj da kao botaničar ne propisujem lekove. Ali sam dodao da bih pre amputacije prsta na nozi pokušao s gavezom, bilo u vidu kašne obloge ili kao snažnog sredstva za ispiranje, u cilju lečenja dijabetičkog ulkusa. Pošto je otac moje prijateljice koristio gavez kao sredstvo za ispiranje tokom nedelju dana, izvestila me je, stanje njegovog prsta na nozi znatno se popravilo. Njegov lekar je odustao od amputacije.

Evo još jedne istinite priče. Jednog petka popodne, jedna televizijska ekipa iz Baltimora snimala je emisiju o lekovitim biljkama u mom vrtu. Novinar je zapazio nekoliko stabljika gaveza i upitao me za šta se on koristi. Ja sam odgovorio: „Za rane i druge vrste ozleda, posebno za benigne ulkuse – odnosno za rane koje sporo zarastaju.“

Krenuo sam dalje, a onda sam se setio da imam benigni ulkus na prednjem delu desne potkolenice. Radilo se o rani, sa krastom izdignutih ivica, koja se nije pogoršavala, ali sigurno nije pokazivala ni bilo kakve znake zaceljivanja. Praktično je već nedeljama bila u istom stanju.

Pred uključenim kamerama, zadigao sam nogavicu farmerki i pokazao ranu. Zatim sam je istrljao s malo svežih listova gaveza koje sam izgnječio i napravio od njih lopticu. Rana koju sam istrljao počela je da krvari. I dalje pred uključenim kamerama, ubrao sam malo astringentnog geranijuma i utrljao ga na to mesto da bih zaustavio krvarenje. To je delovalo. Prešli smo na druge lekovite biljke, ali samo tri dana kasnije, sledećeg ponedeljka, rana je sasvim zacelila.

Bojim se da ne bih poverovao u ovu priču da se nije desila meni lično. Kao naučnik, ne mogu sigurno da kažem da li je ranu zacelio gavez, njegovo abrazivno svojstvo, sunce, geranijum, kombinacija gaveza i geranijuma ili jednostavno sreća. Ali možete da se kladite u poslednji dolar da ću sledeći put kada budem imao bilo kakvu upornu ranu, obavezno prošetati do vrta i ubrati gavez i geranijum.

Zelena apoteka za rane

Dobro. Rekao sam šta sam imao i dokazao svoju tezu. Želim samo da dodam da pored gaveza postoji i čitav niz drugih lekovitih biljaka koje mogu da se koriste za lečenje rana.

Neven (Calendula officinalis). Komisija E preporučuje neven kao delotvorno sredstvo za smanjenje zapaljenja i ubrzavanje isceljenja rana. Cvetovi ove biljke koriste se spolja, u vidu ekstrakta dobijenih natapanjem masti i tinkture. Neven takođe pomaže u sprečavanju infekcija koje izazivaju stafilokoke.

Pre izvesnog vremena travar iz Zapadne Virdžinije Džim Folc dao mi je jedan melem od nevena. Kao i Komisija E, i Folc je čvrsto uveren da je ova lekovita biljka dobra za lečenje

rana. Ja sam otkrio u kojoj meri je ona delotvorna na jednom putovanju u predele Amazona. Da bih pokazao nekim učesnicima seminara kako je peruansko goruće drvo dobilo ime, vezao sam deo unutrašnje strane kore ovog drveta oko članka na desnoj nozi. Uskoro sam imao kružnu opekotinu na mestima gde je kora bila u kontaktu s kožom. Kasnije su se na opekotini stvorili plikovi i ona se malo inficirala. Tada sam naneo malo melema od nevena i otkrio koliko dobro deluje. Opečeno mesto je prilično lepo zaraslo.

Možete da kupite veliki broj komercijalnih krema i masti koje sadrže neven. Pridržavajte se uputstava datih na pakovanju.

Gavez (Symphytum officinale). Gavez ima dugu tradiciju u lečenju rana i drugih vrsta ozleda. On je delotvoran zato što sadrži alantoin, jedinjenje koje ubrzava rast novih ćelija. Pored toga, alantoin ima antiinflamatorno dejstvo koje stimuliše imunološki sistem. Astringentni tanini koji se nalaze u ovoj biljci takođe su blagotvorni.

Nisam siguran da li je gavez podmukla biljka ili izuzetan melem. Njega su demonizovali stručnjaci koji ističu da on sadrži karcinogena jedinjenja pod imenom pirolizidni alkaloidi (PA), koji mogu da izazovu teška oštećenja jetre ukoliko se biljka unosi u organizam. Međutim, drugi stručnjaci hvale njegova svojstva (kada se primenjuje spolja) kao sredstva koje ubrzava isceljenje rana i posekotina, uključujući i hirurške rezove.

Mislim da postoje dobri razlozi za spoljnu upotrebu gaveza, i da pri tom postoji mala opasnost. Takođe mislim da je mnogo opasnije ukoliko ga unesete u organizam. Međutim, upozorenja u vezi s oralnom upotrebom ne bi smela da nas spreče da koristimo ovu biljku. Izgubili bismo jednu divnu lekovitu biljku ako bismo dozvolili da se uplašimo spoljašnjeg korišćenja gaveza jednostavno zato što njegovo unošenje u organizam može da bude opasno.

Možete da koristite svež gavez kao oblogu ili da napravite jak čaj koji ćete koristiti kao

sredstvo za ispiranje. Za lečenje težih ulkusa na nozi, dr Rudolf Fric Vajs, veteran nemačkih medicinskih travara i autor knjige *Biljna medicina*, preporučuje korišćenje kašnih obloga od lista ili korena gaveza tokom prvih nekoliko dana. Posle toga, možete da predete na mast od gaveza ili da napravite pastu od gaveza i prekrijete je čvrsto pričvršćenom kompresom.

Kamilica (Matricaria recutita). Većina Amerikanaca misli o kamilici kao o prijatnom čaju od ove biljke, što on i jeste. Ali kamilica je takođe i antiinflamatorno, imunostimulativno i antiseptičko sredstvo. Ona se široko koristi u Evropi za lečenje ulkusa na nozi.

Moj omiljeni preparat je ekstrakt kamilice, međutim, primena kompresa potopljenih u jak čaj može da ima približno isto dejstvo. Za spravljanje čaja, stavite punu šaku svežih cvetova kamilice ili nekoliko kašičica osušene biljke u šolju i prelijte kipućom vodom. Ostavite čaj da se ohladi, zatim procedite i nanesite na kožu komadom sterilne tkanine (komad zavoja pogodan je u ove svrhe).

Međutim, ako imate polensku groznicu, preparate od kamilice treba da koristite uz mere opreza. Kamilica pripada porodici starčaca i kod nekih ljudi može da izazove alergijske reakcije. Prvi put kada je koristite, pratite reakcije. Ukoliko izgleda da pomaže, nastavite s upotrebom. Međutim, ako vam se učini da izaziva ili pogoršava svrab ili iritiranost, jednostavno prestanite s upotrebom.

Ginko (Ginkgo biloba). Nemci koriste velike oralne doze ginka za lečenje ulkusa na nozi, navodno s dobrim rezultatima i bez toksičnih efekata. Isprobao bih ga. Za korišćenje ginka u ove svrhe, treba da kupite ekstrakt u razmeri od 50:1 u nekoj prodavnici zdrave hrane. (Aktivni sastojci nisu prisutni u dovoljno visokim koncentracijama u svežim listovima da bih garantovao rezultate ako ih koristite.) Možete da probate sa 60 do 240 miligrama dnevno, ali nemojte koristiti količine veće od toga. U velikim

količinama, ginko može da izazove dijareju, razdražljivost i uznemirenost.

Drvo teaceje (*Melaleuca*, različite vrste). Ja sam samo jedan od sve većeg broja travara koji ulje drveta teaceje danas nose u priboru za prvu pomoć, spremno za upotrebu kao priručno anti-septičko sredstvo. Uveren sam da je ono dobro. Za ulje drveta teaceje dokazano je da je delotvorno u borbi protiv širokog spektra bakterija.

Budući da kod nekih ljudi ulje drveta teaceje izaziva iritiranost kože, preporučujem da se ono razredi tako što se nekoliko kapi ovog ulja doda u

oko dve kašike bilo kojeg biljnog ulja. Ukoliko vam iritira kožu, prestanite s upotrebom. Samo pazite da ne unosite u organizam ulje drveta teaceje ili bilo koje drugo etarsko ulje. Ona su veoma koncentrovana, tako da čak i male količine mnogih ovih ulja mogu da budu otrovne.

Čaj (*Camellia sinensis*). Čaj sadrži mnoga jedinjenja koja se nalaze i u zmajevoj krvi (crvena smola). On je antiseptičko i astringentno sredstvo i doprinosi bržem isceljenju kože. Možete da popijete šolju čaja, a zatim da korišćenu, vlažnu vrećicu čaja stavite na ranu.

REJNOOVA BOLEST

Da li ste čuli za izreku „hladne ruke, toplo srce“? Ja stvarno ne znam da li jedno ima ikakve veze s drugim, ali ukoliko patite od Rejnoove bolesti, koju karakterišu bolno hladni, plavkastobeli prsti, predložio bih vam toplu supu. Preporučujem vegetarijansku supu od povrća, bogato začinjenu crvenom ljutom papričicom u prahu, belim lukom, dumbirom i crnom slačicom, uz dodatak boražine, ribizle i noćne frajle.

Napravite veliku količinu ove supe. Jedite je dok se ne zasitite. A zatim procedite malo supe i njome istrljajte smrznute prste. I na kraju, od sveg srca preporučio bih vam da pored supe za isceijivanje Rejnoove bolesti uzimate i lekovitu biljku ginko.

Da me neki lekar čuje kako preporučujem ovaj metod, verovatno bi pomislio da sam poludeo. Ne želim da se raspravljam. Međutim, postoje prilično jaki naučni dokazi za svaku od mojih preporuka, što ne bi moglo da se kaže i za pristup konvencionalne medicine Rejnoovoj bolesti.

Konvencionalni pristup

Izgleda da Rejnoovu bolest izazivaju skupljanje i grčevi malih arterija (arteriola) koje dovode krv do prstiju na rukama. Sa smanjenjem dotoka krvi, prsti postaju bolni i dobijaju belu ili plavkastu boju. Rejnoova bolest ponekad pogađa nos i prste na nogama. Češće se javlja kod žena.

Iako Rejnoova bolest može da se ispolji nezavisno od drugih oboljenja, ona je ponekad simptom skleroderme, retkog i teškog oboljenja koje karakterišu otvrdnjavanje kože i oštećenja unutrašnjih organa. Lekari često propisuju kortikosteroide, kao što je, na primer, prednison

(*Deltasone, Orasone*) za lečenje Rejnoove bolesti i skleroderme. Međutim, kortikosteroidi imaju mnogobrojna neprijatna neželjena dejstva, kao što su uvećanje telesne težine, akne i nepravilan rad srca. A ponekad dovode i do pogoršanja Rejnoove bolesti.

Zelena apoteka za Rejnoovu bolest

Imajući u vidu tegobe koje ponekad izazivaju kortikosteroidi, mislim da je mnogo pametnije lečiti Rejnoovu bolest izabranim lekovitim biljkama iz *Zelene apoteke*.

Noćna frajla (Oenothera biennis). Ulje noćne frajle sadrži znatne količine gama-linolenске kiseline (GLK). Neka istraživanja ukazuju da GLK doprinosi ublažavanju simptoma Rejnoove bolesti.

U jednom istraživanju, ulje noćne frajle utrljavano je u prste ljudi koji pate od Rejnoove bolesti. Kod oko polovine došlo je do poboljšanja, što je više nego što bi moglo da se očekuje da se radilo samo o placebo reakciji. Verujem da je blagotvorno delovalo masiranje uljem noćne frajle.

Beli luk (Allium sativum). U jednom izvanrednom istraživanju u trajanju od 12 nedelja, naučnici su davali dnevnu dozu od 800 miligrama belog luka ljudima s intermitentnom klaudikacijom, oboljenjem koje izaziva sužavanje arterija u nogama. Ljudi s teškim oblikom klaudikacije imaju poteškoća s hodanjem. Na kraju istraživanja, oni koji su uzimali neaktivnu supstancu (placebo) nisu imali nikakvo poboljšanje u pogledu hodanja. Međutim, grupa koja je uzimala beli luk mnogo bolje je hodala, što ubedljivo ukazuje da se kod njih poboljšao dotok krvi u noge.

Beli luk podstiče cirkulaciju. Zapravo, mnogi zagovornici alternativne medicine preporučuju korišćenje kombinacije belog luka i ginka, koji je takođe poznat kao sredstvo za poboljšanje cirkulacije, u cilju lečenja Rejnoove bolesti. Predlažem da jednostavno stavljate više belog luka u hranu. Ukoliko to više volite, možete da uzimate i kapsule.

Ginko (*Ginkgo biloba*). Na desetina istraživanja ukazuju da ginko poboljšava cirkulaciju. Najveći broj istraživanja bio je usmeren na ispitivanje sposobnosti ove lekovite biljke da poboljša protok krvi kroz mozak, zbog čega se ekstrakt ginka široko propisuje u Evropi za oporavak od moždanog udara i kod usporavanja mentalnih procesa u starosti.

Međutim, u nekolicini istraživanja ispitivala su se dejstva ginka kod intermitentne klaudikacije. Kada ljudi koji imaju težak oblik klaudikacije uzimaju ginko, tokom vremena ova lekovita biljka dovodi do poboljšanja njihove sposobnosti hodanja. Iako su razlozi koji dovode do poremećaja cirkulacije različiti, Rejnoova bolest na neki način slična je klaudikaciji, s tim što ona pogađa prste na rukama a ne noge.

Evropski lekari često preporučuju ginko za Rejnoovu bolest, a postoje i mnogi izveštaji iz Evrope o slučajevima ljudi s Rejnoovom bolešću kod kojih je došlo do poboljšanja stanja posle uzimanja ginka. Meni ovo zvuči razumno. Da imam ovu bolest, svakako bih probao ginko.

Lekoviti deo biljke je list, međutim, aktivni sastojci (ginkolidi) u njemu nalaze se u tako malim koncentracijama da nema mnogo svrhe korišćenje listova radi spravljanja čaja.

Ukoliko želite da probate ovu lekovitu biljku, kupite pilule ginka ili kapsule napravljene od standardizovanog ekstrakta. Ovaj ekstrakt obično se spravlja u razmeri od 50:1, što znači da je prerađeno 25 kilograma listova ginka da bi se dobilo pola kilograma ekstrakta. Potražite ove ekstrakte u prodavnicama zdrave hrane i lekovitog bilja. Možete da probate sa 60 do 240 miligrama dnevno, ali nemojte uzimati količine veće od ovoga. U velikim količinama, ginko

može da izazove dijareju, razdražljivost i uznemirenost.

Boražina (*Borago officinalis*). Kao i noćna frajla, boražina sadrži kiselinu GLK, koja je blagotvorna u lečenju Rejnoove bolesti, a koristi se tako što se utrljava u prste.



BORAŽINA

Boražinu, jednogodišnju biljku koja dostiže visinu od oko 60 cm, koristili su stari Grci za aromatizovanje vina

Đumbir (*Zingiber officinale*). Kineski travari često preporučuju ovu „vruću“ lekovitu biljku za lečenje oboljenja kod kojih se javlja hladnoća, uključujući i Rejnoovu bolest, koju karakterišu hladni prsti. Đumbir snižava krvni pritisak i nivo holesterola, što doprinosi normalizaciji protoka krvi kroz organizam, uključujući i prste na rukama.

Crna slačica (*Brassica nigra*, *Sinapis alba* i druge vrste). Siguran sam da ste čuli za kašne obloge od slačice. Kada se nanese na kožu, one izazivaju blagu iritaciju koja pojačava lokalni dotok krvi, što za posledicu ima osećaj toplote i peckanja. U medicini poznate kao rubefacijenti (sredstva koja izazivaju crvenilo kože), slačica i druge lekovite biljke s ovim svojstvom dugo su korišćene u lečenju Rejnoove bolesti.

Kašnu oblogu od slačice možete da napravite tako što ćete pomešati 120 grama svežeg samlevenog semena slačice s toplom vodom i napraviti gustu pastu. Probajte da stavljate ovu

oblogu na prste kada se jave simptomi bolesti. Ostali rubefacijenti, kako tvrdi britanski travar Dejvid Hofman, jesu sledeći: karanfilić, beli luk, đumbir, ren, kopriva, ulje pitome nane, ulje ruzmarina i rutvica.

Papričica (*Capsicum*, različite vrste). Ovo je klasični rubefacijent. U stara vremena, ljudi su obično stavljali crvenu papriku u prahu u cipele da bi im zimi noge bile tople. Da imam Rejnoovu bolest, napravio bih mešavinu crvene papričice u prahu i biljnog ulja i njome trljao prste. (Samo pazite da nikako ne dodirnete oči

ako vam je ova mešavina ostala na prstima.) Možda bih čak dodao i malo ulja noćne frajle, ulja boražine ili ulja ribizle. Papričicu možete da koristite spolja, međutim, crvena paprika je, naravno, i ukusan začim svakom jelu, posebno kao preliv za salatu.

Rauwolfija (*Rauwolfia serpentina*). Ove lekovita biljka sadrži supstancu rezerpin koja otvara (širi) krvne sudove. Ona je često korišćena u lečenju Rejnoove bolesti, kako tvrde dr Voter Luis i dr Memori Elvin-Luis, autori knjige *Medicinska botanika*.



Pelen - *Artemisia absinthium*



Perunika - *Iris germanica*



Petrovac - *Agrimonia eupatoria*



Pirevina - *Agropyrum repens*



Piskavica -
Trigonella foenum graecum



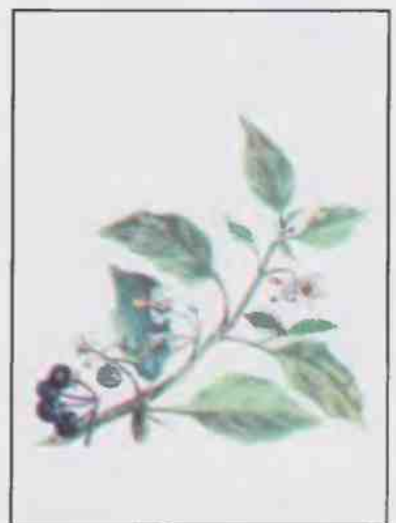
Plućnjak - *Pulmonaria officinalis*



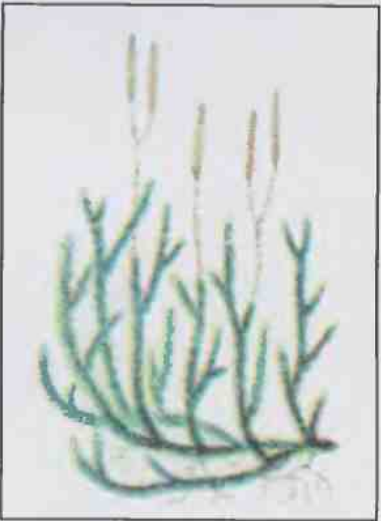
Podbel - *Tussilago farfara*



Pomorandža - *Citrus aurantium*



Pomoćnica - *Solanum nigrum*



Prečica - *Lycopodium clavatum*



Razvodnik - *Solanum dulcamara*



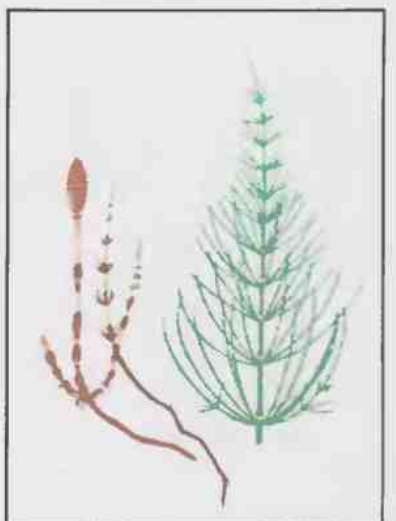
Različak - *Centaurea cyanus*



Ranilist - *Stachys officinalis*



Rauwolfija - *Rauwolfia serpentina*



Rastavić - *Equisetum arvense*



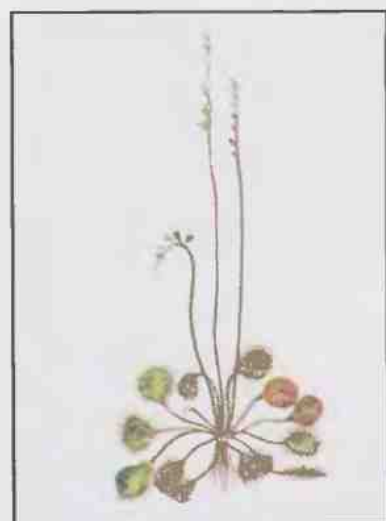
Reum - *Rheum palmatum*



Ribizla - *Ribes rubrum*



Ricinus - *Ricinus communis*



Rosulja - *Drosera rotundifolia*



Rusa - *Chelidonium majus*



Rusomača - *Capsella bursa pastoris*



Ruta - *Ruta graveolens*



Sapunjača - *Saponaria officinalis*



Sasa - *Anemone pulsatilla*



Selen - *Levisticum officinale*



Slatka paprat - *Polypodium vulgare*



Slatki koren - *Glycyrrhiza glabra*



Slatki koren - koren -
Glycyrrhiza glabra



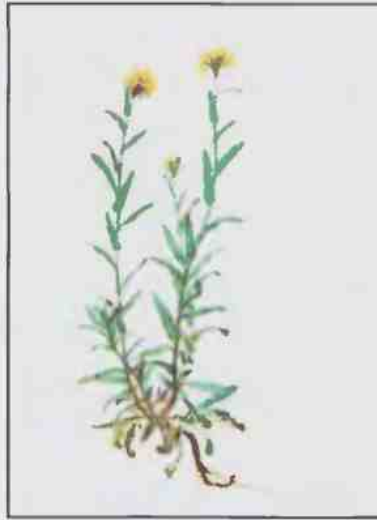
Slačica crna - *Brassica nigra*



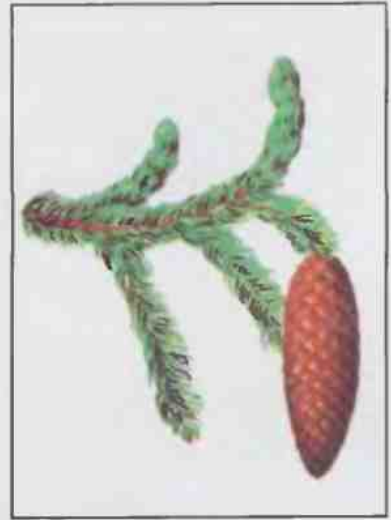
Beli slez - *Althaea officinalis*



Slez crni - *Malva silvestris*



Smilje - *Helichrysum arenarium*



Smrča - *Picea excelesa*



Srdačica - *Leonurus cardiaca*



Srčenjак - *Polygonum bistorta*



Steža - *Potentilla anserina*



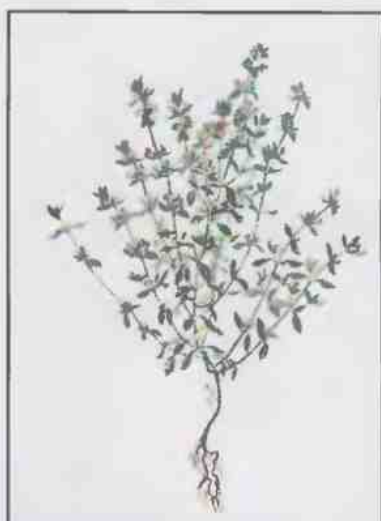
Suncokret - *Helianthus annuus*



Suručica - *Spiraea ulmaria*



Tatula - *Datura stramonium*



Timijan - *Thymus vulgaris*



Tisa - *Taxus baccata*



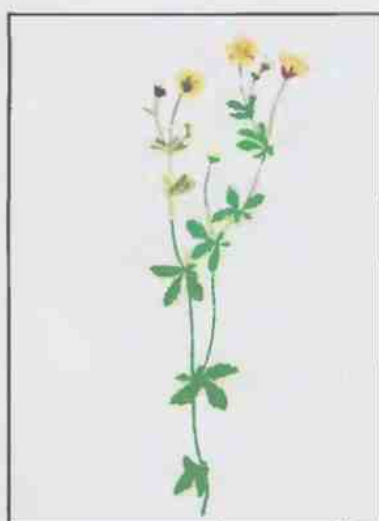
Titrica, kamilica -
Matricaria chamomilla



Titrica, kamilica
Matricaria chamomilla



Titrica žuta -
Matricaria discoidea



Trava od srdobolje -
Potentilla tormentilla



Trandavilje - *Althaea rosea*



Trandavilje -
Althaea rosea var. *atropurpurea*



Trn - *Prunus spinosa*



Turčinak - *Papaver rhoeas*



Ugas - *Nasturtium officinale*



Hajdučka trava - *Achillea millefolium*



Hmelj - *Humulus lupulus*



Crna topola - *Populus nigra*



Crni gavez - *Symphytum officinale*



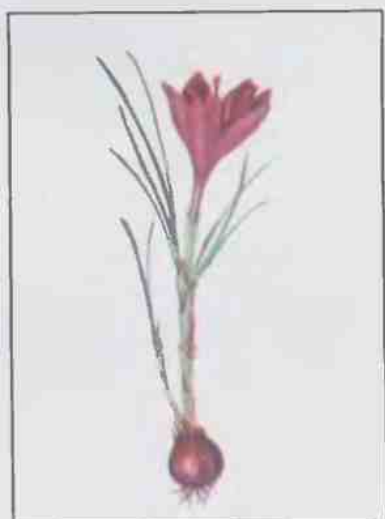
Čemerika - *Veratrum album*



Čempres - *Cupressus sempervirens*



Češljuga - *Dipsacus luciniatus*



Šafran - *Crocus sativus*



Šipurak, šipak - *Rosa canina*



Šipurak, šipak - plodovi -
Rosa canina



Šipurak, šipak - osušeni -
Rosa canina



Štavalj planinski - *Rumex alpinus*



Šumska jagoda - *Fragaria vesca*

SIDA

On je bio očajan čovek koji je umirao od side. Njegovo telo bilo je slabo, novac potrošen. Jedan prijatelj ovog očajnika došao je k meni s pitanjem: „Šta možemo da učinimo?“

Oni su isprobali sve standardne medicinske načine lečenja, ali T-limfociti ovog čoveka obolelog od side i dalje su opadali. T-limfociti predstavljaju deo imunološkog sistema. Kada neko ima sidu, T-limfociti na kraju nestanu, i ta osoba postaje potpuno otvorena za infekcije do kojih dolazi padom imunološkog sistema.

Dao sam mu uobičajen odgovor: „Ja sam botaničar, a ne lekar. Ja ne propisujem lekove.“

„Ali, Džime“, molio je prijatelj, „šta biste uradili da vi imate sidu? Mora da postoji neko biljno sredstvo koji biste uzeli.“

Biljni metod

Zaista je postojalo nekoliko stvari, i ja sam mu ih otkrio. Da imam sidu, rekao sam, napravio bih čaj od kantariona, vranilove trave i isopa i bogato ga začinio sladićem. Verovatno bih pored toga koristio proverene biljke za jačanje imuniteta, na primer, ehinaceju, iako se ona više ne preporučuju u velikoj meri. I na kraju, jeo bih velike količine belog i crnog luka.

Ne znam da li je čovek oboleo od side primenio neki od mojih saveta jer se njegov prijatelj nikada više nije javio. Možda su on i njegov „prijatelj“ bili ista osoba.

Naravno, lekovite biljke ne mogu da izleče sidu. Svako ko je inficiran humanim imunodeficijntnim virusom (HIV) koji izaziva ovu bolest svakako bi trebalo da bude pod lekarskom nadzorom. Nove kombinacije antivirusnih lekova koje se sada primenjuju zapravo smanjuju količinu virusa u organizmu i doprinose pro-

duženju života. A neke infekcije do kojih dolazi zbog pada imunološkog sistema, posebno zapaljenje pluća izazvano sidom, mogu i da se spreče i da se leče.

Međutim, pored sredstava koja propisuju lekari, ja bih predložio seropozitivnim ljudima da isprobaju i neke lekovite biljke koje podstiču jačanje imunološkog sistema. Uveren sam da one deluju. Međutim, morate da znate da neki istraživači ukazuju da stimulisanjem imunološkog sistema jača i snaga napada HIV-a na organizam. Međutim, na osnovu trenutno raspoloživih saznanja, ne smatram da ovo mišljenje nije ubedljivo.

Lično bih isprobao prehrambene i imunostimulativne metode, posebno ukoliko bi moji T-limfociti dobro reagovali. Posavetovao bih svakog s HIV infekcijom da pomno prati najnovija istraživanja i da se ponaša u skladu s najnovijim i najboljim otkrićima.

Zelena apoteka za sidu

Obavezno porazgovarajte s lekarom o svakoj lekovitoj biljci koju želite da isprobate. Evo nekoliko biljaka koje mogu da budu blagotvorne.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Čaj od sladića deluje na mnoge viruse. Aktivni sastojak sladića (glicirizin) može da suzbije veliki broj procesa koji učestvuju u reprodukciji virusa, kao što je, na primer, sposobnost virusa da prodiru u ćelije domaćina i menjaju njihov genetski materijal.

Na osnovu istraživanja postoje indikacije da glicirizin sprečava rast HIV-a u laboratorijskim uslovima. U nekoliko kliničkih ispitivanja takođe su postignuti zanimljivi pozitivni rezultati.

Supa od čička i okre

Svi sastojci u ovoj oporjoj supi od povrća sadrže jedinjenja koja jačaju imunološki sistem u borbi protiv virusa, a istraživači su otkrili da čičak ima svojstva koja su posebno delotvorna kod HIV-a.

3 šolje vode	½ šolje sveže okre iseckane na kockice
1 šolja svežih iseckanih stabljika čička	so
1 iseckan crni luk	biber
5 čenova sitno iseckanog belog luka	kurkuma

U veliku šerpu stavljenu na jaku vatru stavite vodu, čičak, crni luk, beli luk i okru da provre. Smanjite vatru, poklopite i kuvajte dok povrće ne omekša. Začinite solju, biberom i kurkumom po ukusu.

Dovoljno za dve porcije.

U jednom istraživanju u kojem su učestvovali ljudi koji su seropozitivni, ali nemaju simptome side, japanski naučnici koji su ga sprovedli tvrde da je glicirizin odlagao pojavu simptoma vezanih za ovo oboljenje.

U drugom izveštaju, ljudi s hemofilijom koji su dobili HIV infekciju putem transfuzije krvi uzimali su glicirizin tokom perioda od preko mesec dana. Tokom tog perioda, količina virusa u njihovoj krvi značajno se smanjila, što ukazuje na to da bi taj biljni sastojak mogao da spreči reprodukciju HIV-a kod ljudi.

Na kraju, izgleda da glicirizin smanjuje neželjena dejstva AZT-a (azidotimidina – leka protiv side).

Da imam sidu, dodao bih komad korena sladića od oko 30 grama u oko, litar bilo kojeg biljnog čaja, ili bih jednostavno žvakao koren. Ako neko to više voli, može da uzima standardizovane komercijalne preparate nekoliko puta dnevno.

Iako su sladić i njegovi ekstrakti bezbedni kod normalne upotrebe u umerenim količinama – do oko tri šolje čaja dnevno – dugotrajna upotreba ili unošenje većih količina mogu da izazovu glavobolju, letargiju, zadržavanje natrijuma i vode, preteran gubitak kalijuma i visok krvni pritisak.

Vranilova trava (*Origanum vulgare*). Mnogi smrtni slučajevi usled side zapravo su posledica procesa poznatog pod imenom oksidativni stres, tvrdi dr Hauard Grinspan, istraživač side iz Njujorka. Ova vrsta stresa posledica je značajnog oštećenja koje ćelijama u organizmu nanose štetni molekuli kiseonika poznati pod imenom slobodni radikali. Doktor Grinspan tvrdi da povećano unošenje antioksidanasa može da doprinese održavanju funkcije imunološkog sistema kod seropozitivnih ljudi. (Antioksidansi su supstance koje eliminišu slobodne radikale, tako što neutrališu njihovu sposobnost da oštećuju ćelije.) Njegovo obrazloženje je uverljivo. Da imam sidu, pio bih puno antioksidansnih čajeva, posebno onih od vranilove trave. Još bolje, zasladite taj čaj sladićem da biste mu poboljšali ukus i dobili dodatno korisno dejstvo glicirizina.

Kantarion (*Hypericum perforatum*). Ova lekovita biljka sadrži hipericin i pseudohipericin, jedinjenja koja imaju antivirusna svojstva. Dokazano je da ova jedinjenja deluju na HIV, barem u laboratorijskim uslovima. Zapravo, mešavina hipericina i nekoliko derivata patentirana je kao sredstvo za citomegalovirusnu infekciju, jednu od mnogobrojnih infekcija do kojih dolazi zbog pada imunološkog sistema kod ljudi obolelih od side.

Istraživači očigledno moraju još mnogo da rade da bi u potpunosti razjasnili terapijsku vrednost ovih dvaju jedinjenja u lečenju side. U laboratorijskim ispitivanjima i istraživanjima na životinjama, dokazano je da pseudohipericin smanjuje širenje HIV-a. Iako je nekoliko ispitivanja ljudi koji imaju sidu ukazalo na određene vrednosti hipericina, podaci su neizvesni, tako da nam ostaje da čekamo nova istraživanja.

U međuvremenu, možete da probate s uzimanjem kantariona. Ja bih koristio tinkturu napravljenu od cele biljke, i to 10 do 30 kapi u soku nekoliko puta dnevno.

Kantarion sadrži inhibitore monoamin oksidaze (MAO). Ljudi koji redovno uzimaju MAO inhibitore ili koriste lekovite biljke koje ih sadrže moraju da izbegavaju određene namirnice (alkoholne napitke i dimljene ili namirnice iz turšije) i lekove kao što su, na primer, lekovi za nabez i polensku groznicu, amfetamini, narkotici, triptofan i tirozin. Trudnice ne bi smele da uzimaju kantarion i treba izbegavati intenzivno izlaganje suncu kada se uzima ova lekovita biljka jer ona može da učini da koža postane preosetljiva na sunčeve zrake.

Aloj (*Aloe vera*). Postoje određeni dokazi da acemanan, snažno imunostimulativno jedinjenje koje se nalazi u aloju, može da bude blagotvorno u lečenju side.

U laboratorijskim ispitivanjima, acemanan je aktivno delovao na HIV. Acemanan može takođe da smanji potrebu za uzimanjem leka AZT i na taj način ublaži neželjena dejstva tog snažnog leka.

Preporučena količina acemanana iznosi do 250 miligrama četiri puta dnevno. Mnogo veće doze (do 1.000 miligrama po kilogramu telesne težine dnevno) nisu izazvale nikakva toksična dejstva kod pasa i pacova. A prema tvrdnji Američke fondacije za istraživanje side, „probna ispitivanja nisu otkrila nikakva toksična dejstva kod ljudi“.

Potrebno je oko litar soka od aloja da bi se dobilo 1.600 miligrama acemanana. Stresem se od pomisli na uzimanje skoro celog litra soka

od aloja dnevno. Međutim, da imam sidu, možda bih se osećao drugačije. Sok možete da kupite u većini prodavnica zdrave hrane, ali nemojte pokušavati da ga sami napravite. Ovaj sok može da ima preterano snažno laksativno dejstvo ukoliko se ne pripremi na propisan način.

Blaženi čakalj (*Cnicus benedictus*). Za jedinjenja koja se nalaze u ovoj lekovitoj biljci tvrdi se da deluju na HIV. Ne bih oklevao da potopim oko pet kašičica ove lekovite biljke u šolju kipuće vode i da dobijeni čaj pijem dva do tri puta dnevno.

Čičak (*Arctium lappa*). Prema tvrdnji jednog uglednog biltena, sok ili ekstrakti od čička deluju na HIV u laboratorijskim uslovima. Ne tako davno probao sam specijalitet koji sam nazvao supa od čička i okre.



ČIČAK

Čičak sadrži jedinjenja koja blagotvorno deluju na HIV

Ehinaceja (*Echinacea*, različite vrste). Takođe poznata i pod imenom eritreja, ova biljka, nalik na krasuljak, koja raste u predelima istočno od Stenovitih planina, predstavlja jednu od najboljih imunostimulativnih lekovitih biljaka. Aktivni sastojci u njoj su supstance koje imaju antivirusna svojstva slična onima koja ima interferon, antivirusno jedinjenje koje stvara sâm organizam.

Ehinaceja takođe utiče na povećanje nivoa lekovite supstance properdina u organizmu. Properdin pomaže belim krvnim zrnima koja se bore protiv infekcije da stignu do inficiranih zona u organizmu.

Postoje određena neslaganja u pogledu toga koja od tri glavne vrste ehinaceje (*Echinacea angustifolia*, *Echinacea pallida* i *Echinacea purpurea*) je najbolja. Travar Pol Bergner, urednik časopisa *Medicinsko travarstvo*, preporučuje da se pravi mešavina svih triju vrsta. Ja se slažem s njim.

Da imam sidu, na bih oklevao da napravim čaj od pet kašičica osušene biljke na šolju kipuće vode i pijem ga dva do tri puta dnevno. Međutim, većini ljudi lakše je da dodaju celu pipetu tinkture u sok i piju ga nekoliko puta dnevno. (Iako ehinaceja može da izazove prolazno peckanje i utrnulost jezika, ovo dejstvo je bezopasno.)

Mnogi travari protive se svakodnevnom uzimanju ehinaceje. Oni tvrde da se imunološki sistem na kraju navikne na ovu lekovitu biljku i da ona prestaje da deluje. Da imam sidu, verovatno bih uzimao ehinaceju svakodnevno tokom jedne ili dve nedelje, a zatim bih prestao s uzimanjem nekoliko dana, da bih potom nastavio s ovim naizmeničnim ritmom uzimanja.

Beli luk (*Allium sativum*). Klinička ispitivanja dokazala su da beli luk deluje na nekoliko infekcija vezanih za sidu, do kojih dolazi zbog pada imunološkog sistema. Tu spadaju herpes i cistična pneumonija. Istraživači su takođe ustanovili da jedinjenje ajoen, koje se nalazi u belom luku, može da suzbije širenje HIV-a u organizmu.

Uzimanje tri do pet čenova belog luka dnevno korisno je kao prevencija od infekcija do kojih dolazi zbog pada imunološkog sistema, tvrdi travar dr Subuti Darmananda, autor knjige *Beli luk kao glavna biljna terapija za sidu*.

Isop (*Hyssopus officinalis*). Čaj od isopa sadrži jedinjenje koje se naziva MAR-10. Istraživanja su dokazala da u laboratorijskim uslovima ovo jedinjenje sprečava reprodukciju

HIV-a, bez ikakvih toksičnih dejstava po zdrave ćelije. Istraživači koji su otkrili ovo dejstvo pomišljaju da bi isop mogao da bude koristan u lečenju ljudi koji boluju od side.

Još je prerano da bi bilo šta moglo da se



ISOP

Još jedan član velike porodice nane, isop je u Evropi u sedamnaestom veku korišćen kao sredstvo za osvežavanje vazduha

tvrdi sa sigurnošću, ali nisam pronašao nijedan izveštaj o tome da isop izaziva bilo kakve štetne posledice, čak ni u velikim dozama. Da sam seropozitivan, dodavao bih po nekoliko kašičica ove osušene biljke u biljne čajeve.

Crni luk (*Allium cepa*). Crni luk je jedan od najboljih izvora antioksidansnog jedinjenja poznatog pod imenom kvercetin, koji se u najvećim koncentracijama nalazi u ljusci crnog luka. Crni luk je takođe blizak srodnik belog luka i ima mnoga njegova antivirusna svojstva.

Da imam sidu, jeo bih puno crnog luka. A prilikom pripremanja supa i dinstanih jela u kojima se koristi crni luk, ostavio bih ljusku da bih u potpunosti iskoristio kvercetin. (Ljusku možete da odstranite pred samo posluživanje jela.)

Zova (*Sambucus nigra*). Zova ima vekovnu reputaciju kao lek za virusne infekcije, a trenutno se ispituje njeno delovanje na HIV, što nije slučajno. Da imam sidu, unosio bih puno zove.

Zova je grm koji često raste u Americi, a njeni plodovi ponekad se koriste za spravljanje džemova i želea. Kakav prijatan način za uzimanje leka!

Noćna frajla (*Oenothera biennis*). Ulje ove lekovite biljke bogato je gama-linolenskom kiselinom (GLK). U istraživanjima koja su obavili naučnici iz Tanzanije, očekivani životni vek seropozitivnih ljudi produžio se više od dva puta kada su im u ishranu dodavani GLK i blagotvorna ulja poznata pod imenom omega-3 masne kiseline.

GLK može da se dobije iz četiri različite jestive biljke: noćne frajle, boražine, ribizle i hmelja. Mnogi ljudi uzimaju dve do četiri kapsule ulja noćne frajle dnevno. Šta ja činim? Sameljem seme i dodajem ga u kukuruzni hleb ili supu. Riba je najbolji izvor omega-3 masnih kiselina, ali njih možete da dobijete i iz biljnih izvora, u koje spadaju laneno seme, tušt, tikva i orasi. (Vegetarijanci, obratite pažnju.)

Islandski lišaj (*Cetraria islandica*). Naučnici sa Univerziteta u Ilinoisu otkrili su da jedinjenja izolovana iz islandskog lišaja inhibišu jedan enzim koji igra veoma važnu ulogu u reprodukciji HIV-a. AZT i još tri leka za sidu odobrila je Uprava za hranu i lekove kao sredstva koja imaju isto ovo dejstvo, ali je dokazano da ovi lekovi imaju i toksično dejstvo i da ne inhibišu virus u potpunosti. S druge strane, u laboratorijskim uslovima sastojci lišaja nisu imali nikakvo toksično dejstvo na ćelije. Smatram da je ovo farmaceutsko sredstvo bezbedno u ishrani i ne bih oklevao da ga dodajem u supe ili salate.

Različite vrste voća i povrća. Pored uzimanja velikog broja lekovitih biljaka navedenih u ovom poglavlju, kada bih imao sidu, posebnu pažnju posvetio bih ishrani i jeo velike količine voća i povrća. Jedno istraživanje koje su sproveli naučnici sa Berkli univerziteta u Kaliforniji pokazalo je da kada seropozitivni ljudi jedu

više voća i povrća, kasnije im se javljaju infekcije do kojih dolazi zbog pada imunološkog sistema, a karakteristične su za poslednje faze side.

Kvržice na mahunarkama. Kada bih uzimao AZT, konzumirao bih i kvržice nekoliko mahunarki, male „kapsule“ bakterija koje se javljaju na korenu mnogih mahunarki.

Tvrdi se da su kvržice na mahunarkama najbolji biljni izvor jedinjenja poznatog pod imenom hematinsko gvožđe. Istraživanja pokazuju da hematin pojačava antivirusno delovanje leka AZT na HIV. Nikada nisam video da se kvržice mahunarki negde prodaju, ali uzgajam mnoge vrste pasulja, pa sam ih iskopao s korenima i uzimao kvržice kao kapsule. Ovo ne predstavlja neko zadovoljstvo jer nemaju prijatan ukus. Ali ovo je način koji je smislila majka priroda da bi sprečila uzimanje prekomernih doza ovih kvržica bogatih gvožđem. Naravno, ako vam lekar kaže da imate preteran nivo gvožđa u organizmu, trebalo bi da izbegavate ovu terapiju.

Vitamini i minerali. Istraživanja ukazuju da korišćenje prehrambenih dopuna redovnoj ishrani radi jačanja imunološkog sistema može da dovede do produženja života ljudi koji boluju od side. Dopune su isto toliko delotvorne kao i neki lekovi koji se koriste za lečenje ovog oboljenja.

Posebno se preporučuju antioksidansi, uključujući vitamine C i E, hranljive materije na bazi vitamina A, beta-karotin, likopen i mineral selen. Selena ima u velikim količinama u brazilskom orahu, a ostale hranljive materije mogu da se nađu u voću, povrću, orasima i integralnim žitaricama. Lično više volim prirodne namirnice nego sintetičke dopune redovnoj ishrani, ali ove hranljive materije sigurno se mogu dobiti putem ovih dopuna. Da imam sidu, obavezno bih se posavetovao s kliničkim nutricionistom.

SINDROM HRONIČNOG ZAMORA

Zamor je ranije obično smatran samo za simptom, ali u poslednjih desetak godina sindrom hroničnog zamora (SHZ) postao je jedno od najspornijih oboljenja koja pogađaju naciju. U zavisnosti od toga s kim razgovarate, stičete utisak da ovo oboljenje ili uopšte ne postoji ili da je poprimilo razmere epidemije.

Pomišljalo se na sve moguće stvari kao uzročnike ovog oboljenja: alergije, nepodnošenje nekih namirnica, reakcije na lekove, gljivične infekcije, psihološke probleme i hroničnu infekciju Epštajn-Barovim virusom (koji izaziva mononukleozu), da navedemo samo neke od njih.

Prema nekim procenama, tri miliona Amerikanaca – i devedeset miliona ljudi u celom svetu – pate od precizno definisane grupe simptoma za koje se misli da prate SHZ. Prema mišljenju lekara, ovi simptomi obuhvataju duboku letargiju koja ne prolazi sa snom, a pored toga i depresiju, glavobolju, groznicu, slabost, gubitak pamćenja, mentalnu konfuziju, slabu koncentraciju, bol i slabost u zglobovima i mišićima, infekcije koje se stalno vraćaju, tešku iscrpljenost nakon lakih aktivnosti, zapaljeno grlo, stomačne tegobe i otečene limfne žlezde. Začudo, čak i ljudi koji imaju sve ove simptome ne deluju bolesno – lekari su prilikom fizičkog pregleda u stanju da otkriju samo malobrojne probleme, i to veoma retko, a laboratorijski testovi obično ne pokazuju nikakve abnormalnosti.

Nacionalni institut za zdravlje procenjuje da su najvećem riziku od pojave SHZ-a izložene bele žene iz srednje društvene klase.

Uveren sam da je SHZ veoma rasprostranjeno oboljenje. Takođe se slažem sa mnogim stručnjacima iz ove oblasti da je ono veoma

zbunjujuće. Svaka infekcija, alergija, namirnica, lek, nedostatak neke hranljive materije i druge bolesti mogu da doprinesu njegovoj pojavi. S obzirom na toliku kompleksnost SHZ-a, s nepoverenjem gledam na sve one koji tvrde da u potpunosti uviđaju njegov pravi uzrok ili pravi način lečenja.

Posavetovao bih svakome ko pati od hroničnog zamora da pronađe dobrog lekara koji se razume u ovo stanje i da se pridržava lekarskog saveta da bi omogućio da se ispitaju svi mogući uzroci. Da biste otkrili šta vam pomaže, a šta šteti, na svaki način zamolite lekara da vam izvrši testove na alergiju, uključujući i osetljivost na određene namirnice.

Još jedna napomena pre nego što predemo na lekovite biljke: skoro svaki stručnjak za SHZ preporučuje da pokušate s ishranom integralnim namirnicama, vegetarijanskom ili poluvegetarijanskom ishranom i da vidite da li vam to pomaže. Čak i ako na taj način ne dođe do izlečenja vašeg zamora, to će uticati na smanjenje rizika od oboljenja srca, raka, gojaznosti, visokog krvnog pritiska i mnogih drugih ozbiljnih bolesti. A svaka ta bolest sigurno doprinosi hroničnom zamoru, čak i ako ne predstavlja njegov direktan uzrok.

Zelena apoteka za sindrom hroničnog zamora

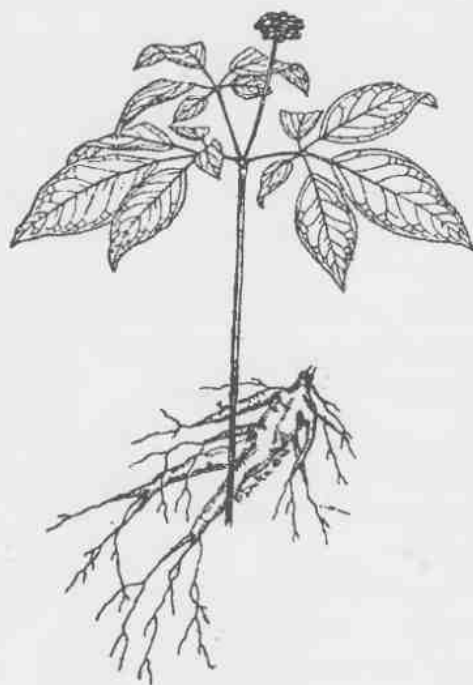
Postoji veliki broj lekovitih biljaka koje mogu da budu blagotvorne.

Različite antivirusne lekovite biljke. Nekolicina travara koje cenim tvrdi da sa stopostotnim uspehom oslobađaju ljude hroničnog zamora kombinacijom antivirusnih biljaka: ehinaceje, sladića, matičnjaka i dumbira. Mislim da вреди

pokušati s tim metodom. Možete da napravite mešavinu jednakih količina ovih lekovitih biljaka ili da koristite različite količine, određujući sastav mešavine prema ličnom ukusu. Čaj spravljajte od jedne ili dve kašičice mešavine koja vam najviše odgovara i pijte po šolju čaja dva ili tri puta dnevno. Ove lekovite biljke mogu da imaju okrepljujuće dejstvo.

Azijski ginseng (*Panax ginseng*) i sibirski ginseng (*Eleutherococcus senticosus*). Komisija E preporučuje ginseng „kao tonik za otklanjanje osećaja tromosti i slabosti, manjka energije, nesposobnosti koncentrisanja i tokom oporavljanja od bolesti“. Preporučena dnevna doza iznosi oko jedne kašičice ginsenga potopljenog u šolju kipuće vode u vidu čaja.

Klinička ispitivanja ukazuju da ginseng doprinosi većoj uspešnosti kod sportista, iako je potrebno do mesec dana redovnog korišćenja da bi se zapazilo blagotvorno dejstvo ove biljke. Ginseng takođe stimulatивно deluje na imunološki sistem, a ovo dejstvo je u više navrata potvrđeno u eksperimentima na životinjama.



AZIJSKI GINSENG

Azijski ginseng je koren, prvobitno uvezen iz Kine i Kenije. Ovaj tip ginsenga stekao je mitsku slavu kao sredstvo za produženje životnog veka

Ginseng je u Aziji već hiljadama godina na visokoj ceni kao tonik za okrepljivanje, a danas ga koriste ruski kosmonauti i azijski olimpijski sportisti kao „adaptogen“. lekovitu biljku koja pojačava opštu otpornost na sve vrste stresova. Ona zaista ima takvo dejstvo, a pored toga umanjuje zamor i poboljšava reflekse, koordinaciju pokreta, pamćenje i sposobnost suočavanja sa stresom.

Pre nekoliko godina, jedan moj saradnik raspitivao se da li ima kofeina u jednom „preparatu za okrepljivanje“ koji je uzimao za otklanjanje zamora. To sredstvo je sadržavalo ginseng. Rekao mi je da mu ono zaista pomaže, ali se plašio da je ono razlog njegovog ranijeg jutarnjeg buđenja. A kada bi se probudio, rekao mi je, imao je neverovatno jaku potrebu da ode na posao.

Ne, rekao sam mu, tu nema nimalo kofeina. Napomenuo sam da ginseng može da bude prilično jako stimulatивно sredstvo. Rekao sam mu da nastavi s uzimanjem i da ustane i radi kad god dobije potrebu za tim. (Nemojte dopustiti da energija propadne.)

Mate (*Ilex paraguayensis*). Komisija E odobrava upotrebu jedne do dve kašičice mate dnevno u vidu čaja za otklanjanje mentalnog i fizičkog zamora. Biljka mate u najvećoj meri svoje okrepljujuće dejstvo duguje kofeinu koji se nalazi u njoj. Iako može povremeno da se koristi kao stimulatивно sredstvo, ne bih preporučio njenu svakodnevnu upotrebu kao sredstva za otklanjanje SHZ-a.

Tuš (Portulaca oleracea) i druge namirnice koje sadrže magnezijum. Zagovornici uzimanja sokova u zdravstvene svrhe naglašavaju značaj unošenja magnezijuma iz povrća za povećanje izdržljivosti i energije. Ukoliko želite da unosite više magnezijuma, uzimajte tušt, mahunarke, spanać, zelenu salatu, koprivu, makovo zрно, koren sladića i korijander.

Možete da uzimate i sintetički magnezijum (neophodna dnevna količina iznosi 400 miligrama), ali ja lično pre bih koristio salatu od tušta, mahunarki i spanaća s prelivom od makovog

zrna. Kada uzimate dopune redovnoj ishrani, dobijate jedan mineral ili nekoliko biljnih hemikalija (fitohemikalija), ali s integralnim biljka- ma unosite svaku terapijsku fitohemikaliju koja postoji u biljci – a one se ponekad broje na stotine.

Spanać (Spinacia oleracea) i druge namirnice koje sadrže folat. Iako obično preporučujem uzimanje vitamina i minerala iz namirnica, a ne iz dodataka redovnoj ishrani, moram da kažem da je

manjak folata (oblik u kome se folna kiselina javlja u prirodi) u organizmu prilično česta pojava, tako da će vam možda biti potrebno uzimanje folne kiseline u sintetičkom obliku. Prosečan Amerikanac unosi samo 61 procenat neophodne dnevne količine, koja iznosi 400 mikrograma folata. Međutim, bez obzira da li uzimate dopune redovnoj ishrani ili ne, nemojte zanemariti ni namirnice koje su bogate folatom, kao što su, na primer, spanać, špargle, prokelj, okra i brokula.

SINUZITIS

Verovatno ste čuli za tigrovu mast, istočnjačku mast jakog mirisa koja se na tržištu nalazi upakovana u crvenu metalnu kutijicu sa slikom tigra. Ja sam je koristio za nazeb i glavobolju, i sviđa mi se. Tigrova mast je puna snažnih aromatičnih biljnih ekstrakata – mentola iz pitome nane, eugenola iz karanfilića, cineola iz kadžuputa (bliskog srodnika teaceje), cinalaldehida iz cimeta i kamfora. Ona proščišćava sinuse, brže od tigrovog skoka.

Neko mi je jedanput rekao da se tigrova mast zloupotrebljava kao halucinogeno sredstvo. To mi je zazvučalo smešno, ali radi svake sigurnosti, pozvao sam svog prijatelja koji radi u Upravi za hranu i lekove da bih se raspitao o ovome. On se nasmejao, rekavši mi da nije čuo za ovakvu zloupotrebu. Upitao sam ga zašto se smeje. Rekao mi je da mu svaki put kada dobije zapaljenje sinusa, jedan kolega Kinez ponudi tigrovu mast. Na kraju je probao, priznavši da je delovala.

Kada sam ga podsetio da ona zapravo predstavlja mešavinu biljnih aromatičnih supstanci, on je odgovorio: „Nije ni čudo što deluje“. Voleo bih da svi u Upravi za hranu i lekove dele njegovo mišljenje. U tom slučaju možda bi ova institucija odobrila upotrebu lekovitih biljaka za sve medicinske svrhe kod kojih su se pokazale kao delotvorne.

Sinuzitis je zapaljenje, a redovno i infekcija, čeonu duplje, vazduhom ispunjenih koštanih šupljina koje okružuju nosne puteve. Do njega obično dolazi posle nazeba ili napada polenske groznice. Može da bude praćen i infekcijom zuba. Sluz napuni sinuse i zatim se inficira, obično bakterijama: hemofilusom, pneumokokama, stafilokokama ili streptokokama.

Sinuzitis dovodi do zapušenja nosa, ponekad i oštrog bola duž nosa i obraza, a često i do

glavobolje. Samo mali broj nazeba pretvori se u sinuzitis. Međutim, kod ljudi sklonih ovom oboljenju, gotovo svaka prehlada može da se pretvori u infekciju sinusa.

Zelena apoteka za sinuzitis

Postoji veliki broj lekovitih biljaka koje mogu da budu blagotvorne u lečenju ovog oboljenja.

Beli luk (Allium sativum) i crni luk (Allium cepa). Ove dve srodne lekovite biljke su antibiotici širokog spektra. Beli luk je snažniji, ali i crni luk se dobro kotira u mojoj knjizi. Mnoga istraživanja potvrdila su antibiotsko dejstvo belog luka, između ostalih i nedavno istraživanje u koje su bili uključeni ljudi oboleli od side. Oni su uzimali ovu lekovitu biljku radi otklanjanja svih vrsta infekcija do kojih dolazi zbog pada imuniteta, uključujući sinuzitis.

Ako želite, možete da uzimate kapsule, ali ja više volim da očistim i iseckam čenove belog luka i koristim ih u ishrani. Doktorka Džejn Giltinan, stručnjak za prirodno lečenje, deli moje mišljenje.

Sklon sam da se ponavljam, ipak, ne mogu da odolim a da vam ne preporučim moju „supu za sinuse“. Kao osnovu uzmite vegetarijansku supu od povrća i dodajte ogromne količine belog i crnog luka, a uz to ren, papričicu i đumbir. U hladne zimske dane, ona otvara sinuse i greje dušu.

Ehinaceja (Echinacea, različite vrste). Poreklom iz predela istočno od Stenovitih planina, ova lekovita biljka bila je omiljeni indijanski lek za sve vrste infekcija. Nemački istraživači nesumnjivo su dokazali da ehinaceja predstavlja imunostimulativno sredstvo koje ubrzava izle-

čenje kod bakterijskih, gljivičnih i virusnih infekcija. Ispitivanja sprovedena u drugim zemljama govore u prilog tome.

Eukaliptus (*Eucalyptus globulus*) i pitoma nana (*Mentha piperita*). Aromaterapeuti preporučuju utrljavanje razblaženog etarskog ulja eukaliptusa ili pitome nane na čeonu i slepoočnu predeo radi otklanjanja sinuzitisa. Izmešajte po nekoliko kapi jednog ili oba ova ulja s oko dve kašike biljnog ulja pre nanošenja na kožu. Možete da dodate i nekoliko kapi etarskih ulja u vodu za kupanje u kadi. Ipak, ova ulja koristite umereno, jer prevelika količina može da ima suviše oštro dejstvo. I nikada ih ne unosite u organizam; čak i mala količina može da bude otrovna.

Ukoliko pri ruci nemate ova biljna ulja, dobri su i izmrvljeni listovi. Možete da izgnječite nekoliko listova, da ih pokvasite vodom i od njih napravite kašnu oblogu. Stavite je na grudi ili u nozdrve (pazite da ne ugurate suviše duboko).

U državi Lesoto u Africi, ljudi stavljaju isitnjene listove nane u nozdrve da bi antiseptičko ulje dospelo do inficiranih sinusa. Lično sam ovo isprobao i mislim da deluje. Ukoliko pri ruci nemate pitomu nanu, može da posluži bilo koja druga vrsta nane, uključujući kudravu nanu i vranilovu travu, jer sve one sadrže antiseptička etarska ulja. Preporučio bih vam i da pijete čaj spravljen od eukaliptusa i neke od ovih vrsta nana.

Vranilova trava (*Origanum vulgare*). Evo jednog pripadnika porodice nana koji je bogat antiseptičkim jedinjenjima. Origano je koristan i u vidu vrućeg čaja (dok ga pijete udišite isparenja) i kao losion za masažu. Možete da dodate nekoliko kapi etarskog ulja u bilo koji losion za kožu ili u biljno ulje.

Ginko (*Ginkgo biloba*). Ginko je najpoznatiji kao sredstvo za bolesti koje prate starost, posebno moždani udar, jer povećava dotok krvi u mozak i zone oko njega. Međutim,

ova lekovita biljka blagotvorna je i za disajne organe. Nekoliko uvažanih travara preporučuju ga za lečenje zapaljenja sinusa.

Aktivni sastojci u ginku (ginkolidi) u prirodi se javljaju u suviše malim koncentracijama da bi bili korisni. U postupku dobijanja standardnog komercijalnog ekstrakta kuva se 25 kilo-



VRANILOVA TRAVA

Vranilova trava, biljka koju su svojevremeno kineski lekari propisivali za lečenje groznice i drugih bolesti, veoma je bogata antiseptičkim jedinjenjima

grama listova da bi se dobilo pola kilograma lekovitog ekstrakta. Kada kupujete ginko, tražite ekstrakt u razmeri od 50:1 i pridržavajte se uputstava datih na pakovanju. Možete da probate sa 60 do 240 miligrama dnevno, ali nemojte uzimati količine veće od ovoga. U velikim količinama, ginko može da izazove dijareju, razdražljivost i uznemirenost.

Ren (*Armoracia rusticana*). Ja sam veliki poklonik rena (i japanskog vasabija) kao sredstva za pročišćavanje sinusa. Možete da probate s ravnom kašikom mlevenog rena ako ste izuzetno hrabri, ili da dodate ovu ljutu lekovitu biljku u moju „supu za sinuse“.

Ananas (*Ananas comosus*). Bromelain, jedinjenje koje se nalazi u ananasu, ima blagotvorno dejstvo u lečenju sinuzitisa, tvrdi farmakognostičar doktor Albert Leng.

SRČANA ARITMIJA

Veoma uplašen otac zatražio je pomoć. Kod njegove šestogodišnje kćerke dijagnostikovani su ozbiljno neujednačeni srčani otkucaji (srčana aritmija).

Aritmije su mnogo gore od uobičajenog lupanja srca, stanja u kojem se čini da srce preskače otkucaj ili dva. Lupanje srca često je neznatno i samo iščezava. To nije slučaj sa srčanim aritmijama. One često ne prolaze same od sebe i mogu da dovedu do jakog srčanog napada. Aritmije se često konstatuju kod ljudi preko 50 godina, ali tu je bio čovek koji mi je rekao da njegova devojčica ima isti problem.

Ispričao mi je da njegova kćerka uzima blokator kalcijumovih kanala, standardnu vrstu leka za srce, ali to nije pomoglo. „Oh ne“, pomislih. „Sada biste hteli da se preorijentirate na biljnu medicinu i želite da vam kažem koju biljku da koristite i koliko.“

Zbog toga udahnuh, spreman da krenem sa svojim uobičajenim nastupom: „Ja ne propisujem lekove, pogotovo ne za nešto tako ozbiljno kao što je srčana aritmija. Obratite se lekaru.“

Međutim, ispostavilo se da je, nakon što se blokator kalcijumovih kanala pokazao kao nedelotvoran, kćerkin lekar, zapravo, savetovao dodavanje nekoliko prirodnih metoda na režim dotadašnjeg lečenja: glog, koenzim Q₁₀ i magnezijum.

Prirodni put

Lekovita biljka glog od davnina je poznata kao tonik za srce, dok su se koenzim Q₁₀ i magnezijum pokazali u više istraživanja kao blagotvorni za srce. Otac je sledio lekarev savet, saopštivši da prirodnjački pristup mnogo bolje deluje nego blokator kalcijumovih kanala. A sada kada njegova kćerka redovno uzima glog, otac se, prirodno, zabrinuo za njegovu eventualnu toksičnost tokom dugotrajnog korišćenja.

Pogledao sam u svoju bazu podataka i priručnike i zabrinutom čoveku faksom poslao ono što sam uspeo da pronađem. Glog se činio kao sasvim bezbedan i kod dugotrajne

Poboljšanje otkucaja

Uz lekovito bilje, zdrav način života pomaže u sprečavanju i lečenju aritmije. Evo nekoliko osnovnih pravila.

Jedite hranu siromašnu mastima.

Redovno vežbajte.

Ne pušite.

Izbegavajte stres.

Regulišite krvni pritisak i nivo holesterola.

Ukoliko nemate zdravstvenih razloga da izbegavate alkohol, svakako popijte čašicu do dve dnevno. Oko tridesetak studija navode na zaključak da ova količina alkohola smanjuje rizik od srčanog udara za 25 do 40 procenata. Ali nemojte prekoračiti tu granicu: veća količina alkohola povećava rizik od bolesti srca.

upotrebe, ali naglasio sam mu da je većina ljudi koji ga uzimaju zbog srčanih tegoba (posebno Evropljani) starije dobi, a ne deca. Začudo, nijedan od izvora koji su mi bili pri ruci nije pominjao da glog pomaže u lečenju aritmije. Zapravo, u jednom je čak spomenuto da bi ova biljka mogla da izazove aritmiju. Međutim, nisam našao podatke o srčanim napadima koji su bili posledica konzumiranja pomenute biljke. Tako rekoh zabrinutom ocu da bih radije svojoj kćeri davao glog nego blokatore kalcijumovih kanala.

Nekoliko meseci kasnije, devojčičin otac je ponovo zvao, ushićen, da podeli sa mnom dobre vesti. Negde oko Božića, njegova kćerka je potpuno prestala da pije blokator, zahvaljujući glogu, koenzimu Q₁₀ i magnezijumu. Na poslednjoj kontroli, lekar je konstatovao da je aritmija iščezla. Savetovao sam mu da posadi glogovo drvo da bi ga pokazivao ljudima dok priповеда o svom iskustvu.

Problemi s ritmom

Srčana aritmija jednostavno znači da je srčani ritam neujednačen – ili previše brz ili previše spor. Kada vam srce kuca previše brzo – više od 100 otkucaja u minuti – stanje se zove tahikardija. Kada ono kuca presporo – ispod 60 otkucaja u minuti – bolujete od bradikardije.

Aritmije takođe imaju nazive prema delu srca koji zahvataju. Atrijalne aritmije srčanih pretkomora predstavljaju poremećaj sposobnosti srca da pumpa krv iz gornjih pretkomora, što ima za posledicu „skupljanje“ krvi. Ova krv koja stagnira može da formira ugruške i pokrene srčani udar ili moždani udar. Ventrikularne aritmije, koje zahvataju veću, nižu srčanu komoru, mogu dovesti do stanja zvanog ventrikularna fibrilacija, kada komore lagano trepere umesto da se jako kontrahuju. Ventrikularna fibrilacija osnovni je uzrok smrtnosti znatnih razmera usled srčanih udara.

Zelena apoteka za srčanu aritmiju

Srčana aritmija je ozbiljno stanje koje bi trebalo da leči lekar. Da od nje bolujem, svakako bih uzimao lek koji mi je propisao lekar. Međutim, u dogovoru s njim – a mnogi se sve više okreću ka biljnim lekovima – probao bih lekovito bilje.

Andelika (*Angelica archangelica*). Ova biljka sadrži najmanje 14 jedinjenja blagotvornih protiv aritmije, od kojih je jedno podjednako delotvorno kao i verapamil (*Calan, Isoptin*), popularni blokator kalcijumovih kanala. Savetujem da andeliku uzimate u obliku moje antiaritmijske andelade. Da biste napravili ovaj ukusni napitak, stavite andeliku, šargarepu, celer, morač, beli luk i paškanat u sokovnik. Možete dodati i malo vode i začina da biste ga učinili pitkijim. Pun šargarepe i belog luka, napitak je zaista ukusan. Savetujem vam da pijete jednu do dve čaše od dva i po decilitra.

Celer sadrži kalcijumove blokatore, dok ostale biljne hemikalije (fito-hemikalije), kao što su apigenin, apiin, magnezijum i kalijum, pomažu pri sprečavanju i lečenju aritmija, uključujući i druge sastojke koji regulišu krvni pritisak i nivo holesterola u krvi. Čini se da je i beli luk jak antiaritmijski agens. Tokom istraživanja, laboratorijske životinje kojima je davan beli luk u prahu manje su obolevale od ventrikularne tahikardije i fibrilacije.

Cinhona (*Cinchona, različite vrste*). Ovo je izvor kinina, poznatog sredstva za lečenje malarije. Pre stotinak godina, kinin je počeo da privlači pažnju kao lek protiv srčanih tegoba. Legenda kaže da je jedan holandski trgovac, oboleo od atrijalne fibrilacije, obilazio lekare u potrazi za lekom, ali su mu svi odgovarali da mu nema leka. Sam je pronašao lek, uzevši gram kinina. Kada je docnije posetio svoje lekare, kako kaže priča, puls mu je bio normalan.

Ključno jedinjenje je kinidin, danas standardni lek protiv aritmije. Ipak, kinidin nije jedino blagotvorno jedinjenje ove biljke; ima ih više od desetak. Budući da tonik sadrži nekoliko

ovih jedinjenja, ja bih, da bolujem od aritmije, pio mnogo tonika.

Glog (*Crataegus, različite vrste*). Glog je vekovima poznat tonik za srce, a savremena istraživanja potvrdila su njegovu tradicionalnu upotrebu. Mnoge studije dokazuju da on pomaže u sprečavanju srčanih tegoba, lagano jačajući srčani mišić, poboljšavajući cirkulaciju krvi kroz srce i smanjujući potrebe srca za kiseonikom. On takođe pomaže srcu da pumpa krv s manje napora.

Prirodnjaci preporučuju standardizovane ekstrakte. Vrsta ekstrakta veoma je važna, zbog toga ću uključiti ovaj detalj da biste o njemu mogli da porazgovarate s lekarom i budete sigurni da uzimate pravi biljni lek, ukoliko vam lekar predloži da ga isprobate. (Zapamtite da prirodnjaci ne preporučuju upotrebu sirovog gloga. Takođe treba imati u vidu da prirodnjaci nisu svemogućí. Ukoliko imate bilo kakav navoštaj srčanih tegoba, *morate* da se raspitate o iskustvu i mogućnostima svog lekara prirodnjaka. Ukoliko niste sigurni, pričajte sa svojim regularnim lekarom.)

Preporučeni ekstrakt sadrži 1,8 odsto vitek-sin-4-ramnozida ili 10 odsto oligomernih procijanida (OPC) u dozama 120 od 240 miligrama triput dnevno. Ukoliko je ekstrakt standardizovan na 18 procenata OPC-a, preporučena doza je 240 do 480 miligrama jednom dnevno. Da biste dobili ove ekstrakte, *morate* se posavetovati s prirodnjakom. Tu i tamo pojavljivali su se izveštaji da glog može, u nekim slučajevima, da pogorša aritmiju. Ne obraćam previše pažnje na ove izjave, ali bolje je biti siguran nego žaliti. Ukoliko želite da isprobate ovu biljku, zaista *morate* biti pod lekarskim nadzorom.

Gorki morač (*Ammi majus*). Gorki morač je izvor amiodarona (*Cordarone*), jednog od ključnih lekova za suzbijanje aritmije. London-ski kardiolog dr Artur Holman govori o razvoju ovog leka u svojoj knjizi *Kardiologija iz prirode*, koja predstavlja doprinos moćima prirodne medicine.

Godine 1946, veštak medicinske istraživačke laboratorije dr G.V. Anrepin imao je poteškoća s bubregom i lečio se lekovitom biljkom sa Srednjeg istoka – gorkim moračem.

Kako već sudbina čini, ovaj stručnjak bolovao je i od angine pektoris, koja se značajno povukla otkad je uzimao pomenutu biljku. Za interesovan ovom neočekivanom blagotvornošću, dr Anrepin proučio je biljku i izolovao njen aktivni sastojak – kelin. Dalje istraživanje dovelo ga je do derivata kelina – amiodarona, koji se koristio pri lečenju angine. Najzad, 1974. godine, otkriveno je njegovo jedinstveno antiaritmijско dejstvo.

Moguće je da uzimanje same biljke deluje blagotvorno u lečenju aritmije. Uobičajeni recept je četvrtina kašičice ploda gorkog morača u prahu prelivena kipućom vodom. Natapati pet minuta i piti nakon naprezanja.

Šimširika (*Berberis vulgaris*). Šimširika je najpoznatija kao biljni antibiotik jer sadrži berberin. Po doktoru Melvinu Verbahu, berberin takođe pomaže u sprečavanju i lečenju ventrikularnih aritmija.



ŠIMŠIRKA

Šimširka može da ojača imunološki sistem i pomogne u borbi protiv oštećenja koja prouzrokuju slobodni radikali

U okviru jednog kineskog istraživanja pokazalo se da je berberin smanjio tegobe ventriku-

larnih aritmija za 50 odsto kod više od polovine osoba koje su ga koristile. Najbolji način korišćenja ove biljke jeste da kupite standardizovani biljni ekstrakt u prodavnici zdrave hrane i sledite uputstva na pakovanju. Moguće je napraviti i čaj s kašičicom ili dve osušenog bilja na šolju kipuće vode.

Ginko (*Ginkgo biloba*). Ginko je omiljen kineski tonik za srce. Ne znam ni za jedno istraživanje koje je pokazalo da je ginko delotvoran u suzbijanju aritmije, ali, kao i glog, on poboljšava protok krvi do srca i smanjuje koronarnu potražnju za kiseonikom, smanjujući, na taj način, kratke udisaje i bol u grudima. Da bolujem od aritmije, uključio bih ginko u svoje biljno lečenje.

Ginkov ekstrakt možete nabaviti u mnogim prodavnicama zdrave hrane: sledite uputstva na pakovanju. Možete da probate 60 do 240 miligramna dnevno, ali ne uzimajte više od toga. U većim količinama, ginko može da prouzrokuje dijareju, radražljivost i uznemirenost.

Gorčika (*Marrubium vulgare*). Gorčika je najpoznatija kao lek protiv kašlja i nazeba jer su njena dva ključna jedinjenja – marubin i marubinska kiselina – dobri ekspektoransi. Međutim, ova jedinjenja takođe imaju svojstvo regulisanja srčanog ritma. Čaj možete pripremiti od dve do tri kašičice ove biljke i piti po šolju posle ručka ili večere.

Srdačica (*Leonurus cardiaca*). S imenom kao što je *cardiaca*, od ove biljke može se očekivati da leči oboljenja srca, a nauka je to potvrdila. Kineske studije pokazuju da ona usporava ubrzane otkucaje srca, poboljšavajući njegovu opštu aktivnost. Ona takođe pomaže smirivanju nervnog sistema, smanjujući anksioznost, nervnu napetost i stres koji mogu pratiti ili pokrenuti srčane tegobe.

Kinezi je koriste u količini od 250 grama dnevno. Mislim da je to previše. Ja preporučujem po 15 grama u tri šolje kipuće vode. Uzimajte ovaj čaj nekoliko dana da vidite da li će vam pomoći.

Tuš (*Portulaca oleracea*) i ostale biljke koje sadrže magnezijum. Prema elaboratima koje sam proučio, više od 70 odsto Amerikanaca pati od nedostatka magnezijuma. Možda zato i patimo toliko od aritmija. Naučnici beleže da magnezijum u dozama od 250 miligrama dnevno pomaže u sprečavanju srčane aritmije.

Tuš je veoma bogat magnezijumom (skoro dva posto suve težine). Boranija, zrna maka, ovas i spanać takođe su bogati izvori ovog minerala. U sezoni, kuvam tušt kao spanać i pojedem stotinak grama odjednom.

Odoljen (*Valeriana officinalis*). Odoljen je najpoznatiji kao sredstvo za uspavlivanje, i to iz dobrog razloga. Međutim, farmakolog dr Danijel Movrej tvrdi da odoljen takođe sadrži jedinjenja proverenih antiaritmijskih svojstava. Ova biljka, zapravo, korišćena je u ovu svrhu još za vreme starih Rimljana.

Odoljen poseduje još neke blagotvornosti za srce: smanjuje krvni pritisak, povećava protok krvi do srca i poboljšava sposobnost srca da pumpa krv.

Ova biljka miriše prilično neugodno, ali bez obzira na to, probao bih čaj pripremljen od jedne do dve kašičice sušene biljke na šolju kipuće vode. Pijte dve do tri šolje dnevno. Ako ne možete da podnesete ukus, probajte umesto toga tinkturu u kapsulama. I sušena biljka i tinktura mogu se naći u prodavnicama zdrave hrane ili biljnim apotekama. Sledite uputstva na pakovanju.

STARENJE

Dok ovo pišem, ulazim u drugu polovinu šezdesetih, i priznajem da me starenje plaši.

S nelagodom sam posmatrao kako moja stogodišnja baba vene gotovo nepokretna u poslednjoj dekadi svog života. Prošao sam kroz isto mučenje sa svojom devedesetosmogodišnjom majkom. Ne želim da poslednju deceniju života provedem prikovan za krevet!

Faktori starosti

Budući da sam botaničar, posebno sam zainteresovan za bilje koje može da uspori proces starenja. Ali sam prisiljen da priznam da su promene načina života mnogo važnije od bilja – i čak važnije od hormonalne dopune – da biste ostali mladoliki. Stoga, pre nego što pretresem najkorisnije bilje, želim da istaknem specifičnost tih promena načina života. One bi trebalo da čine temelj svih postupaka korišćenja bilja protiv starenja koje odlučite da isprobate.

Pijte dva antioksidantsna biljna čaja dnevno. Antioksidansi su supstance koje neutrališu slobodne radikale, koji nastaju kao prirodna posledica delovanja visokoreaktivnih molekula kiseonika. Oni oštećuju telo i smatra se da igraju značajnu ulogu u procesu starenja. Većina voća i povrća sadrži značajne količine antioksidanasa, kao i mnoge vrste bilja. Ako pijete puno kafe, mogli biste da razmislite mogućnost da dve šoljice kafe dnevno zamenite biljnim čajem. Pouzdana istraživanja navode na zaključak da vranilova trava, ruzmarin, matičnjak, nana, žalfija, konjski bosiljak, čubar i majčina dušica sadrže značajne količine antioksidanasa.

Jedite barem jednu veliku salatu dnevno. Možete koristiti podjednako i divlju zelen – kao što je tušt, ako vam je dostupan – i raznoliko

povrće za domaću salatu, kao što su spanać i vodopija. Zeleni listovi puni su antioksidansnih hranljivih sastojaka koji pomažu da se zaštitite od bolesti srca, raka i drugih degenerativnih bolesti koje se pojavljuju u starosti. Obično, što je zeleniji list, to sadrži više antioksidanasa. Stoga, kljukajte se tom tamnom, lisnatom zeleni.

Jedite jedan ili dva brazilska oraha dnevno. Prosečan brazilski orah sadrži više od dnevne doze antioksidantsnog minerala selena – 70 mikrograma.

Jedite pregršt suncokretovih semenki dnevno, zajedno s trunkom drugih oraha. Među orasima i semenkama, suncokretove semenke su jedan od bogatijih izvora vitamina E. Takođe su i jeftine.

Međutim, jedno upozorenje: ako pazite na liniju, nemojte jesti više od trideset grama oraha dnevno. Orasi imaju puno masnoća.

Jedite barem jedan cvet brokule, jednu šargarepu i celer dnevno. Ovo povrće bogato je vlaknima. Brokule i šargarepe takođe su bogate beta-karotinom, jakim antioksidansom koji se u organizmu pretvara u vitamin A. Celer obiluje apigeninom, hemikalijom koja širi krvne sudove i sprečava povišavanje krvnog pritiska.

Pijte voćnu kašu svakog dana. Uzmite neko omiljeno voće – jabuke, pomorandže, banane, grejpfrut, dinje ili jagode – i ubacite ga u blender. Nemojte koristiti sokovnik koji izvlači samo sok odvajajući ga od vlakana. Ostavite vlakna unutra: to je dobro za digestivni trakt. Ako volite, dodajte neko nemasno kiselo mleko i cimet. Ili možete napraviti moj omiljeni specijalitet tako što ćete staviti u blender jednu jabuku iseckanu na kockice, dve šargarepe isečene na kockice i režnjice jednog limuna i jednog grejpfruta s nešto vode i malo zaslađivača.

Zamenite dnevno jedan obrok s mesom nekim vegetarijanskim jelom. Jedno od mojih omiljenih je gvakamol – pire od avokada. Gvakamolu možete dodati crni luk, ljuti čili biber, beli luk i sok od limuna i posuti ga seckanim orasima, lešnicima, pistačima, indijskim orasima, kikirikijem ili brazilskim orasima. Svi ti orasi bogati su mononezasićenom masnom kiselinom, blagotvornim masnoćama koje su dobre za vaše srce, između ostalog. (Svi koji brinu za višak kilograma, međutim, trebalo bi da se uzdrže od orasa, koji su bogati kalorijama.)

Koristite maslinovo ulje. Kukuruzno ulje i druga biljna ulja su polinezasićena ulja. Maslinovo ulje je mononezasićeno ulje. Postoji kompleksno hemijsko objašnjenje razlika među njima, ali sve što vam je zaista potrebno da znate jeste da postoji dobar razlog da se veruje da su mononezasićena ulja mnogo bolja za vas. U prelivima za salatu, zamenite polinezasićena ulja maslinovim uljem.

Unosite raznovrsno voće i povrće. Takođe koristite veliki izbor bilja, mahuna, oraha i začina. To je hrana koju su naši preci jeli pre pronalaska burgera, viršli, pica, sladoleda i svih jela bez hranljivih sastojaka koji karakterišu današnju ishranu. Oni su jeli hranljivije namirnice nego što mi to činimo.

Vodite redovno ljubav s osobom koju volite. Ovde nije potrebno podrobno objašnjenje osim da je to dobro za vas.

Idite u šetnju svaki dan. Ukoliko vam to vreme dozvoljava, izađite i energično šetajte pola sata, dobro zaštićeni od sunca (ultraljubičastog zračenja). Koristite vreme da se opustite i komunicirate sa svetom prirode. Razmislite o čudesnom ekološkom sistemu oko vas i razmotrite šta čini da vi i on opstajete. Poštujte, bez zazora, tajne svega toga.

Ne pušite. To se samo po sebi podrazumeva.

Ne pijte alkohol. Ako i posegnete za njim, nemojte više od dva pića dnevno. Ne pijte svaki dan. Tu i tamo odmorite svoju jetru. U toku godine nekoliko nedelja ne pijem nikakav alkohol

i ne uzimam nikakve lekove (osim onih za koje vam lekar kaže da su apsolutno neophodni). Vaša jetra mora naporno da radi da bi iz vašeg tela očistila alkohol, lekove i zagađivače: ceniće kratak predah.

Nemojte se sunčati – nikada. Verovatno dobijate dovoljno sunca da bi vaš organizam stvorio zdravu količinu vitamina D umerenim aktivnostima pod vedrim nebom, ali bez direktnog izlaganja suncu.

Ne uzimajte život ili smrt previše ozbiljno. To može da vam oduzme vitalnost polako vas ubijajući.

Ne budite dijetetski pomodar. Nikada nije dobra zamisao da svoju dijetu zasnujete na samo nekoliko jela, ili čak voću i šargarepi. Neka vam ishrana, vaši izvori hrane, način pripremanja hrane ili čak i društvo s kojim jedete budu raznoliki.

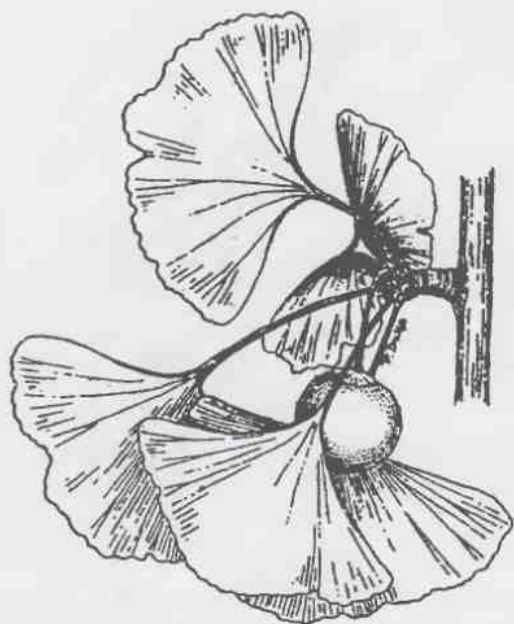
Ne dozvolite industriji da nadglasa one koji se staraju o čovekovoј sredini. Ako to dopustite, svi ćemo na kraju platiti cenu.

Zelena apoteka za starenje

Smatram da su sve ove promene načina života mnogo važnije od bilja. Postoji, međutim, nekoliko vrsta biljaka za koje bi trebalo da znate da usporavaju starenje.

Ginko (Ginkgo biloba). Ovo je biljka koja pobuđuje najviše interesovanja zbog toga što otklanja neurološke strelice starenja. Postoji pouzdano evropsko istraživanje koje pokazuje da ona poboljšava krvotok u mozgu. Neke studije navode na zaključak da ginko pomaže ljudima s Alchajmerovom bolešću i drugim oblicima izlupelosti da postanu budniji i društveniji, da misle jasnije, da se osećaju krepkije i bolje pamte. U Evropi, mnogi stariji ljudi redovno uzimaju standardizovan ekstrakt ove biljke da bi održali mentalnu sposobnost.

Moć ginka da poveća dotok krvi u mozak višestruko koristi ljudima koji stare. Poboljšava budnost, pamćenje i sposobnost koncentracije, popravlja raspoloženje i slabi tinitus (zujanje u ušima), vrtoglavicu i uznemirenost.



GINKO

U medicinske svrhe, listovi ginka prerađuju se u standardizovane ekstrakte

Ogromno, veličanstveno drveće ginka raste svuda po Sjedinjenim Državama, ali su potrebna burad lišća da bi se proizveo ekstrakt u količinama dovoljnim za nekoliko dana. Najbolji način da se koristi ova biljka jeste da se kupe standardizovani ekstrakt ili kapsule u prodavnici zdrave hrane ili u biljnoj apoteci. Ipak, priznajem da sam izmrvio nekoliko listova u voćnu kašu bez očiglednih posledica. Možete probati 60 do 240 miligrama standardizovanog ekstrakta dnevno, ali nemojte više od toga. U velikim količinama, ginko može da prouzrokuje dijareju, razdražljivost i uznemirenost.

Američki ginseng (*Panax quinquefolius*) i azijski ginseng (*Panax ginseng*). Kinezi i Korejci duboko poštuju ginseng kao izvor mladosti. Cene ovu biljku kao okrepljujuću za starije zato što ojačava kožu i mišiće, pomaže da se poboljšaju apetit i probava i povrati potrošena seksualna energija.

Dok sam 1978. godine boravio u Kini, izričito radi istraživanja ginsenga, jedan postariji Kinez rekao mi je da ne rasipam ovu biljku na mlade ljude. Rekao je da bi trebalo da je

čuvam za starost, kada će ona učiniti da se ponovo osećam mladim. Gotovo sam spreman za to. U mojoj bašti raste pet vrsta ginsenga.

Ginseng polako stiže pristalice među američkim lekarima. Jedan veliki pristalica je dr Endru Vejl, autor knjiga *Prirodno zdravlje, prirodni lek* i *Spontano isceljenje*. On često preporučuje ginseng kao sredstvo za jačanje ljudima iznemoglim od starosti ili hronične bolesti.

Ehinaceja (*Echinacea*, različite vrste). Ova biljka je domorodna u Velikim ravnicama Amerike, i to je najbolje biljno sredstvo za pojačavanje imuniteta. Bio sam veoma impresioniran nemačkim istraživanjem koje pokazuje da njeno antimikrobno dejstvo pomaže u sprečavanju i lečenju nazeba, gripa i drugih virusnih, bakterijskih i gljivičnih infekcija.

Noćna frajla (*Oenothera biennis*). Semenje ovog lepog cveta koji cveta noću sadrži ulje bogato gama-linolenskom kiselinom (GLK), supstancom koja je pobudila veliko interesovanje istraživača u proteklih nekoliko godina. Izgleda da GLK blagotvorno deluje na nekolicinu stanja: predmenstrualni sindrom (PMS); ekcem, hronično stanje kože praćeno svrabom, crvenilom, slojevima pokrivenim krljuštima; dijabetičnu polineuropatiju, tip nervnog oštećenja udruženog s dijabetesom; i možda čak alkoholizam i gojaznost. Takođe obećava u borbi protiv najvećih ubica u Americi – bolesti srca i raka.

Beli luk (*Allium sativum*). Osim što je snažna antibiotička i antivirusna biljka, beli luk smanjuje visoke nivoe holesterola i snižava visok krvni pritisak.

Takođe sam pročitao jednu fascinantnu japansku studiju koja navodi na misao da beli luk usporava fiziološko starenje i gubitak pamćenja kod eksperimentalnih životinja.

Šareni čkalj (*Silybum marianum*). Ovo je moj omiljeni zaštitnik jetre. Jetra prerađuje narkotike i otrove, stoga je izložena stalnom napadu u savremenom svetu. Svako ko pije alkohol, uzima narkotike (zakonite ili nezakonite) ili do-

lazi u kontakt s bilo kojim zagađivačima – mogao bi da ima koristi od ove biljke.

Pitoma nana (*Mentha piperita*). Treba zahvaliti bogu zbog nanine sposobnosti da olakša probavu i gastrointestinalne smetnje. Ona takođe sadrži antioksidanse koji pomažu da se spreči rak, bolesti srca i druga oboljenja povezana sa starenjem.

Tuš (Portulaca oleracea). Posebno bogat antioksidansima, tušt je biljka koja izbija na čelo u mojoj bazi podataka kada tražim kombinacije antioksidansnih vitamina A, C i E. Takođe je bogat glutationom, koji je istovremeno i jak antioksidans i ojačava imunološki sistem.

Govoreći o glutationu, ostalo povrće bogato ovim sastojkom protiv starenja uključuje šparglu, brokule, kupus, karfiol, krompir i paradajz. Voće s ovim antioksidansom uključuje avokado, grejpfrut, pomorandžu, breskvu i lubenicu.

Majčina dušica (*Thymus vulgaris*). Majčina dušica je još jedan dobar izvor korisnih hemikalija protiv starenja. Možete imati koristi čak i od njenog potapanja u vodu. Ja bih redovno dodavao šačicu osušene biljke u tople kupke kada bih više voleo kupanje umesto tuširanja. Aromatično ulje majčine dušice pomaže mi da ublažim bolove u kičmi.

Vrba (*Salix*, razne vrste). Kora ovog drveta je prirodni izvor aspirina. Od vrbe može da se napravi čaj koji utiče na glavobolju, zubobolju, artritis i druga bolna stanja. Takođe potpomaže sprečavanje srčanog udara, moždanog udara ili raka debelog creva.



MAJČINA DUŠICA

Najpoznatija kao začim, majčina dušica sadrži supstance lekovitih svojstava

Kamilica (*Matricaria recutita*). Ova biljka je blago sredstvo za smirenje s antiinflamatornim sastojcima koji mogu da ublaže artritis.

Rastavić (*Equisetum arvense*). Sa starošću i opadanjem hormonalne aktivnosti, opada i nivo silicijuma u arterijama i koži. Silicijum takođe utiče na jačanje kostiju, hrskavice i vezivnih tkiva. Dobar biljni izvor silicijuma, rastavić je dugovečan narodni lek za prelome, pokidane ligamente i srodne povrede. Zainteresovan sam za ovu biljku, ali pošto nisam još siguran da deluje protiv starenja, kako to neki izvori navode, uzimam je retko. Ako želite da je probate, možete to učiniti u dogovoru s lekarom opšte prakse.

Indijanci Tupi Gvarani iz Brazila gaje biljku pod imenom jaborandis koja izaziva lučenje pljuvačke. Zapravo, na tupi jeziku, jaborandis znači „ono što izaziva balavljenje“.

Kada su istraživači iz Nacionalnog instituta za dentalna istraživanja (NIDI) od nekih etnobotaničara saznali za jaborandis, bili su van sebe. (Etnobotaničar je stručnjak koji istražuje upotrebu biljaka iz raznih kultura u medicinske svrhe). Mnogo ljudi pati od sindroma suvih usta, u medicini poznatog kao kserostomija, tako da su ljudi iz NIDI-ja uvek u potrazi za novim supstancama koje stimulišu lučenje pljuvačke. Jaborandis je obećavao.

Sastojak jaborandisa (*Pilocarpus*, različite vrste) koji izaziva lučenje pljuvačke jeste jedinjenje koje se zove pilokarpin. Pouzdana istraživanja pokazala su da pilokarpin povećava stvaranje pljuvačke i do deset puta, i na taj način jednostavno dovodi do ublažavanja neprijatnog osećaja suvoće usta. Nema sumnje da jaborandis zaslužuje da se još ispita.

Kad pomislite na mogućnosti, kreće vam vodica na usta

Zapravo, kada sam saznao za jaborandis, i ja sam bio prilično uzbuđen. Pomislio sam da može da se stavi u žvaku koja bi mogla da ublaži osećaj suvoće u ustima i na taj način lake pomogne milionima ljudi.

Ali tu je postojala prepreka, i za mene i ljude iz NIDI-ja. Brazil praktično drži monopol na isporuke pilokarpina, koji se koristi i za lečenje određenih vrsta glaukoma, i ne želi da izgubi jedan od svojih dragocenih izvora sredstava za život. Ukoliko nadziru isporuke, nadziru i cenu. Oni žele da izvoze pilokarpin koji dobijaju iz

jaborandisa, ali vlada zabranjuje izvoz živih biljaka usled bojazni da bi neko drugi mogao da započne ekstrakciju pilokarpina i prodaje ga jeftinije. Zbog toga nikada nisam uspeo da dobijem nijednu biljku jaborandisa iz Brazila.

A sam bog zna koliko sam to pokušavao. Povezao sam se sa jednim oftalmologom i njegovim prijateljima koji su bili zainteresovani za delovanje jaborandisa protiv glaukoma i krenuli smo da lutamo po žbunovitim predelima Brazila u potrazi za tom dragocenom biljkom. Međutim, naši naponi okončani su kada su nas zaustavile tamošnje vlasti.

Nešto kasnije uspeo sam da pribavim vrstu srodnu *Pilocarpusu* iz Paragvaja. Ali i tu je postojala zamka. Neke moje kolege iz Ministarstva poljoprivrede Sjedinjenih Država (MPSD) uplašile su se da moj „rođak“ agrumnog jaborandisa možda ima neke viruse koji bi mogli da desetkuju američku industriju agruma. Oni su uništili moju biljku.

Godinu dana kasnije, uspeo sam da unesem jednu biljku jaborandisa u SAD u istraživačke svrhe. I ponovo se MPSD zabrinulo zbog virusa, ali ovog puta uspeo sam da ih ubedim da ne unište ovu dragocenu biljku. Umesto toga, oni su je stavili u izolaciju u istraživačkom centru u kojem sam radio. Moj jaborandis je tamo boravio prilično dugo, a moje nade da ću ga ikada ponovo dobiti sve više su bledele.

Pošto sam otišao u penziju, saznao sam da je skinuta zabrana. Uzeo sam jaborandis i presadio ga u dvorište iza kuće. To je lepa biljka.

U međuvremenu, kompanija *MGI Pharma* iz Mineapolisa usavršila je lek za vlaženje usta na bazi pilokarpina koji će se verovatno zvati *Salagem*; on još treba da dobije odobrenje Uprave za hranu i lekove. Izgleda de će se oni

obogatiti dok istovremeno potpuno delotvorno nehemijsko rešenje vene u mom dvorištu i u Brazilu.

Nasukani na suvom

Suva usta nisu samo neprijatna pojava već to takođe nije dobro za vas. Pljuvačka omogućava da se pod nadzorom drže bakterije u ustima i na taj način sprečavaju kvarenje zuba, obolevanje desni i infekcije usta.

Procenjuje se da oko 25 procenata starijih Amerikanaca pati od suvih usta. Ova pojava je česta među ljudima koji javno nastupaju, kao ja, na primer, i zbog toga se na govornici pojavljuje neizbežna čaša vode. Ona je takođe povezana sa starenjem, a javlja se i kao neželjeno dejstvo kod više od 400 lekova u širokoj upotrebi, uključujući mnoge lekove koji se propisuju za visok krvni pritisak i depresiju.

Pored toga, suva usta predstavljaju simptom Sjogrenovog sindroma, stanja koje često prati reumatski artritis i koje izaziva i suvoću očiju.

Zelena apoteka za suva usta

Ukoliko vas ikada zadesi suvost usta u Brazilu, pokušajte da žvaćete malo jaborandisa. Ovde u Americi, dok Uprava za hranu i lekove ne izda odobrenje za lek na bazi pilokarpina, često pijuckajte vodu, posebno kada jedete ili govorite. Izbegavajte kafu i slatke napitke, jer i jedno i drugo mogu da pogoršaju suvoću usta. Takođe izbegavajte alkohol, duvan i slanu hranu. Pored toga, probajte ovo lekovito bilje.

Ehinaceja (Echinacea, različite vrste). Jedno jedinjenje koje se nalazi u ehinaceji – ehinacelin – dokazani je izazivač lučenja pljuvačke. Preporučujem da se uzima cela pipeta tinkture

sa sokom. Ukoliko vam je pri ruci sveža biljka, možete takođe da žvaćete koren. Pored stimulisanja lučenja pljuvačke, ehinaceja ima svojstvo izazivanja utrnulosti u ustima, ali ovo dejstvo je prolazno i bezopasno.

Noćna frajla (Oenothera biennis). Ulje noćne frajle je bogati izvor jedinjenja poznatog pod imenom gama-linolenska kiselina (GLK). Svako ko bude proučavao medicinsku literaturu može da se uveri da je GLK snažno sredstvo za autoimunološka oboljenja koje izaziva poremećaj u imunološkom sistemu, što dovodi do toga da organizam napada sam sebe. Sjogrenov sindrom se smatra autoimunološkim oboljenjem.

Da imam osećaj suvih usta kao posledicu Sjogrenovog sindroma, pokušao bih s uljem noćne frajle. Kapsule tog ulja možete da kupite u prodavnicama prirodne hrane. Jednostavno se pridržavajte uputstva koje se nalazi u pakovanju.

Papričica (Capsicum, različite vrste). Kapsaicin, jako ljuto jedinjenje u papričici, stimuliše ne samo lučenje pljuvačke već i drugih tečnih izlučevina – znoja i suza. Što je ljuća, paprika sadrži više kapsaicina. Papričicu možete da dodate hrani ili da je umešate u sok ili čaj.

Johimba (Pausinystalia yohimbe). Ova lekovita biljka je afrički narodni afrodisijak koji stimuliše erekciju i lučenje pljuvačke. Danas mnogi Amerikanci uzimaju johimbin, ekstrakt johimbe, za lečenje poremećaja erekcije, tako da se on lako može nabaviti. Ukoliko želite da probate da ovom biljkom lečite suva usta, preporučujem vam da od lekara zatražite recept za johimbin. Primena same biljke – sušene kore – može da bude opasna.

ŠEĆERNA BOLEST

Godine 1989. jedan lekar sa Floride napisao je dr. Volteru Mercu, tadašnjem direktoru Centra za istraživanje ljudske ishrane pri Ministarstvu poljoprivrede Sjedinjenih Država, u Beltsvilu u državi Merilend, sledeće: „U prilogu vam dostavljam uzorak 'biljke'. Jedna moja pacijentkinja koja boluje od šećerne bolesti donela mi ju je sa ostrva Trinidad. Ona ima dijabetes koji se javlja u odraslom dobu i uzimala je insulin sve dok nije počela da koristi ovu biljku. Sada mi javlja da stavlja tu biljku u vermet i da uzima male gutljaje te mešavine dvaput dnevno. Ovo je kod nje normalizovalo nivo šećera u krvi tokom poslednjih šest meseci. Nadam se da ćete moći da identifikujete biljku i da odredite koji je njen aktivni sastojak.“

Pošto je bio upoznat s mojim interesovanjem za biljnu medicinu, dr Merc mi je poslao pismo i uzorak, koji sam identifikovao kao *Neurolaena lobata*, visoku višegodišnju biljku koja pomalo liči na američki starčac. Tinktura ove biljke je drevno kreolsko-karipsko sredstvo za šećernu bolest i nekoliko drugih bolesti, između ostalog za nazeb, groznicu, malariju i menstrualne bolove.

Nisam siguran da li ova lekovita biljka pomaže i kod svih tih drugih poteškoća, ali postoji veliki broj istraživanja koja su dokazala da *Neurolaena lobata* doprinosi regulisanju nivoa šećera (glukoze) u krvi, tako da ona zaista pomaže kod dijabetesa. U nekoliko istraživanja na eksperimentalnim životinjama, pokazalo se da tinktura ove biljke ima antihyperglikemijsko dejstvo, što predstavlja medicinski termin za dejstvo bilo koje supstance (uključujući insulin) koja snižava nivo šećera u krvi. Visok nivo šećera u krvi odgovoran je za ozbiljne komplikacije koje se javljaju kod ljudi s dijabetesom.

Kada bi doza za životinje mogla da se primeni kod ljudi, osoba teška 75 kilograma morala bi da uzme oko 30 grama te biljke da bi došlo do većeg antihyperglikemijskog efekta. Međutim, na osnovu pisma upućenog dr Mercu, očigledno je da neki ljudi postižu prave efekte uzimajući mnogo manje količine. Iako se ova biljka teško pronalazi u Sjedinjenim Američkim Državama, ipak je ima u nekim prodavnicama zdrave hrane i firmama koje robu dostavljaju pouzdanjem.

Problemi s pogonskim gorivom

Pre više od dve hiljade godina, drevni narodi zapazili su da neki ljudi izlučuju obilne količine urina neobičnog slatkastog ukusa koji je privlačio mrave. (Ispitivanje ukusa urina bilo je dijagnostičko sredstvo u mnogim kulturama.) Oni su ovo stanje nazvali *diabetes mellitus*, prema grčkoj reči koja znači „izvor“ i latinskoj reči koja znači „med“.

Šećerna bolest se javlja kada pankreas prestane da proizvodi hormon insulin ili kada organizam postane nesposoban da koristi insulin koji je proizveo. Glukoza, najvažnije pogonsko gorivo u organizmu, može da prodre u naše ćelije samo ako je insulin prisutan i obavlja svoju funkciju. Bez insulina, glukoza se nagomilava u krvotoku i na kraju se pojavljuje u urinu, od čega potiče sladak ukus koji su stari narodi zapazili. Debalans u nivou šećera takođe dovodi do pojačanog uriniranja i žeđi.

Šećerna bolest takođe izaziva sužavanje sitnih krvnih sudova u celom organizmu. Izgleda da što je veći nivo šećera u krvi, sitni krvni sudovi sve više se sužavaju. Kada se ovo dogodi, krvni sudovi transportuju manje krvi, i dolazi

do poremećaja u cirkulaciji. S druge strane, loša cirkulacija dovodi do komplikacija koje prate nelečeni dijabetes: oboljenja bubrega, teškog zarastanja rana i problema sa stopalima i očima.

Dijabetičarska gangrena predstavlja uzrok oko polovine svih amputacija u Americi; ostale su posledica povreda. Šećerna bolest takođe dovodi do promenjene razgradnje masti, povećavajući rizik od nagomilavanja pločica punih holesterola u velikim krvnim sudovima. Ovo znači da su ljudi koji imaju šećernu bolest izloženi prilično velikom riziku srčanog oboljenja.

Dvu stanja, dva pristupa

Postoje, zapravo, dve vrste šećerne bolesti – tip I (insulin-zavisan) i tip II (insulin-nezavisan).

Ljudi koji imaju šećernu bolest tip I moraju svakodnevno sami sebi da daju insulinske injekcije da bi regulisali nivo šećera u krvi. Ljudi s tipom II proizvode sopstveni insulin, ali njihove ćelije ne reaguju na njega na pravi način.

Tip II je daleko najrašireniji oblik dijabetesa i javlja se u 85 do 90 procenata svih slučajeva. Obično ga prati gojaznost. Ljudi koji imaju dijabetes tip II mogu obično da regulišu nivo šećera u krvi smanjenjem težine i dijetom, ponekad u kombinaciji s oralnim lekovima koji pojačavaju dejstvo njihovog sopstvenog insulina.

Često je moguće da se kod ljudi koji imaju šećernu bolest tip II izbegne uzimanje lekova, i ja se zalažem za ovaj pristup kad god je to moguće. Pregledom literature utvrdio sam da su dijetetski metodi jeftiniji, delotvorniji i prijatniji u odnosu na većinu farmaceutskih preparata.

Oko šest miliona Amerikanaca leči se od šećerne bolesti. Gotovo isto toliko njih je ima, a da to i ne zna. Poput srčanog oboljenja i mnogih vrsta raka, i šećerna bolest je u velikoj vezi sa zapadnjačkom kulturom i načinom ishrane. Kada su pripadnici nezapadnjačkih kultura, posebno Indijanci i australijski aboridžini, prešli

sa svog tradicionalnog na zapadnjački način ishrane, kod njih se povećao broj slučajeva šećerne bolesti.

Prirodni metod za lečenje šećerne bolesti

Šećerna bolest je ozbiljno oboljenje. Ukoliko imate ovu bolest, obavezno bi trebalo da budete pod lekarskim nadzorom. Ali, postoji mnogo toga što možete da uradite i sami da biste olakšali ovo oboljenje.

Budući da je gojaznost u velikoj meri povezana sa šećernom bolešću tipa II, vođenje računa o telesnoj težini značajan je element autokontrola dijabetesa. Ishrana s malo masnoća i redovna blaga fizička aktivnost pravi su način za to. Ja bih savetovao postepeno pojačavanje aktivnosti do momenta kada budete u stanju da odsečno hodate po jedan sat svakog dana. Vi već znate kako da hodate, i ne treba da kupujete nikakvu posebnu opremu ili da se upisujete u neki klub za održavanje zdravlja. Ako nikada niste bili fizički aktivni, nemojte očajavati. Šetnja i drugi oblici blagih fizičkih aktivnosti dovode do najvećeg poboljšanja upravo kod onih koji su bili najmanje aktivni.

Postoje takođe i mnogobrojni dokazi da dodaci ishrani mogu da preduprede neke komplikacije kod šećerne bolesti. Savetujem vam da zamolite svog lekara da vas uputi kliničkom nutricionisti koji može da vam pomogne kod sastavljanja pravog programa dopune ishrane za vas. Dopune koje mogu da budu od koristi jesu sledeće: vitamini B₆, C i E, hrom-pikolinat, magnezijum, mangan, fosfor i cink, a uz to i masne kiseline omega-3 i omega-6.

Zelena apoteka za šećernu bolest

Pored fizičke aktivnosti i uzimanja dodatka ishrani, možete da probate i mnoge lekovite biljke radi normalizovanja nivoa šećera u krvi. Evo nekih od njih.

Supa za dijabetes

Pasulj sadrži vrstu vlakana koja su posebno korisna za regulisanje nivoa šećera u krvi, a ljuska crnog luka veoma je bogata korisnim jedinjenjem kvercetinom koje služi istoj svrsi. Ako ostavite ljusku na crnom luku prilikom kuvanja supe, više tog jedinjenja dospeće u supu.

2 šolje vode

1 neoljušteni crni luk isečen na četiri dela

500 grama (1 konzerva) pasulja, ispranog i osušenog

1 mala šargarepa iseckana na kockice

½ šolje kikirikija

¼ šolje izdanaka piskavice ili ½ kašičice semena piskavice

2 lovorova lista

4 čena belog luka, iseckanog

prstovet mlevenog cimeta

prstovet mlevenog karanfilića

prstovet kurkume

U velikoj šerpi koju ste stavili na srednje jaku vatru, kuvajte vodu i crni luk dok ne provri. Dodajte pasulj, šargarepu, kikiriki, izdanke ili seme piskavice, listove lovora, beli luk, cimet, karanfilić i kurkumu.

Pustite da provri na laganoj vatri. Pokrijte šerpu i kuvajte 30 minuta ili sve dok crni luk ne postane sasvim mekan. Izvadite komade crnog luka kašikom s prorezima; oljuštite ga i bacite ljusku. Lagano ispasirajte crni luk viljuškom i vratite ga u šerpu. Izvadite i bacite listove lovora.

Dovoljno za 4 porcije.

Piskavica (*Trigonella foenum-graecum*). Oko polovine (težinskog) sastava semena piskavice čini rastvorljivo vlakno koje se naziva biljno mleko. Ono sadrži šest jedinjenja koja utiču na regulisanje nivoa šećera u krvi.

Piskavica takođe povećava nivo LVG („dobrog“) holesterola u krvi, istovremeno snižavajući ukupan nivo holesterola, tako da može da utiče na sprečavanje kardiovaskularnog oboljenja, što predstavlja posebnu opasnost za ljude sa šećernom bolešću.

Crni luk (*Allium cepa*). Crni luk ima dugu tradiciju u narodu kao dijetetska dopuna kod lečenja šećerne bolesti u Aziji, Evropi i na Srednjem istoku. Ovo me ne iznenađuje. Crni luk – posebno ljuska – jedan je od najbogatijih izvora jedinjenja pod imenom kvercetin, za koje je dokazano da je korisno kod očnih tegoba,

koje često prate šećernu bolest, kao što je, na primer, dijabetičarska retinopatija.

Pasulj (*Phaseolus*, različite vrste). Mnoga istraživanja pokazala su da uzimanje namirnica bogatih rastvorljivim vlaknima, posebno pasulja, smanjuje skok šećera u krvi do koga dolazi posle obroka i usporava naknadni pad šećera u krvi, na taj način doprinoseći da se šećer u krvi održava na približno poželjnom nivou. Da imam šećernu bolest, jeo bih puno pasulja i supa od pasulja. (Da biste iskoristili i pasulj i crni luk, probajte moj recept za pripremanje supe za dijabetes.)

Beli luk (*Allium sativum*). Poput crnog luka, i beli luk poseduje značajnu sposobnost da reguliše nivo šećera u krvi. Jedite više belog luka – ukoliko je moguće sirovog, ili blago skuvanog u hrani.

Insulinada

Postoji veliki broj začina za koje je istraživanjima dokazano da pomažu organizmu da delotvornije koristi insulin. Među njih spadaju lovorov list, cimet, karanfilić i kurkuma.

Ja bih jednostavno dodao po prstovet ili dva svakog od ovih začina u lonac crnog čaja i ostavio da stoji deset minuta, a zatim bih ohladio čaj. Možda bih dodao i prstovet korijandera i kima. Ne postoje tako uverljiva istraživanja u vezi s ova dva začina, ali u ogledima na životinjama dokazano je da i jedan i drugi u određenoj meri utiču na sniženje nivoa šećera u krvi. Oni koji vole piskavicu mogu da dodaju i prstovet ove biljke.

Beli slez (*Althaea officinalis*). Koren belog sleza veoma je bogat rastvorljivim biljnim vlaknima poznatim pod imenom pektin (35 procenata suve težine). Unošenje pektina predstavlja delotvoran način za održavanje nivoa šećera u krvi na niskom nivou.

Ja bih potopio ove korenove veoma bogate vlaknima u vodu i ostavio da stoje preko noći ili, još bolje, kupio bih neki komercijalni proizvod. Ostali bogati izvori pektina su sledeći: tikva koja ima bele cvetove, šargarepa, šipak, jабuke i smokve.

Kikiriki (*Arachis hypogaea*). Poput pasulja, i kikiriki ima sposobnost da održava nivo šećera u krvi na niskom nivou. Postoje zamerke da kikiriki sadrži puno masnoće, ali ga ja volim, često ga grickam i rado širim vesti o njegovoj delotvornosti.

Čaj (*Camellia sinensis*). Indijski istraživači dokazali su da je crni čaj delotvoran

kod šećerne bolesti. U istraživanjima su ekstrakti crnog čaja u znatnoj meri snižavali nivo šećera u krvi kod laboratorijskih životinja. Da imam šećernu bolest, pio bih puno čaja. Da biste čaj učinili još delotvornijim, možete da mu dodate i začine koji snižavaju nivo šećera u krvi. Zapravo, probajte moju insulinadu.

Lovorika (*Laurus nobilis*) i drugi začini. Moj bivši kolega iz Ministarstva poljoprivrede Sjedinjenih Država – dr Ričard Anderson – dokazao je da listovi lovorike pomažu organizmu da efikasnije koristi insulin, i to pri veoma malim količinama od samo 500 miligrama (oko pola kašičice). Dokazano je da listovi lovorike snižavaju nivo šećera u krvi kod eksperimentalnih životinja. Ja stavljam nekoliko listova lovorike u supu za dijabetes, kao i cimet, karanfilić i kurkumu, koji su dobri za regulisanje nivoa šećera u krvi.

Pre više od 30 godina, uragan Hejzel naterao me je da prenoćim u jednoj staji u Južnoj Karolini. Pokušavao sam da zaustavim neko vozilo duž seoskih puteva, nesvestan činjenice da se sprema jaka oluja, sve dok nisam bio primoran da se dam u trk. Uspeo sam da nađem sklonište, ali dobio sam i šugu, verovatno zato što sićušni paraziti koji izazivaju ovo oboljenje napadaju jednako i životinje i ljude.

Šuga je veoma zarazno parazitsko oboljenje kože koje izazivaju paraziti iz porodice *Sarcoptes*. Kod dece, ovo oboljenje često dovodi do stvaranja malih oteklina koje svrbe, nekad po celom telu, a ponekad samo između prstiju na rukama, na zglobovima ruku, na struku, na preponama ili na genitalijama.

Zelena apoteka za šugu

Farmaceutske kompanije nude sva moguća sredstva koja se prodaju bez lekarskog recepta i lekove na recept za uništavanje parazita. Međutim, savetovao bih vam da prvo probate s prirodnim lečenjem, a da sintetičke preparate koristite samo ukoliko imate težak slučaj oboljenja koji ne može da se zaleči lekovitim biljkama. Postoji veliki broj lekovitih biljaka koje mogu da budu od koristi. Ipak, šta god da koristite, potrebne su i druge mere: pored lečenja, moraćete i da iskuvate svu odeću i posteljinu da biste uništili sve parazite na njima kako se ne biste ponovo zarazili.

Noćna frajla (*Oenothera biennis*) i kantarion (*Hypericum perforatum*). Ulje noćne frajle odobreno je u Velikoj Britaniji za lečenje ekcema jer ima umirujuće dejstvo na kožu. Međutim, ono nije odobreno i u Sjedinjenim Američkim Državama zato što Uprava za hranu

i lekove ne priznaje evropska istraživanja, a nijedna američka farmaceutska kompanija ne želi da uloži stotine miliona dolara da bi dokazala bezbednost i delotvornost nekog preparata, a da pri tom ne može da zaštiti svoja prava. Što se tiče kantariona, video sam ubedljive izveštaje zasnovane na posmatranju, u kojima se tvrdi da nanošenje ove lekovite biljke na kožu može da dovede do momentalnog popuštanja svraba izazvanog ujedom insekata.

Da imam šugu, potopio bih cvetne izdanke kantariona u količinu ulja noćne frajle dovoljnu da ih potpuno pokrije, ostavio da odstoji nekoliko dana, a zatim utapkavao ulje na obolela mesta. Ukoliko ne možete da nabavite svežu biljku, možete da upotrebite tinkturu od kantariona.

Crni luk (*Allium cepa*). Kada sam bio dete, kuvao sam ljusku crnog luka i tako pravio žutu boju. Sada, kada se nalazim u drugom destinjstvu, kuvam ljusku crnog luka da bih iz nje dobio kvercetin, jedno od najdelotvornijih jedinjenja za umirenje kože koje se može naći u prirodi. U ljusci crnog luka može da se nalazi i do tri procenta kvercetina, što znači da ona može da ima znatno umirujuće dejstvo kod šuge i drugih kožnih oboljenja. Za šugu bih vam preporučio da kuvate ljusku od šest glavica crnog luka 15 do 30 minuta u litri vode. Ostavite da se ohladi, a zatim u velikim količinama nanosite po celom telu. (Sačuvajte oljuštene glavice i iskoristite ih u kuhinji.)

Američka barska nana (*Hedeoma pulegioides*). Pre skoro 2.000 godina, rimski prirodnjak Plinije primetio je da evropska barska nana (*Mentha pulegium*) tera buve. Zapravo, naučno ime ove biljke – *pulegioides* – potiče od latinske reči koja znači „buva“, a ova biljka vekovima je bila poznata u narodu kao sredstvo protiv

Upozorenje za trudnice

Među lekovitim biljkama o kojima se govori u ovom poglavlju postoji nekolicina koje bi trudnice trebalo u potpunosti da izbegavaju – barska nana, pitoma nana i vratič. Ukoliko ste trudni, ove lekovite biljke ne biste smeli da unosite u organizam, niti da ih nanosite na kožu. Kada neku lekovitu biljku nanosite na kožu stavljajući je u vodu za kupanje u kadi ili u obliku eterarskog ulja, određena količina aktivnih sastojaka ipak prodire kroz kožu i dospeva u krvotok.

buva. Ulje barske nane aktivni je sastojak skoro svake ogrlice za kućne ljubimce s biljnim sredstvom protiv buva. Savetujem vam da nanosite jak čaj ili, još bolje, tinkturu direktno na obolelo mesto radi ublažavanja svraba.

Ovas (*Avena sativa*). Dok čekate da vaše biljno sredstvo za uništavanje parazita obavi svoj posao, možda ćete poželeti da otklonite svrab. Ovsene mekinje su prilično delotvorne. Jednostavno sipajte nekoliko šaka u vruću vodu za kupanje u kadi i ležite u nju.

Drvo teaceje (*Melaleuca*, različite vrste). Ulje drveta teaceje najpoznatije je kao antiseptičko sredstvo, ali ono je takođe korisno i u borbi protiv parazita, uključujući one koji izazivaju šugu. Pre nanošenja ulja na kožu, razredite ga tako što ćete staviti nekoliko kapi u oko dve kašike bilo kojeg biljnog ulja.

Ipak, imajte na umu da ne smete da unosite u organizam ulje drveta teaceje, niti bilo koje drugo etarsko ulje. Ona su veoma koncentrovana, pa čak i male količine mnogih ovih ulja mogu da budu otrovne.

Orasi (*Juglans*, različite vrste). Orasi sadrže supstancu pod imenom juglan koja je korisna kod parazitskih oboljenja, tvrdi farmakognostičar dr Albert Leng. Doktor Leng preporučuje da se napravi sredstvo za ispiranje tako što se

komadići ljske nekoliko istucanih oraha kuvaju u šolji vode sve dok ne ispari oko polovine tečnosti. Da biste dobili koncentrovani rastvor, prekrijte vodom nekoliko celih oraha i kuvajte sve dok ne ispari polovina tečnosti. Ovu vodu u velikim količinama nanosite na kožu.

Aloj (*Aloe vera*). Umirujući gel aloja sadrži jedinjenje pod imenom bradikininaza, koje bi trebalo da pomogne u otklanjanju dosadnog svraba i umiri osip kod šuge.

Pitoma nana (*Mentha piperita*). Aktivni sastojak pitome nane je mentol, koji ima rashlađujuća, anestetička i antiseptička svojstva. Neki ugledni travari često preporučuju mentol i slična jedinjenja za lečenje šuge. Stoga bih vam preporučio biljni čaj koji možete da koristite prilikom kupanja da biste uništili parazite koji izazivaju šugu i istovremeno ublažili svrab. Napravite mešavinu sledećih biljaka u količinama po izboru: pitoma nana, barska nana, ruzmarin, žalfija, kudrava nana i majčina dušica. Napravite dovoljnu količinu čaja tako da možete da sipate po nekoliko šolja u toplu vodu za kupanje u kadi, a takođe i da popijete po šolju-dve ukusnog napitka koji umanjuje stres.

Vratič (*Tanacetum vulgare*). Praktičari alternativne medicine često preporučuju pranje jakim čajem od vratiča kao način lečenja šuge i istrebljenja vašaka.

TRUDNOĆA I POROĐAJ

Moj unuk, koji vodi poreklo i od Čirokija i od siromašnih belih južnjaka, pričinja mi veliku radost. Zove se Džon Džejms Djuk, i rođen je 13. avgusta 1993. Imao sam zadovoljstvo da ga uvedem u svet uživanja i opasnosti mog malinjaka, zamršenih loza, gde slatki plodovi mame, a trnovi prete.

To radimo na sledeći način: u rukavicama izvučem granu ove vočke, a on otkida zrele, slatke plodove. Uvek kada to radimo, setim se kako je malina omiljena među travarima kao sredstvo za umirivanje materice za vreme trudnoće i za olakšavanje porođaja.

Zelena apoteka za trudnoću i porođaj

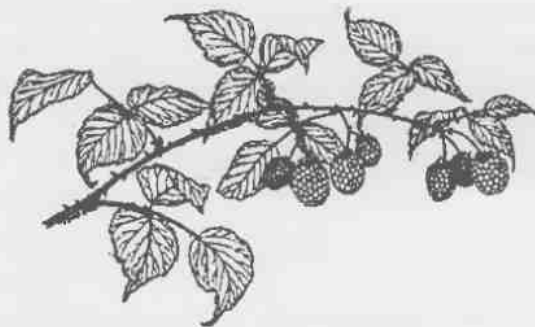
Malina je možda najpoznatija biljka za poteškoće u trudnoći, ali to je samo jedna od mnogih koje mogu da budu korisne.

Pre nego što predem na pojedinačne biljke, napomenuću da u naše vreme opstetričari zahtevaju da ih pacijentkinje obaveštavaju o svim lekovima koje uzimaju bez lekarskog recepta, vitaminima, dopunama redovnoj ishrani i lekovitim biljkama koje koriste. To je dobro pravilo koje treba slediti. Biljke koje ovde navodim već vekovima se bezbedno koriste, ali svaka žena – i svaka trudnoća – različita je. Obavezno obavestite lekara o svakoj lekovitoj biljci koju želite da isprobate.

Pažljivo proučite svojstva ovih biljaka. Neke umiruju osetljivu matericu i čine trudnoću prijatnijom. Druge mogu da ubrzaju porođaj.

Malina (*Rubus idaeus*). Ubeden sam da je malina delotvorna kod tegoba vezanih za trudnoću. U jednom istraživanju iz maline je izolovano jedinjenje koje deluje na opuštanje materice. Vekovima, ženama sklonim pobačaju prepo-

ručuje se da sve vreme piju čaj od lista maline da bi iznele trudnoću do kraja. Takođe se tvrdi da ova biljka može da se koristi za sprečavanje mnogih neprijatnosti koje prate trudnoću, uključujući i jutarnju mučninu. Verovatno da bliski botanički srodnici ove biljke – kupine i ostružice imaju slično korisno dejstvo.



MALINA

Malinu, biljku iz porodice ruža, travari iz XVII veka preporučivali su za tegobe koje se javljaju tokom trudnoće

Peršun (*Petroselinum crispum*). Peršun sadrži jedinjenje apiol, sredstvo za stimulaciju materice koje je svojevremeno korišćeno za izazivanje pobačaja. U Rusiji se za izazivanje kontrakcija materice prilikom porođaja koristi proizvod pod imenom *Supetin*, koji uglavnom sadrži sok od peršuna. Ova lekovita biljka sadrži tako male količine apiola da ne treba mnogo da brinete ako je koristite u uobičajenim kulinarskim količinama. Preporučujem čak da se peršun jede zbog folata koji se nalazi u njemu. Međutim, trudnice treba da izbegavaju salatu tabuleh, koja sadrži velike količine peršuna. Takođe treba da izbegavaju korišćenje peršuna u lekovite svrhe, osim pred sam porođaj kada nema bojazni da će se stvari na taj način ubrza-

ti. Po nekim nagoveštajima iz Nemačke, izgleda da peršun sadrži progesteron.

Kantarion (*Hypericum perforatum*). Travarka Soule tvrdi da je ulje ove lekovite biljke, crveno kao krv, „sredstvo koje mora da bude prisutno pri svim porođajima“. Ovo ulje ima veoma umirujuće dejstvo kada se utrlja u perineum, deo između vagine i anusa koji je veoma podložan cepanju tokom porođaja. Ono je još korisnije posle porođaja. Njegovo umirujuće, antiinflamatorno dejstvo otklanja pečenje i otok, i ubrzava isceljenje pocepanog perineuma.

Tarčuzak (*Capsella bursa-pastoris*). Deb Soule, travarka iz Mejna, predlaže da se uzima 40 do 60 kapi tinkture odmah posle porođaja radi zaustavljanja krvarenja. Ovaj savet mi deluje razumno jer je sposobnost ove lekovite biljke da skuplja krvne sudove naučno dokazana.

Spanać (*Spinacia oleracea*). Budući da je veoma bogat folatom, spanać se u mojoj bazi podataka svrstava na drugo mesto među biljkama koje mogu da doprinesu prevenciji urođenog oboljenja (pukotina između lukova kičmenog stuba) poznatog pod imenom spina bifida i drugih sličnih defekata. Spanać takođe sadrži relativno velike količine cinka. Kod žena koje imaju manjak cinka, pri porođaju se javljaju teškoće, a rane sporije zarastaju. Ljudi koji nisu vegetarijanci dobijaju najveći deo cinka iz mesa, stoga, ako ste vegetarijanac, obavezno jedite spanać, posebno žene u drugom stanju.

Možete takođe da napravite supu koja će sadržati sve ili neke od sledećih sastojaka: spanać, endivija, špargla, peršun, okra, štir i kupus. I obavezno uz supu jedite hleb od integralnog pšeničnog zrna, jer iz integralnog hleba možete da dobijete dvostruko veće količine folata nego iz belog hleba.

TUBERKULOZA

Krajem 1995. godine, držao sam predavanje grupi od stotinak lekara u jednoj bolnici u Toledu, u državi Ohajo. Posle izlaganja o biljnoj medicini, jedan stariji lekar povukao me je na stranu i ispričao mi ovu priču: nekoliko decenija ranije, kao mladić, upoznao se s jednim čovekom koji je primljen u sanatorijum za tuberkulozu. To je bilo u vreme kada su sanatorijumi bili veoma popularni i kada su ljudi oboleli tuberkuloze odlazili da tamo provedu ostatak života. Kada bi jednom bili poslani u sanatorijum, samo mali broj njih uspevao je da se vrati kući.

Međutim, čovek o kome je govorio ovaj lekar na neki način bio je pomilovan. A to je bilo veoma čudno. Kako mi je ispričao taj lekar, pacijent s tuberkulozom slučajno je pronašao odbačenu gomilu crnog luka u blizini sanatorijuma. Umoran i iscrpljen od tuberkuloze, on je počeo da jede crni luk, po nekoliko glavica svakog dana. U roku od mesec dana osećao se toliko dobro da je mogao na napusti ovu instituciju.

Eto priče koja će oduševiti i zainteresovati zaljubljenike u biljnu medicinu. Ispostavilo se da crni luk zaista ima antibakterijska svojstva, stoga je sasvim moguće da je ishrana ovog čoveka sa po nekoliko glavica crnog luka dnevno zaista pospešila njegovo ozdravljenje.

Stara napast se vraća

Tuberkuloza je hronična, obično zarazna bakterijska infekcija koja može da se proširi po celom organizmu putem krvotoka i limfnih čvorova, ali obično pogađa samo pluća. Da bi nastupila infekcija, kod većine ljudi potrebno je stalno izlaganje bacilima – na primer, ukoliko žive ili rade u blizini nosioca zaraze.

Ukoliko provodite osam sati dnevno tokom šest meseci ili 24 sata dnevno tokom dva meseca s osobom koja ima aktivnu tuberkulozu, izgledi su 50 procenata da ćete je i vi dobiti. Nije nikakvo čudo da ovo oboljenje vlada u siromašnim četvrtima u kojima ljudi žive u velikom broju, zbijeni jedni uz druge, bez odgovarajuće medicinske brige.

Na svu sreću, moja porodica imala je puno životnog prostora u Panami pre 30 godina kada smo saznali da naša kućna pomoćnica koja je živela s nama u stanu ima bacil tuberkuloze. Cela moja porodica odmah je testirana na ovo oboljenje. Na svu sreću, analize su pokazale da smo svi negativni na tuberkulozu.

Tuberkuloza je najčešći uzrok smrti kao posledice infekcije u zemljama u razvoju, izazivajući 26 odsto smrtnih slučajeva koji su mogli da se izbegnu kod odraslih ljudi i 6,7 procenata ukupnih smrtnih slučajeva. U Sjedinjenim Američkim Državama, najvećem riziku od obolevanja izloženi su zdravstveni radnici, pacijenti koji dugo borave u bolnici, zatvorenici i čuvari u zatvorima i ljudi koji imaju HIV, virus koji izaziva sidu.

Bakterije obično miruju pošto dospeju u organizam, i samo oko 10 procenata inficiranih zapravo dobije pravu tuberkulozu. Preostalih 90 procenata stvori antitela na tuberkulozu, što znači da su bili izloženi zarazi, ali nemaju nikakve simptome infekcije i ne mogu da prenose ovaj bacil.

U najvećem broju slučajeva, tuberkuloza se iskorenjuje antibioticima. Međutim, poslednjih godina, kada je zbog side došlo do porasta broja obolelih od tuberkuloze, bakterije su postale otporne na jedan ili više standardnih antibiotika. Trenutno, oko jedan procenat novih slučajeva tuberkuloze u Njujorku izazvan je bakterijama rezistentnim na jedan antibiotik, dok je do sedam pro-

cenata ponovljenih slučajeva otporno na dva ili više antibiotika. Ljudi koji imaju tuberkulozu rezistentnu na više lekova imaju samo 50 odsto izgleda da prežive, što je otprilike isti procenat preživljavanja koji je postojao pre otkrića antibiotika. Tuberkuloza je veoma teško oboljenje. Ukoliko dobijete pozitivne rezultate na prisustvo bacila tuberkuloze, na svaki način posetite lekara radi pregleda. Ukoliko vam lekar preporuči neki lek, obavezno popijte celu dozu.

Zelena apoteka za tuberkulozu

Pored terapije lekovima, postoji i veliki broj lekovitih biljaka koje mogu da budu veoma blagotvorne.

Ehinaceja (*Echinacea*, različite vrste). Suočen s bilo kojom bakterijom, uključujući i bacil koji izaziva tuberkulozu, uzimao bih ehinaceju radi jačanja imunološkog sistema čak i u slučaju da sam započeo terapiju antibioticima. Upravo to sam i učinio 1996. godine kada sam verovatno bio zaražen lajmskom bolešću. Uzimao sam po dve kapsule ehinaceje od 450 miligrama dnevno, nadajući se da će ona podstaći moj imunološki sistem da se odupre bakterijama. Uporedo, možete razmisliti i o uzimanju do 40 kapi tinkture triput dnevno. (Ehinaceja može da izazove prolazno peckanje ili utnulost jezika, ali ovi efekti su bezopasni.)

Beli luk (*Allium sativum*). Kada bih posumnjao da imam tuberkulozu, uzimao bih beli luk dok ne uspem da odem lekaru, a možda i nakon toga. Kinezi koriste beli luk za lečenje tuberkuloze, kako čujem, sa dobrim rezultatima. Ukoliko bih strahovao da sam izložen izazivačima tuberkuloze, uzimao bih barem po jednu kapsulu belog luka dnevno, i obavezno bih proverio da li na deklaraciji piše da je svaka kapsula standardizovana tako da sadrži količinu od bar jednog grama svežeg belog luka.

Doktor Hajnrih P. Koh i dr Lari D. Loson ukazuju da beli luk može da pospeši dejstvo antibiotika u borbi protiv tuberkuloze. Istraživanja ukazuju da alicin, antibakterijski sastojak belog luka, pojačava delovanje antibiotika, kao što su, na primer, hloramfenikol (*Chloromycetin*) i

streptomycin, u borbi protiv bakterija koje izazivaju tuberkulozu.

Orlovi nokti (*Lonicera japonica*). Orlovi nokti vekovima su korišćeni u Kini za lečenje raznih disajnih tegoba, uključujući tuberkulozu, bronhitis, nazebe, grip i zapaljenje pluća. Ekstrakti cveta orlovih noktiju snažno deluju protiv nekoliko bakterija, uključujući one koje prouzrokuju tuberkulozu.

Ne bih se dvoumio da upotrebim ovu biljku da imam tuberkulozu. Leti bih napravio čaj s pregršt cvetova na šolju kipuće vode i pio bih do tri šolje dnevno. Zimi bih skuvao grančice i osušeno lišće za spravljanje gorkog čaja, kojem bih dodao limun i med, pretvarajući to u vruću limunadu od orlovih noktiju.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Pošto, po mojoj bazi podataka, sladić ima do 33 procenta antibakterijskih jedinjenja na bazi suve težine, ne čudi me što Kinezi koriste sladić za lečenje tuberkuloze. Često koristim koren sladića, koji takođe deluje protiv virusa, da zasladim biljne čajeve kada imam nazebe, a pio sam čaj od sladića kada sam se pribojavao lajmske bolesti. Da sam suočen s tuberkulozom, verovatno bih dodao sladić bilo kojem biljnom preparatu koji bih uzeo za savladavanje te bolesti.

Eukaliptus (*Eucalyptus globulus*). Ovo je još jedna biljka korišćena u Aziji za lečenje tuberkuloze. Ukoliko ne živite u tropskoj Americi ili u oblasti zaliva San Franciska, teško da ćete pronaći sveže lišće eukaliptusa, ali etarsko ulje je veoma dostupno u prodavnicama aromaterapijskih artikala.

Pokušajte da kap ili dve ulja dodate vodi i čaju. To je otprilike doza koju Kinezi najčešće koriste. Ne možete da konzumirate većinu etarskih ulja, ali eukaliptus je izuzetak, ukoliko ne preterate. Nemojte koristiti više od kap-dve: ovo je jako sredstvo.

Crni luk (*Allium cepa*). Crni luk ima gotovo podjednako antibakterijsko dejstvo kao i njegov bliski srodnik beli luk, stoga me ne iznenađuje priča o pacijentu iz sanatorijuma za tuberkulozu koji se izlečio konzumiranjem crnog luka. Da imam tuberkulozu, jeo bih puno belog i crnog luka.

UJEDI I UBODI INSEKATA

Kada kažete „sredstvo protiv insekata“, većina ljudi pomisli na trgovinska imena proizvoda koji svi do jednog sadrže neku hemikaliju s tako dugačkim nazivom da samo hemičari mogu da ga izgovore. Mi ostali to zovemo DDT.

Priznajem da sam veliki protivnik DDT-ja. On rastvara moje plastične naočare, a kada se stavi na kožu, brzo prodire u krvotok, a ja ne želim da mi se tu vrmaju sintetičke hemikalije s imenima koje ne mogu da izgovorim.

U nekim okolnostima i na nekim mestima DDT je potpuno zabranjen. Tako, u kampu Amazonskog centra za obrazovanje i istraživanje čovekove okoline na reci Napo u Peruu, gde vodim neke od seminara, zabranjena je bilo kakva upotreba DDT-ja. Ovo nema nikakve veze s njegovim delovanjem na ljude. Oni su zabranili ovu hemikaliju jer ubrzo propadanje sintetičkih vlakana od kojih je napravljena staza

na vrhu drveća koja krivuda kroz granje, ponekad i na visini od 30 metara iznad podnožja šume.

Zelena apoteka za odbijanje insekata

Naravno, iako ne volim mnogo DDT, takođe nisam ni ljubitelj insekata. Proveo sam godine isprobavajući različite biljne preparate protiv insekata, i imam prilično dobre vesti za vas.

Bosiljak (Ocimum basilicum). Bosiljak se u ovoj zemlji uglavnom koristi kao začim, ali u drugim zemljama, posebno u Indiji, on se jako mnogo koristi u medicini. Indusi trljaju kožu listovima ove biljke radi rasterivanja insekata, a i Afrikanci čine isto. Kada bi me uznemiravali insekti u mojoj bašti, i kada bih imao pri ruci bosiljak koji koristim u kuhinji, ja bih se za tu priliku istrljao njime kao sredstvom protiv insekata.

Kako nadmudriti insekte

Budući da sam proveo mnogo vremena u džungli, uvek sam posebno vodio računa o tome da pre svega udaljim od sebe sve neprijatne životinje koje gamižu. Evo nekoliko korisnih saveta koje sam isprobao.

Službe zadužene za insekte uvek savetuju da se nose dugačke pantalone i košulje sa dugačkim rukavima kada boravite napolju u carstvu insekata i krpelja. Nemam ništa protiv ukoliko želite da prihvatite tu preporuku, ali ću vam priznati da ja izbegavam da nosim odeću dagih nogavica i rukava. Umesto toga, nosim kratke pantalone da bih lakše mogao da spazim pokojeg krpelja na nogama.

Kada se nalazim u carstvu zlih krpelja, uvek čarape pospem sumporom, jer sam se uverio da on dobro deluje na krpeljima srodne buve peščare koje borave u kupinjacima u kojima sam odrastao u Severnoj i Južnoj Karolini.

Takođe sam u Panami naučio da čučim kao Indijanac, radije nego da sednem na neko privlačno oboreno deblo koje vrvi od insekata i druge gamadi.

Etarska ulja od agruma. U agrumima i biljkama sa sličnim agrumnim aromatičnim svojstvima postoji neka supstanca koja rasteruje insekte. Tako, na primer, geranijum *Citrosa*, koji ima snažan agrumni miris, ima 30 do 40 procenta snage jednog DDT-ja u rasterivanju insekata. A isitnjena limunska majčina dušica (*Thymus citriodora*) poseduje 62 procenta od obojnosti insekata u odnosu na DDT.

Iz tog razloga, smatram da je svako etarsko ulje sa mirisom agruma, uključujući i ona od listova samih agruma, bolje za korišćenje od DDT-ja. Na kraju, naši preci su kroz evoluciju bili u dodiru s agrumnim voćem. Vi sigurno ne možete to da kažete i za DDT.

Ukoliko želite da isprobate agrumna etarska ulja, moraćete prvo da ih rastvorite tako što ćete dodati nekoliko kapi ulja u bazu od biljnog ulja. Možete da eksperimentišete tako što ćete koristiti po nekoliko etarskih ulja odjednom. Možda ćete uspeti da po svom ukusu napravite sredstvo protiv insekata koje će istovremeno prijatno mirisati. Ovde mislim i na muškarce: mnoge muške kolonjske vode imaju miris agruma.

Raznovrsna etarska ulja. Takođe bih pome-
nuo mešavinu biljnih etarskih ulja s kojom sam se susreo 1995. godine na jednom putovanju u predele oko Amazona u Peruu. Iznenadila me je delotvornost sredstva protiv insekata koje mi je dao Džon DuVal, travar iz Severnog Holivuda. Ono je sadržavalo lavandu i metvicu u bazi od biljnog ulja, a bilo je najdelotvornije sredstvo protiv insekata koje sam ikada video tamo na reci Napo. Jedna kap stavljena na sredinu crvenog šešira natopljenog znojem stvorila je krug – svetlocrvenu tačku bez ijednog insekta, okruženu gustom smeđim rojem pčela koje su se skupljale na znoj. Antonio Montero, šaman s kojim sam u to vreme radio, bio je više impresioniran mirisom, tvrdeći da sadrži „duhove sveta“.

Nažalost, ne posedujem kompletan recept za ovo sredstvo protiv insekata, ali vi možete da pomešate po nekoliko kapi svakog ovog ulja sa bazom od biljnog ulja i vidite da li ćete dobiti

mešavinu koja je delotvorna za vas. Samo vodite računa o tome da nikada ne unosite etarska ulja u organizam.

Zelena apoteka za ujede i ubode insekata

Lekari u načelu preporučuju sredstva za umirenje bolova, obloge od leda i prislanjanje tučka za meso na mesto ujeda i uboda insekata. (Prislanjanjem tučka za meso direktno na mesto uboda neutrališe se otrov insekta.) Ovo su sve primereni metodi. Postoji takođe i veliki broj dobrih biljnih pristupa.

Neven (*Calendula officinalis*). Ja sam obožavalac Mod Griv čija knjiga *Savremena knjiga o lekovitom bilju*, napisana 1931. godine, danas spada u klasiku te oblasti. Mod Griv slikovito piše da cvet nevena „utrljan na ubodeno mesto, predstavlja divan lek za bol i otok izazvan ubodom ose ili pčele“. Ja joj verujem i isprobao bih ga ako bi mi se desilo da me ubode pčela, a pri ruci mi se nalazi svež neven.

Beli luk (*Allium sativum*) i crni luk (*Allium cepa*). I beli i crni luk sadrže enzime koji razgrađuju hemijske supstance poznate pod imenom prostaglandini, koje organizam oslobađa kao odgovor na bol.

Veoma je zanimljivo to da i beli i crni luk deluju i iznutra i spolja. Možete da napravite obloge od ovih biljaka i nanesete ih direktno na mesto ujeda i uboda insekata. Takođe možete da preduzmete zaštitnu meru time što ćete ih koristiti u ishrani.

Još jedna napomena: ljuska crnog luka izvanredno je dobar izvor antialergijske supstance kvercetin, koji je posebno dobar za otklanjanje upala. Možete da dodatno iskoristite kvercetin tako što ćete ostaviti ljusku na crnom luku kada kuvate supe ili dinstana jela. Izvadite ljusku pred samo služenje jela: ona je otpustila veliku količinu kvercetina u jelo, zajedno sa bogatom smeđom bojom.

Bokvica (*Plantago*, različite vrste). Gde god da odem – od planina Apalačija do Anda i Ste-
novitih planina – kada se povede reč o ujedu insekata, bokvica je jedna od prvih lekovitih bi-

ljaka koju pomenu moji prijatelji botaničari. To je takođe i prva stvar koju primenim kod kuće, budući da se ona odomaćila na mom travnjaku. (Treba da utrljate svežu biljku da bi ovaj lek delovao.)

Edvard E. Šuk ispričao je priču o ženi kojoj je posle uboda pčele u šaku otekla cela ruka. On joj je preporučio da opere listove bokvice, da napravi oblog i stavi ga na ubod. Sledećeg dana žena se pojavila, potpuno izlečena. Ja ovo nisam video svojim očima, ali znam da je bok-

vica za mnoge travare lekovita biljka izbora za ubod pčele.

Različite lekovite biljke. U mojoj bazi podataka takođe se javlja nekoliko drugih narodnih lekova za ujede i ubode insekata: kamilica, flammanski mak, indigo i kantarion. Uobičajen način primene je da se sveža biljka utrlja na mesto ujeda ili uboda. Nijedna od ovih biljaka ne bi bila moj prvi izbor, ali ako bi se desilo da nemam pri ruci lekovite biljke o kojima je gore reč, isprobao bih neku od biljaka iz ove grupe.

UŠOBOLJA

Jednog lepog prolećnog dana zatekao sam se na ostrvu Keli, na jezeru Iri, vodeći seminar o lekovitom bilju. Kraj naših nogu rasla je divizma, drevni lek protiv bola u uhu. Budući da je bio tek početak juna, bilo je suviše rano za njeno cvetanje. Međutim, na sve strane videli su se baršunasti listovi, a takođe je bilo i mnoštvo prošlogodišnjih visokih stabljika na kojima su rasli izdanci.

U južnom Ohaju postoji travar koji pravi lekovitu mast na bazi cvetova divizme. Više od polovine učesnika na mom seminaru već je oprobalo tu mast na svojoj deci pošto lekari nisu uspeli da im izleče infekcije uva antibioticima, a u nekim slučajevima čak ni hirurškom intervencijom. Nekolicina njih zaklinjala se da je ova biljka bila delotvorna. Budući da znam svojstva divizme, sklon sam da im poverujem.

Ušobolja može da ima nekoliko uzroka. Kod dece, najčešće se radi o infekciji ukoja napada srednje uvo – to je ono što lekari nazivaju *otitis media*. Međutim, bol u uvetu takođe može da bude prouzrokovan preteranim lučenjem ušne masti, perforiranjem bubne opne i drugim stanjima glave i vrata. Postoji takođe i infekcija spoljašnjeg uva, koja se naziva *otitis externa*.

Infekcija može da bude bakterijskog, virusnog ili gljivičnog porekla. Procenjuje se da oko 80 procenata dece dobije barem jednom zapaljenje srednjeg uva tokom prvih pet godina života. Dojenje sigurno pruža određeni stepen zaštite. U poređenju sa bebama koje su hranjene na bočicu, deca koja sisaju dobijaju manje ušnih infekcija, a što beba duže sisa, to je i rizik manji.

Ranije su pedijatri često propisivali antibiotike za zaustavljanje ušnih infekcija. Međutim, u poslednje vreme, sve više lekara preporučuje da se ne započinje odmah sa terapijom antibioticima.

Nevolje s aspirinom

Lečenje ušobolje počinje davanjem sredstva protiv bolova, da bi se zatim prešlo na otkrivanje uzroka. Lekari leče bol acetaminofenom (ili, kod odraslih, aspirinom), a zatim daju antibiotike i dekonjestante radi lečenja same infekcije.

Postoje i neke lekovite biljke koje mogu da pomognu odraslima da zaustave bol čak i pre nego što odu lekaru. U slučaju bola u uvetu kod odraslih, ja bih pokušao s ublažavanjem bola čajem spravljenim od kore vrbe i zimzelena. Ove biljke sadrže salicin i salicilate, prirodne preteče farmaceutskog aspirina. (Međutim, ukoliko ste alergični na aspirin, verovatno ne bi trebalo da uzimate ni biljni aspirin.)

Ipak, nemojte davati ni aspirin niti njegove prirodne biljne zamene deci u slučaju ušne infekcije prilikom nazeba. Kada se deci daju lekovi na bazi aspirina u slučaju virusnih infekcija (posebno nazeba, gripa i malih boginja), postoji mogućnost da dobiju Rejov sindrom, potencijalno fatalno stanje koje oštećuje jetru i mozak. Ja kao travar ovo nerado kažem, ali ako bi moji unuci dobili ušnu infekciju kao posledicu nazeba, ja bih im bol u uvetu pre lečio acetaminofenom nego biljnim sredstvima srodnim aspirinu.

Kada uspete da zaustavite bol, treba da se pozabavite otkrivanjem uzroka. Lekar može da pregleda obolelo uvo i da vam kaže da li se radi o spoljašnjim ili unutrašnjim poteškoćama.

Pažljivo s kapima za uši

Upozorenje: etarska ulja nekih lekovitih biljaka opisanih u ovom poglavlju mogu da se nakapaju u uvo radi lečenja infekcija koje izazivaju bol. Ako vam je lekar rekao da vam je bubna opna perforirala ili vi imate osnova da posumnjate da je do toga došlo, nemojte da koristite biljne kapi za uši.

Zelena apoteka za ušobolju

Postoji veliki broj lekovitih biljaka koje mogu da budu od pomoći za ublažavanje bola u uvetu ili otklanjanje njegovog uzroka.

Ehinaceja (Echinacea, različite vrste). Ehinaceja, poznata i pod imenom eritreja, ima antibiotsko dejstvo i podstiče na jačanje imuniteta. Možete da probate s jednom kašičicom osušene biljke u čaju ili celom pipetom tinkture ehinaceje u soku ili čaju. Pijte oba ova napitka triput dnevno. Ja koristim ehinaceju za lečenje svih vrsta infekcija i verovatno bih posegao za njom kada bih imao bol u uvetu. (Ehinaceja može da dovede do prolaznog bokaanja ili utrnulosti jezika, ali ovo dejstvo je bezopasno.)

Efedra (Ephedra sinica). Takođe poznata i kao *ma huang* ili kineska efedra, ova lekovita biljka sadrži dva snažna dekongestanta – efeđrin i pseudoefedrin. Oni mogu da budu od pomoći za drenažu tečnosti u srednjem uvetu, što je pojava koja prati infekcije srednjeg uva. Pseudoefedrin je aktivna supstanca mnogih dekongestanata koji se prodaju bez lekarskog recepta. Jedan od ovih proizvoda – *Sudafed* – čak je i dobio ime po ovom jedinjenju. U jednom istraživanju na pilotima sa čestim napadima bola u uvetu, kod 70 procenata onih koji su uzimali pseudoefedrin došlo je do popuštanja bola.

Obavezno se pridržavajte preporučenih doza kod primene ove lekovite biljke. Odrasli ne bi smeli da koriste više od jedne kašičice sušene biljke za spravljanje čaja ili da uzimaju više od jedne kašičice tinkture. Iako ova biljka može da se uzima do tri puta dnevno,

trebalo bi da budete obazrivi, imajući u vidu da je efedra stimulatívno sredstvo koje može da izazove nesanicu ili dovede do povišenja krvnog pritiska. Neki ljudi su umrli od prekomerne doze ove biljke u pokušaju da se njom drogiraju, a Uprava za hranu i lekove preduzela je mere da se obustavi prodaja dodataka redovnoj ishrani koji sadrže efedrin.

Efedra može da bude izvanredno korisna u lečenju nekih upala kod dece, ali s obzirom na nesuglasice koje prate ovu biljku, trebalo bi da pre upotrebe konsultujete pedijatra. Deci bi trebalo davati manje od polovine količine koja je propisana za odrasle.

Beli luk (Allium sativum). Kao i ehinaceja, i beli luk i ekstrakti belog luka imaju antibiotsko dejstvo i jačaju imunitet. U istraživanjima prilikom kojih je ulje belog luka ukapavano direktno u slušni kanal, dokazano je da ono leči gljivične infekcije isto ili bolje od farmaceutskih preparata.

Unet u organizam, beli luk može da izleči infekciju srednjeg uva. Ukoliko imate bol u uvetu, predlažem da koristite više belog luka u ishrani. Možete takođe da pokušate i sa stavljanjem nekoliko kapi ulja belog luka u bolno uvo.

Divizma (Verbascum thapsus). Cvetovi divizme imaju mnogo ljubitelja, pa sam zaključio da ti ljudi sigurno znaju šta rade. Jedan britanski travar predlaže stavljanje kapi ulja od cvetova divizme u obolelo uvo.

Pitoma nana (Mentha piperita). Veliki broj travara za ublažavanje bola u uvetu predlaže primenu raznih vrsta nane koje imaju antiseptička svojstva. Što se mene tiče, pitoma nana mi

zvuči najbolje, budući da sadrži mentol. Preporučio bih da se koristi u vidu čaja.

Drvo teaceje (*Melaleuca*, različite vrste). Aromaterapeuti i mnogi travari smatraju da ulje drveta teaceje ima značajna antiseptička svojstva kada se nanese na kožu. Pokušajte da umešate nekoliko kapi ulja ove biljke u osnovno biljno ulje da biste dobili kapi za uši. Samo pazite da ne koristite kapi ukoliko se sumnja da je došlo do perforacije bub-

ne opne i nemojte da unosite ulje drveta teaceje ili bilo koje etarsko ulje u organizam. Ova ulja su visokokoncentrovana, tako da čak i male količine mnogih ovih ulja mogu da budu otrovne. Takođe sam čuo i jednu anegdotu u vezi s nedaćama do kojih može da dođe kada se ulje drveta teaceje stavlja u uvo. Stoga, radi svake sigurnosti, prestajte s upotrebom ukoliko osetite bilo kakvu nelagodnost.

UVEĆANJE GRUDI

Pre nekoliko godina napisao sam jedan članak, kratak pregled istraživanja kojim je dokazano da piskavica, ukusna lekovita biljka čiji ukus pomalo podseća na javor, pomaže u održavanju nivoa šećera u krvi kod ljudi koji imaju šećernu bolest i da njeni izdanci možda mogu da utiču na rast grudi u žena.

Nešto kasnije pozvan sam na kongres trava-
ra u Arkanzasu. Kada su me sačekali na aerodromu u Litl Roku, žena koja me je vozila na kongres ispričala mi je ovu priču: nekoliko meseci pre toga, ona i neke njene prijateljice gajile su izdanke iz velikog broja semenja da bi isprobale ukus izdanaka na jednom sajmu biljne hrane. Među semenjem od kojih su gajile izdanke bila je piskavica.

Pošto je uzimala po nekoliko dobrih porcija izdanaka piskavice tokom nekoliko dana, jedna od žena primetila je da joj grudi izgledaju nešto veće. To se zove mastogeni efekat. Ona nije shvatila šta se događa dok joj druga žena iz grupe nije dala primerak mog članka.

Zelena apoteka za uvećanje grudi

Neću da stajem ni na jednu stranu po pitanju uvećanja grudi. Sve što znam jeste da popriličan broj žena sanja o većim grudima i da se mnoge odlučuju za silikonske implantate. Ukoliko čitate novine, znate da su ti implantati veoma sporni. Mnoge žene i neki naučnici smatraju da su oni opasni, dok ostali tvrde da oni ne izazivaju nikakve probleme.

Iako ne mogu da donesem sud da li su silikonski grudni implantati štetni, znam da bih svoju ćerku, ukoliko bi želela da uveća grudi, sigurno posavetovao da prvo proba s prirodnim metodima. Evo nekoliko lekovitih biljaka koje

bi mogle da budu od pomoći za umereno povećanje grudi.

Piskavica (Trigonella foenum-graecum). Seme i izdanci imaju u narodu vekovnu reputaciju sredstva za uvećanje grudi. Zapravo, pre sto godina ta biljka bila je glavni sastojak u originalnoj recepturi za smešu od povrća, popularnog melema za „ženske probleme“ – kompletno, od menstrualnih bolova do suvoće vagine koja se javlja u menopauzi.

Kako sam saznao u Arkanzasu, postoje i novija svedočanstva o delovanju piskavice na grudi.

Seme piskavice sadrži znatnu količinu diosgenina, hemijskog jedinjenja koje se često koristi za spravljanje polusintetičkih oblika ženskog seksualnog hormona estrogena.

Iako estrogen ima višestruko delovanje u organizmu, dva se odnose uglavnom na uvećanje grudi. Ovaj hormon izaziva rast ćelija u grudima i doprinosi zadržavanju vode. Zapravo, mnoge žene koje uzimaju kontraceptivne pilule koje sadrže estrogen često kao uzgrednu pojavu imaju osećaj punoće grudi, kao posledice zadržavanja vode.

Biljni estrogen (fitoestrogen) iz izvora kao što je, na primer, piskavica ne izaziva neprijatan osećaj punoće grudi. Ako bi moja ćerka želela da isproba piskavicu, verovatno bih joj predložio da pije smešu koju sam usavršio upravo u te svrhe. Ja je zovem čaj za bistu.

Takođe vredi pokušati i s masiranjem grudi piskavicom u prahu, jer tkivo grudi očigledno može da apsorbuje određenu količinu biljnih hemikalija. Ne tako davno, dva ugledna farmakognostičara objavila su zajedno rad u kojem su otkrili, izgleda na njihovo veliko iznenađenje,

Čaj za bistu

Želite lepšu bistu? Pijte čaj za bistu! Evo recepta za čaj sa jakom dozom lekovitih biljaka koje utiču na uvećanje grudi.

U šerpu sipajte dve šolje vode preko jedne šolje izdanaka piskavice. Dodajte prstovet ili dva anisa, bosiljka, kima, mirođije, morača, sladića i mažurana. Neka sve provri, a zatim ostavite da se ohladi. Dodajte sok od limuna i med prema ukusu. Pijte jednu do dve šolje dnevno.

Piskavica sadrži fitoestrogene, biljne hemikalije slične ženskom hormonu estrogenu. Narodne priče tvrde da i druge biljke u tom čaju takođe podstiču rast grudi.

68 od 225 biljaka koje se koriste kao tradicionalni galaktagoni; i sada se koriste spolja.

Radi primene piskavice u prahu, sameljite seme ili izdanke u blenderu, dodajte malo biljnog ulja i nanosite tu mešavinu kao pastu.

Morač (*Foeniculum vulgare*). Morač je još jedna od estrogenih biljaka koja se vekovima koristila za pojačano stvaranje mleka. Možete da ga dodate čaju za grudi kao dopunu piskavici. Ipak, nemojte da koristite ulje morača. Kod trudnica to ulje može da prouzrokuje pobačaj, a u dozama većim od oko jedne kašičice može da bude toksično.

Divlji jam (*Dioscorea villosa*). Ovo je još jedna biljka poznata po svojim estrogenim efektima. Lično, nikada nisam bio toliko impresioniran divljim jamom jer, prema mojoj bazi podataka, on sadrži mnogo manje diosgenina od piskavice. Ali odajem počast travarima-praktičarima kao što je, na primer, Suzun Ved, koji kaže da su oni spravljali meleme od divljeg jama. Ti travari tvrde da žene koje koriste taj melem postižu željena dejstva. Za spravljanje melema, najbolje je da skinete spoljnu koru korena i u blenderu napravite pastu od unutrašnje kore korena.

Kim (*Cuminum cyminum*). I običan kim i crni kim (*Nigella sativa*) dokazana su sredstva



DIVLJI JAM

Takođe poznat pod imenom koren za kolike ili koren za reumatizam, divlji jam je višegodišnja biljka koju su svojevremeno koristili Indijanci za ublažavanje bolova pri porođaju

koja povećavaju broj mlečnih ćelija kod laboratorijskih životinja. Dejstvo ove biljke na grudi kod ljudi nije poznato, ali sisari u principu imaju slične reakcije na jedinjenja s mlečnim dejstvima. Možete da začinite čaj za grudi sa više mlevenog kima. Možete takođe slobodno da koristite taj začim u ishrani.

UVEĆANJE PROSTATE

Prostata je mala žlezda koju imaju samo muškarci. Ona se nalazi iznad samog rektuma i obezbeđuje dobar deo semene tečnosti. Za razliku od većine delova tela, prostata raste s godinama, što je stanje poznato kao benigna hipertrofija prostate (BHP). Do 40-te godine, 10 procenata muškaraca dobije određeni stepen uvećanja prostate. Do 50-te godine, ova brojka iznosi 50 odsto, a ovaj postotak raste s godinama. Zbog čega ovo izaziva brigu?

Kod muškaraca, uretru, cev kroz koju prolazi urin, uokviruje prostata. S uvećanjem prostate, raste pritisak na uretru, što dovodi do pojave simptoma BHP. Mokrenje postaje otežano, pa muškarci s BHP imaju teškoća s potpunim pražnjenjem bešike. Karakteristični simptom je noćno ustajanje radi mokrenja.

Bacanje rukavice

Garantujem ličnim primerom da biljna sredstva deluju bolje od većine lekova koji se obično propisuju ili hirurških intervencija za regulisanje BHP, koje se još naziva nekancerogeno uvećanje prostate.

Lekovi na lekarski recept finasterid (*Proscar*) i terazosin (*Hytrin*) doneli su proizvođačima veliku zaradu zato što su to jedina dva odobrena farmaceutska sredstva za sprečavanje proliferacije prostate, rasta novih ćelija prostate kao posledice BHP kod muškaraca starijih od 50 godina.

Nameru da na megdan izazovem *Proscar* i upo edim njegovo delovanje s biljnim zamena- ma sladićem i semenkama bundeve objavio sam početkom devedesetih godina, ubrzo pošto je Uprava za hranu i lekove odobrila ovaj lek. To sam uradio javno, na jednom skupu, pred dese-

tinama zvaničnika iz Uprave za hranu i lekove i Nacionalnog instituta za zdravlje (NIZ). Želeo sam da ovi zagovornici „čarobnog metka“ shvate da ne misle svi da je jedan lek koji se izdaje na lekarski recept najbolje sredstvo za lečenje BHP.

Javno sam garantovao da moja mešavina od sladića i semenki bundeve, od koje pravim preparat pod nazivom „puter za prostatu“, ima isti efekat kao *Proscar*. A izjavio sam i da je on jeftiniji i verovatno bezbedniji.

Drugi razlog zašto sam se javno pozvao na svoju prostatu bilo je to što sam želeo da se približim ispunjenju svoje životne želje, a to je da nateram Upravu za hranu i lekove da obaveže farmaceutske kompanije da testiraju svoje nove sintetičke lekove ne samo u odnosu na neku neaktivnu supstancu (placebo) već i u odnosu na neku poznatu ili pretpostavljenu biljnu zamenu.

Ukoliko se dokaže da je sintetički lek bolji od placeba i lekovitog bilja, u redu, treba odobriti taj lek. Međutim, ako se dokaže da su lekovite biljke delotvornije, ili čak približno slične po delotvornosti, trebalo bi odobriti oboje. Radi nadoknade sredstava uložениh u istraživanja, farmaceutska kompanija mogla bi da dobije određene povlastice u prodaji ekstrakta prerađene biljke, kao i za svoj novi sintetički lek. Na ovaj način, ljudi bi mogli da biraju između farmaceutskog preparata, koji je uvek mnogo skuplji, i biljne zamene, koja je uvek jeftinija. Godišnja doza leka *Proscar* staje oko 800 dolara. Godišnja doza sladića stajala bi samo delić ove svote, a ukoliko sakupljate semenke bundeve u vreme praznika Noć veštica, mogli biste da ih dobijete čak i besplatno.

Do pojave lekova *Proscar* i *Hytrin*, jedini medicinski priznat način lečenja BHP bila je hirurška intervencija. Jedan od postupaka poznat je kao transuretralna resekcija prostate (TURP). TURP je najčešća operacija koja se sprovodi na muškarcima starijim od 65 godina. Prilikom TURP-a, urolog uvodi instrument kroz ureter i odseca deo prostate da bi proširio otvor za ureter, na taj način olakšavajući prolaz urina. Resekcija prostate u načelu daje dobre efekte, ali je skupa i nosi uobičajene rizike koji prate sve hirurške intervencije, a oporavak traje jednu ili dve nedelje.

Lekovi *Proscar* i *Hytrin* široko su hvaljeni kao zamene jer su jeftiniji i imaju manje traumatskih efekata u odnosu na operaciju. Međutim, lekovite biljke su još jeftinije.

Lekovite biljke na probi

Lekovi onemogućavaju proliferaciju ćelija prostate tako što sprečavaju da ova žlezda utiče na pretvaranje muškog polnog hormona testosterona u jedno srodno jedinjenje dihidrotestosteron, koji podstiče proliferaciju ćelija prostate.

Iako lekovi zaista sprečavaju odvijanje ovog procesa, prirodne zamene koje sam pomenu deluju jednako dobro. Zapravo, po mom mišljenju, a i prema mišljenju mnogih lekara-prirodnjaka, lekovite biljke su mnogo blagotvornije.

Posebno *Proscar* ima pouzdano utvrđene nedostatke. Većina muškaraca mora da ga uzima barem šest meseci pre negđ što se pojavi bilo kakvo značajnije poboljšanje. Pored toga, on ne deluje kod svih ljudi. Manje od polovine muškaraca koji uzimaju *Proscar* primeti značajno poboljšanje, i to tek posle godinu dana.

Proscar takođe ima određena neželjena dejstva, između ostalog smanjenje libida, probleme s ejakulacijom i gubitak erekcije. Za razliku od njega, za lekovite biljke kao što su, na primer, sladić i semenke bundeve nije prijavljeno da izazivaju bilo koju od ovih tegoba.

Zelena apoteka za uvećanje prostate

Evo podataka o lekovitim biljkama za koje bez ikakve rezerve mogu da kažem da daju najbolje rezultate.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Sladić sadrži jedinjenje koje onemogućava pretvaranje testosterona u dihidrotestosteron. Dugotrajno uzimanje veoma velikih doza sladića može da izazove glavobolju, letargiju, zadržavanje natrijuma i vode, preterani gubitak kalijuma i visok krvni pritisak. U svetskoj medicinskoj literaturi pominje se oko 25 ovakvih slučajeva, a ljudi koji su imali ovakve tegobe godinama su jeli po oko 60 do 120 grama slatkiša od pravog sladića dnevno.

Ne verujem da bi ekstrakt sladića koji se nalazi u mom „puteru za prostatu“ mogao da izazove bilo kakve tegobe. Lično nisam imao nikakva neželjena dejstva. Međutim, ukoliko se odlučite za biljni metod lečenja BHP, budno pratite pojavu eventualnih neprijatnih dejstava i ako ih zapazite, znatno smanjite količinu sladića koju unosite u organizam.

Bundeva (*Cucurbita pepo*). Semenke bundeve korišćene su kao tradicionalno sredstvo za BHP u Bugarskoj, Turskoj i Ukrajini. Preporučena količina bila je po šaka semenki dnevno tokom celog zrelog doba.

Masno ulje koje se nalazi u semenkama bundeve jeste snažan diuretik. Na osnovu ovoga neki protivnici korišćenja bilja tvrdili su da



BUNDEVA

Ova narandžasta biljka je mnogo više od rekvizita za Noć veštica: njene semenke sadrže supstancu koja olakšav tegobe s prostatom

pojačano lučenje urina nema nikakve veze s ublažavanjem simptoma BHP. Međutim, semenke bundeve sadrže i jedinjenja pod imenom kukurbitacini, koji izgleda u određenoj meri sprečavaju pretvaranje testosterona u dihidrotestosteron.

Pored toga, semenke bundeve mogu da sadrže čak osam miligrama cinka po dozi od pola šolje. Prirodnjaci dr Džozef Pizorno i dr Majkl Mari preporučuju uzimanje 60 miligrama cinka dnevno u cilju lečenja BHP. (Ovo je mnogo više od preporučene dnevne količine, stoga obavezno porazgovarajte s lekarom pre nego što počnete da uzimate toliko velike količine cinka.)

Dokazano je da cink smanjuje dimenzije prostate, verovatno tako što onemogućava pomenuti proces pretvaranja testosterona u dihidrotestosteron. Semenke bundeve takođe su bogate nekim aminokiselinama – alaninom, glicinom i glutaminskom kiselinom. Doktor Mari i dr Pizorno izveštavaju da je u jednom istraživanju u kojem je učestvovalo 45 muškaraca kojima su svakodnevno davani sintetički preparati ovih aminokiselina (po 200 miligrama od svake), ovaj režim doveo do značajnog

popuštanja simptoma BHP. Doza od pola šolje semenki bundeve može da sadrži 1.150 do 1.245 miligrama alanina, 1.800 do 1.930 miligrama glicina i 4.315 do 4.635 miligrama glutaminske kiseline. To je otprilike 5 do 20 puta veća količina od dnevnih količina koje preporučuju lekari.

Iz svih ovih razloga, da ne spominjem i prijatan ukus, stavljam priličnu količinu semenki bundeve u moj „puter za prostatu“.

I neke druge semenke sadrže ove korisne aminokiseline. Semenke bufalo tikve sadrže bogate količine svih triju pomenutih aminokiselina, seme kikirikija i susama obiluje glicinom, a badem, američki orah i kikiriki bogati su glutaminskom kiselinom.

Kopriva (*Urtica dioica*). Prema rezultatima jedne druge studije, ekstrakti korena koprive uspešno su lečili BHP. Istraživači su davali nekoliko kašičica ekstrakta dnevno 67-ci muškaraca starijih od šezdeset godina s BHP i pronašli su da biljka značajno smanjuje njihovu potrebu za noćnim mokrenjem. Kopriva očigledno ima neka inhibitorna dejstva na konverziju testosterona. Nemački travari preporučuju dve do tri kašičice ekstrakta dnevno za lečenje BHP.

VAGINITIS

U šumovitim predelima Mejna živi travarka Deb Soule, autorka knjige o lekovitim biljkama za žene *Koreni isceljenja*. Godinama mnoge žene molile su je da ih izleči od vaginalnih gljivičnih infekcija. Često je preporučivala da se pažljivo oljušti čen belog luka, tako da se nimalo ne zareže i da se zatim umota u čistu gazu i pričvrsti čistim nebeljenim koncem i na taj način dobije mali paketić nalik na tampon. Ona kaže da sveže pripremljen paketić treba stavljati u vaginu šest noći uzastopno. Prema njenim rečima, u mnogim slučajevima ovakav tretman dovodi do izlečenja infekcije. Nisam iznenađen, budući da beli luk snažno deluje na gljivice. Prema nekim procenama, vaginitis, odnosno zapaljenje sluzokože kojom je obložena vagina, razlog je za oko polovinu svih poseta ginekologu. Postoji nekoliko različitih uzroka vaginitisa, ali gljivična infekcija je najčešći.

Šve do pre nekoliko godina, najčešći način lečenja vaginitisa bilo je propisivanje nekog leka protiv gljivica. Poslednjih nekoliko godina, mnogi od tih lekova mogu da se kupe bez lekarskog recepta, što je omogućilo ženama da se same leče ako su sigurne da se radi o gljivičnoj infekciji.

Ovde treba istaći da lekari ne preporučuju da sami preduzimate lečenje vaginitisa, osim u slučaju da sigurno znate o čemu se radi. Ukoliko ste ranije dobijali takvu dijagnozu i možete da pretpostavite da se opet radi o tome, možete da pokušate sa samolečenjem. Međutim, ukoliko se simptomi ne povuku u roku od nekoliko dana, ili vam se povрати vaginitis, obavezno posetite lekara.

Zelena apoteka za vaginitis

Postoji veliki broj lekovitih biljaka koje mogu da budu blagotvorne u lečenju vaginitisa.

Beli luk (*Allium sativum*). Ukoliko vam se stavljanje čena belog luka omotanog gazom ne dopada kao način lečenja vaginitisa, a potpuno vas razumem ukoliko je takav slučaj, pokušajte da stavite kašičicu svežeg soka od belog luka u nekoliko kašika jogurta, a zatim ili potopite tampon u tu mešavinu ili je koristite kao sredstvo za vaginalno ispiranje dvaput dnevno sve dok traju simptomi. Ovo sredstvo verovatno ne bi dobilo nikakvu pohvalu za svoj miris, ali može da bude veoma delotvorno.

Postoji izvanredna knjiga pod nazivom *Beli luk: nauka i terapijska primena Allium Sativuma i srodnih vrsta* koju su napisali dr Hajnrih P. Koh i dr Lari D. Loson. Doktor Koh i dr Loson hvale „izvanredno fungicidno delovanje sveže iscedenog soka od belog luka i sušenog belog luka“. Navode alicin kao glavno jedinjenje belog luka koje ubija gljivicu *Candida albicans* koja izaziva gljivične vaginalne infekcije.

Drvo teaceje (*Melaleuca*, različite vrste). Ulje australskog drveta teaceje postalo je poznato kao antiseptik tek poslednjih nekoliko godina, ali kako se širio glas o njegovim lekovitim svojstvima, godišnja proizvodnja u Australiji povećala se sa 20 na više od 140 tona ulja.

Australski hemičari dokazali su da je ulje drveta teaceje posebno delotvorno u lečenju kandidate. Izgleda da je jedinjenje koje se nalazi u ovom ulju – terpinen-4-ol – od ključne važnosti za delovanje ove lekovite biljke na kandidu. Istraživanja su dokazala da su kremovi i sredstva za vaginalno ispiranje koji sadrže velike količine ovog jedinjenja isto tako delotvorni na gljivične infekcije kao i farmaceutski lekovi protiv gljivica – nistatin (*Mycostatin*) i klotrimazol (*Gyne-Lotrimin*).

Za recidivne gljivične infekcije. Soule preporučuje da se pomešaju dve do tri kapi ulja drveta

teaceje s jednom kašikom jogurta i da se zatim u dobijenu smešu potopi tampon. Stavljajte tampon šest uzastopnih večeri. Samo pazite da ulje drveta teaceje, kao ni bilo koje drugo etarsko ulje, ne unosite u organizam oralnim putem. Ona su visokokoncentrovana, tako da čak i male količine ovih ulja mogu da budu otrovne.

Kardamom (*Ellettaria cardamomum*). Kardamom može da sadrži i dva puta više terpinen-4-ol drveta teaceje. Možete da primenite ista uputstva koja su data za ulje drveta teaceje, i da umesto njega stavite dve do tri kapi ulja karčamoma.

Gavez (*Symphytum officinale*). U većini slučajeva do vaginitisa dolazi usled infekcije, ali ponekad, posebno kod žena u periodu menopauze, suvoća vagine može da dovede do iritacije i zapaljenja tokom ili posle seksualnog odnosa. Jeanne Rose preporučuje primenu hidratantnog losiona ili belanceta pomešanog sa sadržajem kapsule vitamina E i nekoliko kapi tinkture gaveza pred sam odnos.

Lavanda (*Lavandula*, različite vrste). Moja prijateljica Džin Rouz, travarka iz Kalifornije i autorka nekoliko dobrih knjiga o lekovitim biljkama, predlaže etarska ulja, posebno ulje lavande, za lečenje trihomonasa i gardnerela vaginitisa. Ona savetuje da se stavi nekoliko kapi ulja lavande u sredstvo za vaginalno ispiranje, lekovitu kupku, kremu, losion i tampon. (Zapamtite da su etarska ulja namenjena samo za spoljašnju upotrebu.) Pored lavande, ona je pristalica i primene ulja drveta teaceje, povremeno žalfije i nemačke kamilice.

Ona mudro upozorava da se vaginalno ispiranje ne primenjuje često; vaginalno ispiranje treba primenjivati samo radi lečenja vaginitisa. Redovno vaginalno ispiranje može da uništi korisne mikroorganizme i otvori put za prodor nekih vrsta mikroorganizama koji izazivaju infekciju. Zapravo, istraživanja pokazuju da su žene koje se redovno ispiraju izložene povećanom riziku od zapaljenja u predelu karlice.

Štavelj (*Rumex crispus*). Rouz često preporučuje primenu kombinacije štavelja i drugih leko-

vitih biljaka za lečenje većine vrsta vaginitisa. Njen recept sadrži oko 30 grama korena štavelja, 60 grama korena ehinaceje i 30 grama korena ginsenga u vidu univerzalnog tonika za zdravlje.

Možete da koristite mešavinu osušenih lekovitih biljaka u navedenim proporcijama za spravljanje čaja. Takođe možete da ih isitnite i stavite mešavinu u prazne želatinske kapsule koje mogu da se kupe u mnogim prodavnicama prirodne hrane i lekovitog bilja. Priznajem da ovo nije jednostavno, ali žene koje često pate od vaginitisa spremne su da se pomuče ako ustanove da određeni način lečenja donosi re-



ŠTAVELJ

Ova lekovita biljka ima dubok koren koji se iseče na više delova i suši za spravljanje tonika i lekovitih masti

zultate. Možete da pokušate s uzimanjem dve ili tri kapsule dnevno.

Jabukovo sirće. Ovo je jedan stari narodni lek koji preporučuju i mnogi lekari za lečenje nekoliko vrsta vaginitisa. Stavite tri šolje jabukovog sirćeta u vruću kupku, ležite u kadu i ostanite u njoj najmanje 20 minuta, raširivši noge tako da voda može da ulazi u vaginu. Rouz smatra da sirćetne kupke i vaginalna ispiranja utiču na uspostavljanje normalne vaginalne kiselosti. Normalna kiselost omogućava otklanjanje kandidate, trihomonasa i gardnerelle.

VIRUSNE INFEKCIJE

Virusi su veoma čudna stvar. Oni su neverovatno mali – tako sićušni da ako želite da vidite deliće virusa, potreban vam je elektronski mikroskop – mnogo snažniji od običnog mikroskopa kroz koji možete da vidite ćelije organizma i bakterije koje mogu da ih napadnu.

Ja koristim izraz *delići* jer prema većini definicija života, virusi zapravo nisu živi. Oni sadrže samo genetski materijal (DNK ili RNK) omotan proteinskom kapsulom. Virusi ne unose hranu, ne dišu kiseonik, niti izbacuju otpadne materije. Sve što oni čine jeste da se razmnožavaju pošto su inficirali ćelije koje čine podložno tlo za njih.

Antibiotici su u principu beskorisni u borbi protiv virusa; oni imaju najjače dejstvo na bakterije. Od otkrića penicilina 1928. godine konvencionalna medicina je na tržište izbacila na desetine antibiotika. Međutim, danas i dalje imamo samo nekolicinu lekova protiv virusa, između ostalog aciklovir za herpes, AZT za sidu i interferon, protein koji stvara sâm organizam u borbi protiv virusa.

Zelena apoteka za virusne infekcije

Na svu sreću, postoji nekoliko lekovitih biljaka koje se koriste u tradicionalnoj biljnoj medicini za koje je naučno dokazano da deluju protiv virusa.

Ehinaceja (Echinacea, različite vrste). Ovo je ubedljivo najpopularnija antivirusna lekovita biljka, i to veoma opravdano. Ehinaceja se bori protiv virusa na dva načina. Ona sadrži tri jedinjenja sa specifičnim antivirusnim delovanjem. Za ekstrakte korena ehinaceje takođe je dokazano da deluju kao interferon, jedinjenje koje proizvodi sâm organizam u borbi protiv vi-

rusa. Pored toga, ehinaceja stimuliše imunološki sistem i omogućava da se sâm organizam efikasnije brani od virusne infekcije.

Travari su spremni da preterano hvale ehinaceju kao sredstvo za jačanje imuniteta, ali činjenica je da naučnici još u potpunosti ne razumeju na koji način ona ojačava imunološki sistem. Neki smatraju da ona povećava nivo jedinjenja pod imenom properdin, a ovo jedinjenje aktivira jedan poseban deo imunološkog sistema koji je zadužen da šalje borce protiv oboljenja – bela krvna zrnca – u inficirane oblasti da se bore protiv virusa i bakterija.

U načelu, ushićuje me način na koji sva jedinjenja u jednoj biljci uspevaju da skladno zajednički deluju, tako da sam sklon da verujem da svi ti elementi koji jačaju imunološki sistem deluju objedinjeno. Komisija E odobrila je ehinaceju za lečenje simptoma gripa. Ovo predstavlja značajno naučno priznanje ovoj lekovitoj biljci koja potiče iz Amerike.



EHINACEJA

Ehinaceja, glavni lek Indijanaca istočno od Stenovitih planina, danas najpriznatije biljno sredstvo za jačanje imuniteta

Beli luk (*Allium sativum*). Pored dobro poznatog antibakterijskog delovanja, beli luk takođe ima i antivirusna svojstva. Nekolicina sumpornih jedinjenja u belom luku deluje na virus gripa, prema rečima dr Hajnriha P. Koha i dr Larija D. Losona. Da ponovim, ne bih želeo da izdvojim nijedno posebno jedinjenje koje beli luk sadrži jer mislim da sva ona na neki način zajednički deluju. Neki lekari koji koriste lekovite biljke preporučuju uzimanje dve kapsule belog luka dnevno za lečenje nazeba, gripa i drugih virusnih infekcija. Međutim, ja više volim svež beli luk nego kapsule, a to mišljenje deli i prirodnjak, dr Džejn Giltinan. Ona preporučuje do desetak čenova belog luka dnevno. Meni bi tolika količina bila prevelika, osim u prelivu za salatu, u supi i soku od povrća.

Da biste izbegli nazeb, predlažem da slobodno jedete puno belog luka u cilju preventivne. Takođe treba jesti crni luk, koji je veoma srodan belom luku i ima slično, iako manje snažno, antivirusno dejstvo.

Kleka (*Juniperus*, različite vrste). Čak i među travarima nije dovoljno poznato da kleka sadrži jedno snažno antivirusno jedinjenje (de-zoksipo-dofilotoksin). Izgleda da ekstrakti kleke imaju inhibitorno dejstvo na veliki broj različitih virusa, uključujući one koji izazivaju grip i herpes. Ponekad, kada osetim da me steže prehlada, napravim čaj od kleke.

Matičnjak (*Melissa officinalis*). Ova lekovita biljka veoma je preporučljiva kao sredstvo

protiv virusa, posebno protiv herpesa. Probao bih matičnjak za lečenje svake virusne infekcije. Od njega se pravi veoma prijatan čaj.

Sladić (*Glycyrrhiza glabra*). Pored mnogih drugih lekovitih svojstava, sladić ima i to da aktivno deluje na mnoge vrste virusnih infekcija. Jedno od njegovih osam aktivnih antivirusnih jedinjenja – glicirizin – ima inhibitorno dejstvo na veliki broj procesa koji učestvuju u reprodukciji virusa, između ostalog na prodiranje u ćelije u organizmu i reprodukciju genetskog materijala virusa.

Možete da probate čaj koji se spravlja tako što se stavi nekoliko kašičica iseckanog osušenog korena na šolju kipuće vode; ostavite da stoji oko deset minuta.

Eukaliptus (*Eucalyptus globulus*). Nekoliko jedinjenja koja se nalaze u eukaliptusu – hipe-rozid, kvercetin i taninska kiselina – imaju svojstvo uništavanja virusa, prema mišljenju dr Alberta Lenga.

Đumbir (*Zingiber officinale*). Dobri stari đumbir blagotvoran je i za oboljenja ozbiljnija od morske bolesti i stomaćnih poremećaja. Prema mojoj bazi podataka, on sadrži deset antivirusnih jedinjenja. Stoga, ako imate neko virusno oboljenje, možete da probate da uzimate čaj od đumbira ili da prema želji dodate đumbir u jela koja pripremate. Mnoga od ovih antivirusnih jedinjenja koja se nalaze u đumbiru takođe se pojavljuju i u kurkumi.

VISINSKA BOLEST

Šezdeset peti rođendan proslavio sam penjući se na Maču Piču, čuvenu planinu u Peruu. Samo dan ranije, popeo sam se na njen strmiji bratski vrh Huajnu Piču. Nakon dva dana teškog penjanja gotovo tri kilometra iznad nivoa mora, lako sam mogao da pretrpim težak napad visinske bolesti, koju ljudi u Andima zovu *soroche*.

Ali, pre penjanja znao sam da bih mogao da dobijem simptome visinske bolesti – glavobolju, žeđ, vrtoglavicu, slabost, podrhtavanje srca i ubrzan dah. Stoga sam učinio ono što su peruanski planinari hiljadama godina radili: popio sam šolju *mate de coca*, ili čaj od koke.

Taj čaj je potpuno legalizovan u Peruu i Boliviji, ali ne i u Sjedinjenim Državama, zato što je list koke (*Erythroxylum coca*) izvor kokaina. Kokain je prerađeni derivat koke, a čaj od koke sadrži samo male količine te supstance. Ali dovoljno da deluje kao stimulans, zbog čega mnogi Peruanci piju čaj od koke onako kako mnogi od nas piju običan čaj. U stvari, hoteli u Kusu i La Pazu nude čaj od koke kao okrepljenje novopridošlicama iz nizina. I oni su veoma svesni toga da čaj od koke olakšava da se prebrodi visinska bolest. Za domoroce Anda, čist, svež list koke je klasičan energent. Na jednom ekološkom putovanju po Peruu, 27 od 35 učesnika, uključujući i mene, oprobalo je žvakanje lišća koke. Činilo se da su neki od nas zaista postali živahniji. Nekoliko ljudi prokomentarisali su da sam se popeo uz te planine kao brdski jarac.

Naravno, ne bih vam preporučio da koku nabavite u Sjedinjenim Državama. Povezanost s kokainom trajno je narušila njenu zakonitost i reputaciju, a olakšavanje visinske bolesti nije vredno zatvorske kazne. Ali svuda gde je koka legalizovana, to bi bila moja prva preporuka za

olakšavanje *sorochea*. Nikada nisam patio od bilo kakvih loših efekata čaja od koke, niti sam primetio da su Peruanci postali razbojnici zbog žvakanja lišća koke.

U Sjedinjenim Državama, mogli biste da razmislite o pijuckanju koka-kole ili pepsikole da olakšate visinsku bolest. Kokain je izašao iz tih napitaka pre mnogo godina, i oni sada sadrže dekokainizovano lišće koke. Lišće koke ipak sadrži više od tucе jedinjenja koja imaju tesne veze s kokainom, ali su potpuno legalna, od kojih neka pomažu da se postignu slični efekti.

Zašto vas penjanje u visinu obara

Visinska bolest ne mora zaista da ima veze s promenom visine već s promenom sadržaja kiseonika. Što se više penjete, to je manje kiseonika tamo. Na visini od 2.500 metara atmosfera sadrži upola manje kiseonika nego u vazduhu na nivou mora. Ako se polako penjete, nekih 300 metara dnevno, vaše telo će se verovatno prilagoditi smanjivanju kiseonika uz malo loših efekata. Ali brza penjanja – kao u odsečnom planinskom penjanju – lišavaju vaše telo raspoloživog kiseonika, i rezultat je visinska bolest.

Ključna komponenta visinske bolesti jeste dehidracija. Na velikim visinama, tečnost se seli iz krvi u telesna tkiva. Dok se krv zgušnjava, dehidracija ometa delotvornu distribuciju hranljivih sastojaka i kiseonika i odstranjivanje toksičnih produkata. Posledice su glavobolja, umor i nelagodnost, kao i velika žeđ.

Jedna stvar koju možete da učinite da ublažite ili izbegnete visinsku bolest jeste da pijete puno bezalkoholnih napitaka pre nego što počnete penjanje i nastavite da unosite tečnost u

toku hodanja. Obična voda ili sok deluju dobro. U Andima, jedem puno supe od povrća da bih uneo tečnost, kao i kuvano povrće (sirovo povrće može da izazove tegobe). Takođe pijem biljne čajeve.

Zelena apoteka za visinsku bolest

Pošto korišćenje lista koke neće biti vaš izbor na većini putovanja, evo nekih drugih biljaka koje mogu da preduprede visinsku bolest.

Karanfilić (*Syzygium aromaticum*). Etarsko ulje karanfilića bogato je eugenolom, jedinjenjem koje je snažan razređivač krvi (antiagregant).



KARANFILIĆ

Karanfilići su osušeni cvetni pupoljci jednog tropskog zimzelenog drveta

Ostale biljke u mojoj bazi podataka koje su bogate eugenolom, u opadajućem redu delotvornosti,

obuhvataju najkvirc, seme šargarepe, žbunjeviti bosiljak, cimet, lovorov list i mažuran.

Pomešajte nekoliko antiagregantnih biljaka, i dobićete moj čaj za visinsko prilagodavanje: u lonac proključale vode ubacite karanfiliće, najkvirc, lovorov list, seme celera, cimet i mažuran, kako su vam dostupni i po ukusu. U to dodajte, kako vam je dostupno, bilo koju od ovih vrsta nane: bosiljak, čubar i majčinu dušicu.

Beli luk (*Allium sativum*). Beli luk sadrži barem devet jedinjenja koja podstiču razređivanje krvi. Njegovo antiagregantno svojstvo cenjeno je kao preventiva srčanog udara, ali takođe pomaže onima koji pate od *soroche*. Prema mojoj bazi podataka, ostale biljke koje imaju antiagregantno dejstvo obuhvataju paradajz, mirođiju i morač sa sedam jedinjenja koja razređuju krv; crni luk, ljuti biber i soja sa šest jedinjenja; celer, šargarepa i peršun, svaki sa pet jedinjenja. Možete ih sve skuhati u velikom loncu vode i dobićete ono što ja nazivam mojom antiagregantnom supom. Uživate u ovoj hrani. Supa od povrća pre odlaska na planinarenje zaista može da spreči pojavu visinske bolesti.

Ginko (*Ginkgo biloba*). Ova biljka pojačava krvotok kroz telo, posebno ka mozgu. U eksperimentima s pacovima hranjenim ekstraktom ginka ispoljili su se pojačanje cerebralnog krvotoka i otpornost na efekte niskog sadržaja kiseonika. To ukazuje na preventivu i način lečenja visinske bolesti. Možete probati 60 do 240 miligrama standardizovanog ekstrakta dnevno, ali nemojte uzimati više od toga. U velikim količinama, ginko može da prouzrokuje dijareju, razdražljivost i uznemirenost.

VISOK HOLESTEROL

Priča o holesterolu započela je 1951. godine, kada je Pentagon u Koreju poslao patologe da ispituju tela vojnika koji su poginuli u tamošnjem ratu. Patolozi si izvršili autopsiju nad telima oko 2.000 vojnika.

Iako gotovo niko mlađi od 35 godina ne umire od srčanog oboljenja, više od 75 odsto vojnika, starih u proseku 21 godinu, imalo je žute sklerotične naslage na zidovima arterija. Lekari su ranije pogrešno smatrali da naslage koje zakrećuju arterije pogađaju u velikoj meri samo starije muškarce. Izveštaji vojnih patologa izazvali su zaprepašćenje u medicinskim krugovima. Pre autopsija u Koreji, lekari nisu shvatali koliko rano započinje pojava srčanog oboljenja.

Nedugo zatim, utvrđeno je da holesterol – supstanca u krvi nalik na vosak – predstavlja glavni uzročnik nagomilavanja naslaga i dobijanja srčanog oboljenja. U poslednje vreme, naučnici su otkrili da sa svakim procentom pada nivoa holesterola u krvi dolazi do opadanja rizika od dobijanja srčanog udara za dva odsto.

Govor brojki

Ukupan nivo holesterola kod prosečnog Amerikanca iznosi više od 200 miligrama na decilitar (mg/dl) krvi. Budući da s vrednostima holesterola preko ovog nivoa rizik od srčanog udara naglo raste, Američko društvo za srčana oboljenja apeluje na svakog ko ima približno tolike vrednosti holesterola da preduzme mere za njegovo sniženje.

Koliko daleko bi trebalo ići ispod vrednosti od 200 mg/dl da biste mogli da budete sigurni da je rizik značajno opao? To nije u potpunosti jasno, ali istraživanja ukazuju da veoma niski

nivoi holesterola u krvi, otprilike ispod 150 mg/dl, povećavaju rizik od smrti usled drugih uzročnika, na primer, raka jetre, plućnog oboljenja i nekih vrsta moždanog udara. Smatram da bi ljudi trebalo da se trude da održavaju holesterol na nivou između 170 i 190 mg/dl.

Da bi sve bilo još komplikovanije, postoje dve vrste holesterola – lipoproteini niske gustine (LNG), koji povećavaju rizik od srčanog udara, i lipoproteini visoke gustine (LVG), koji zapravo smanjuju ovaj rizik. Trebalo bi da održavate ukupan holesterol na nivou ispod 190 mg/dl. Međutim, ako imate visok holesterol, vaš lekar može da se usredsredi posebno na nivo vaših LNG i da vas podvrgne tretmanu njihovog snižavanja, budući da je ova „loša“ vrsta u prilično jasnoj vezi s oboljenjem srca.

Procenjuje se da 25 odsto Amerikanaca ima nivo holesterola toliko visoke da se izlažu riziku od srčanog udara, a 10 odsto ima nivo toliko visoke da im lekari bez oklevanja propisuju terapiju lekovima. Međutim, lekari će vam mnogo ređe reći da postoje i lekovi iz *Zelene apoteke* koji mogu da umanje rizik od dobijanja bolesti srca.

Snaga vlakana

Najverovatnije sva biljna vlakna mogu da utiču na sniženje holesterola. To znači da treba uzimati hranu s puno voća, povrća i integralnih žitarica, a bilo bi poželjno da to budu one s minimalnim sadržajem masti.

U jednom istraživanju, dodatak s visokim sadržajem vlakana (*FiberCel*) priključen je ishrani laboratorijskih hrčaka u visini od pet odsto dnevno unošenja kalorija. *FiberCel* je doveo do smanjenja ukupnog holesterola za 42 procenta i

„lošeg“ LNG holesterola za 69 procenata. Korisni LVG povećao se za 16 procenata.

Ovsene mekinje stekle su veliku popularnost kao sredstvo za sniženje holesterola, ali one su samo jedna od mnogih namirnica bogatih vlaknima. Voće, povrće i žitarice imaju slično dejstvo. Zapravo, ovsene mekinje su daleko od toga da budu najbolja vrsta vlakana za snižavanje holesterola. Hrčci koji su dobijali hranu s pet odsto ovsenih mekinja imali su sniženje ukupnog holesterola i LNG od samo 19, odnosno 29 procenata, što predstavlja slab rezultat u poređenju s onim dobijenim primenom *Fibercela*.

Sastojci ovsenih mekinja koji utiču na sniženje holesterola su beta-glukani. Ali, da ponovim, ovsene mekinje nisu njihov najbogatiji izvor. Ječam sadrži i do tri puta više beta-glukana od ovasa, a pasulj je takođe značajan izvor.

Sva sreća, nije uvek neophodno da se pribegava lekovima. Postoji veliki broj namirnica i lekovitih biljaka koje mogu da doprinesu sniženju holesterola.

Zelena apoteka za visok holesterol

Pored uzimanja odgovarajućih količina vlakana putem hrane, možete da probate i veliki broj posebnih namirnica i lekovitih biljaka koje mogu da budu blagotvorne.

Šargarepa (*Daucus carota*) i druge namirnice koje sadrže pektin. Istraživanja sprovedena u Škotskoj pokazala su da je tokom perioda od tri nedelje, grickanje po dve šargarepe dnevno dovelo do sniženja nivoa holesterola od 10 do 20 procenata kod učesnika u istraživanju. Šargarepa je bogata vlaknom pod imenom pektin. U ostale dobre izvore pektina spadaju jabuke i beli unutrašnji sloj kore agruma. Uzimajte ove namirnice svakodnevno. (Ako jedete pomorandže, uvek gricnite i malo belog sloja kore.)

Znam da je pravljenje sokova danas veoma popularno, pa bih želeo da vam dam jedan mali savet. Možete da uzimate ovo voće i povrće u obliku soka, ali nemojte da koristite sokovnik ako želite da u potpunosti iskoristite pektin koji

oni sadrže. Umesto toga obradite ih u blenderu. Kada koristite sokovnik, odstranjujete najveći deo vlakana, tako da ostane samo oko 10 procenata pektina koji utiče na sniženje holesterola.

Takođe možete da uzimate i dodatke redovnoj ishrani. Naučnici s Univerziteta na Floridi izveštavaju da tri kašike pektina iz grejpfruta dnevno, uzetog u vidu kapsula ili prehrambenog dodatka, mogu da snize holesterol za oko osam procenata. Međutim, ukoliko se odlučite za dodatke redovnoj ishrani, morate da znate da ova vrsta vlakana utiče na unošenje nekih značajnih hranljivih materija, uključujući beta-karotin, bor, kalcijum, bakar, gvožđe i cink. Ovaj problem ne javlja se kada uzimate celu biljku, jer sama biljka daje vam dodatne količine hranljivih materija. Ako, pak, uzimate kapsule pektina, obavezno kasnije jedite voće i povrće da ne biste izazvali nedostatak hranljivih materija.

Avokado (*Persea americana*). Avokado spada u vrstu voća s najvećim sadržajem masti, tako da ga ljudi s oboljenjem srca često izbegavaju. Međutim, prema izveštaju objavljenom u jednom uglednom biltenu, avokado može da utiče na smanjenje holesterola. U jednom istraživanju ženama je davana hrana bogata mononezasićenim mastima (maslinovo ulje) s avokadom ili hrana bogata složenim ugljenim hidratima (skrob i šećer). Posle šest nedelja, kod grupe koja je bila na ishrani s maslinovim uljem i avokadom došlo je do smanjenja holesterola za 8,2 procenta.

Ne zalažem se za to da iz ishrane izbacite složene ugljene hidrate, koji su značajni za zdravu ishranu, već predlažem da povremeno uzimate avokado. On sadrži neke jedinstvene supstance koje ne možete da dobijete iz drugih namirnica.

Pasulj (*Phaseolus*, različite vrste). Pasulj je bogat vlaknima i siromašan mastima – što upravo predstavlja formulu za snižavanje holesterola. Takođe sadrži i lecitin, hranljivu materiju koja doprinosi sniženju holesterola. U jednom istraživanju dokazano je da šolja i po osušenog sočiva ili pasulja dnevno, što otprilike predstavlja količinu od

Ishranom do nižeg holesterola

Postoji zaista veliki broj namirnica i lekovitih biljaka koje snižavaju holesterol. Zašto ih ne biste iskombinovali i napravili ukusan, zdrav jelovnik pomoću kojeg možete da održavate vrednosti holesterola na željenom nižem nivou? Evo nekoliko predloga.

Doručak

- *Pomorandža, grejpfrut, jabuka i šargarepa umučeni u blenderu, umesto čistog soka od pomorandže*
- *Čajni kolačići od integralnog brašna*
- *Sveže voće koje imate pri ruci*
- *Ovsene mekinje s malo ulja od šafranjike (ne puter ili margarin)*

Ručak

- *Supa za snižavanje holesterola napravljena od pasulja, crnog i belog luka, ječma i šargarepe, uz dodatak drugih začina prema ukusu*
- *Hleb od integralnog pšeničnog brašna namazan puterom od bilo kojih oraha – čak i puterom od kikirikija (ne maslac ili margarin)*
- *Salata bogata vlaknima*
- *Koktel od celog voća*
- *Keks od ovsenih mekinja ili čajni kolačić od mekinja*

Večera

- *Burito od proprženog pasulja, pirinča i ljutog čili sosa, sve umotano u tortilju od integralnog kukuruza*

ili

- *Vegetarijanski čili (veoma začinjeno jelo od čilija, paradajza i pasulja) sa sojinim sirom; čajni kolačići od kukuruznog brašna namazani puterom od oraha*

ili

- *Hot dog: zemičke za hot dog napunjene salatoma od kupusa s majonezom, barbekju sosom, senfom i crnim lukom (ako baš ne možete bez hot doga, neka bude vegetarijanski); supa od sočiva ili crnog pasulja i divljeg pirinča*

ili

- *Barena večera iz Nove Engleske: po jedna šolja kupusa, šargarepe, crnog luka, celera i krompira iseckanih na kockice, s prstovetom začinskih trava*

i

- *Velika činija zelene salate*
- *Voćni koktel*
- *Posle nedelju ili dve ovakve ishrane, siguran sam da će doći do smanjenja holesterola za 10 do 20 procenata kod većine ljudi koji imaju povišen holesterol.*

jednog tanjira supe od pasulja, može da snizi ukupan holesterol za 19 procenata.

Celer (*Apium graveolens*). U jednom istraživanju naučnici su laboratorijskim životinjama tokom osam nedelja davali hranu bogatu mastima, što je kod njih dovelo do povišenja nivoa holesterola. A zatim su nekim životinjama davali sok od celera. Sok je u značajnoj meri smanjio ukupan holesterol i LNG kod tih životinja. Nije potvrđeno da li bi uzimanje celera moglo da snizi nivo holesterola kod ljudi, ali sigurno ne može da škodi ako koristite više ovog veoma ukusnog povrća u svojoj ishrani.

Beli luk (*Allium sativum*) i crni luk (*Allium cepa*). Mnoga istraživanja pokazala su da količina koja odgovara jednom čenu belog luka dnevno (ili polovini glavice crnog luka) kod većine ljudi dovodi do sniženja ukupnog holesterola za 10 do 15 procenata. U jednom istraživanju, kod ljudi kojima je davano 800 miligrama (oko jednog čena) belog luka dnevno došlo je do smanjenja nivoa holesterola i sniženja krvnog pritiska. Beli luk je u Evropi prihvaćen kao lek za kardiovaskularna oboljenja, posebno za visok holesterol.

U drugom istraživanju, uzimanje dve do tri kašike ulja crnog luka dnevno dovelo je do sniženja holesterola kod oko polovine ljudi s umereno visokim holesterolom. Dok su uzimali ulje crnog luka nivo holesterola u krvi opao im je za 7 do 33 procenta.

Čini mi se da ne bi bilo loše da koristite bogate količine obe ove ukusne lekovite biljke u svakodnevnoj ishrani.*

Đumbir (*Zingiber officinale*). Mnoga istraživanja pokazuju da đumbir povoljno utiče na snižavanje holesterola. Zašto ne biste dodali malo đumbira drugim namirnicama koje snižavaju holesterol, kao začini?

Piskavica (*Trigonella foenum-graecum*). Ova lekovita biljka bogata je vlaknom s umirujućim dejstvom koje se zove biljno mleko. Njeno delovanje na sniženje holesterola dokazano je u laboratorijskim eksperimentima na životinjama i kod ljudi.

Orasi. Možda mislite da bi ljudi s visokim holesterolom trebalo da izbegavaju orahe bogate mastima, ali jedno istraživanje u kojem je učestvovalo više od 25.000 Amerikanaca pokazalo je da kod ljudi koji jedu najviše oraha postoji najmanja sklonost ka gojaznosti. Svi učesnici u istraživanju bili su zdravi, tako da ipak ne bih preporučio orahe onima koji imaju oboljenje srca ili visok krvni pritisak. Međutim, što se tiče ljudi sa zadovoljavajućim zdravstvenim stanjem, orasi ne bi trebalo da škode, a u svakom slučaju bolji su od prevelikih količina mesa.

Moguće je da orasi stvaraju osećaj sitosti. Orasi, na primer, sadrže neurotransmiter serotonin, koji učestvuje u procesu stvaranja osećaja sitosti. Uzgred rečeno, uzimanje velikih količina oraha takode je dovedeno u vezu s manjom incidencijom fatalnih ili nefatalnih srčanih udara. Ovo bi trebalo da bude značajno za svakog ko je izložen riziku od dobijanja srčanog udara usled visokih nivoa holesterola.

Šafranjika (*Carthamus tinctorius*). Jedno istraživanje pokazalo je da je prelazak sa drugih vrsta ulja na ulje šafranjike i njegovo korišćenje tokom osam nedelja dovelo do smanjenja ukupnih nivoa holesterola u serumu od 9 do 15 procenata i LNG holesterola za 12 do 20 procenata.

Susam (*Sesamum indicum*). Sve biljke sadrže fitosterole, jedinjenja koja mogu da se apsorbuju u krvotok i da eliminišu jedan deo holesterola koji se u njemu nalazi. U mojoj bazi podataka, seme susama važi kao namirnica s najvećim sadržajem fitosterola (suve težine).

U ostale namirnice koje sadrže velike količine fitosterola (date u opadajućem nizu, prema sadržaju fitosterola) spadaju: zelena salata, semenske suncokreta, lešnik, krastavci, špagle, okra, karfiol, spanać, smokve, crni luk, jagode, bundeva, rotkva, kajsije, paradajz, celer i đumbir.

Na osnovu ovog spiska lako možete da napravite mešane salate i supe za sniženje holesterola kojima ćete zameniti meso koje utiče na povećanje holesterola. Na primer, salata s visokim sadržajem fitosterola sastojala bi se od smokava, jagoda i kajsija s đumbirom.

VISOK KRVNI PRITISAK

Pre nekoliko godina proveo sam tri veoma naporna dana snimajući film za koji sam se nadao da će biti moj prvi video zapis o zdravoj hrani. Ali, sudbina je htela da to vreme bude uzaludno utrošeno zato što je kvar na opremi uništio traku.

Ispravka: vreme nije bilo zaista protraćeno, zato što sam upoznao snimatelja. Imao je visok krvni pritisak (hipertenziju), i predložio sam mu nekoliko prirodnih terapija. Nakon što smo se rastali, prilično dugo se nisam čuo s njim, ali mi se kasnije javio pismom: „Primenjivao sam u praksi ono što ste vi propovedali pre više od godinu dana. Odstranio sam alkohol, svinjsko meso i govedinu, sada jedem više biljne hrane i uzimam dopune: beta-karotin, vitamin C, vitamin E, kompleks B vitamina. Nedavna lekarska kontrola kojoj sam se podvrgao bila je pravo otkrovenje: moj dijastolni (donji krvni) pritisak pao je za gotovo 30 procenata. Moj holesterol pao je sa 192 na 159.“

Preopterećeno srce

Hipertenzija se uopšteno definiše kao krvni pritisak veći od 140/90. Prvi broj (sistolni) je snaga kojom krv navaljuje na zidove arterija kada srce pumpa. Drugi broj (dijastolni) je rezidualna snaga koja ostaje kada se srce odmara između otkucaja. Bilo koji krvni pritisak ispod „visokog“ – recimo, granica je 138/88 – bezbedniji je, ali bi i dalje trebalo da pokušate da ga snizite do onoga koji se smatra za normalan, 120/80, zato što bilo koje podizanje krvnog pritiska povećava rizik od srčanog udara i moždanog udara.

Otprilike pedeset miliona Amerikanaca ima visok krvni pritisak, koji se često naziva tihim

ubicom. Dok samo stanje ne ispoljava nikakve simptome, ono stvara podlogu za srčani udar ili moždani udar. Poslednjih nekoliko decenija, lekari i drugi zdravstveni pregaoci učinili su velike napore da otkriju uzročnike visokog krvnog pritiska i leče ga agresivnije, tako da je stopa srčanog udara zaista opala. Ali problem, po mom mišljenju, jeste u tome što su lekari posegnuli da to stanje leče sintetičkim lekovima. Otprilike polovina osoba kod kojih je dijagnostikovana hipertenzija imaju pritisak na granici ili blago visok krvni pritisak. Postoji puno pouzdanog dokaznog materijala da na njih promene u ishrani i načinu života, uključujući redovno vežbanje, otklanjanje stresova i kontrolisanje kućnim aparatom za merenje krvnog pritiska, deluju podjednako kao i lekovi, bez ikakvih sporednih dejstava.

Izmene u ishrani i načinu života naginju ka tome da obezbede osećanje kontrole koje samo po sebi može biti blagotvorno. Ali ne očekujte da farmaceutska industrija podstiče prirodni način. Tu bi se umešalo i tržište lekova za snižavanje krvnog pritiska s godišnjim obrtom od dve i po milijarde dolara godišnje.

Zelena apoteka za visok krvni pritisak

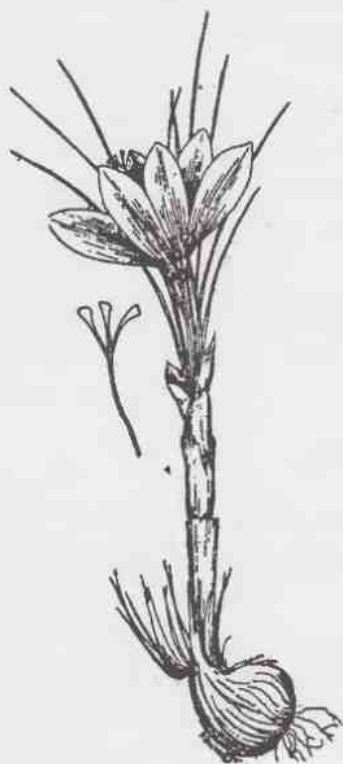
Redovno konzumiranje jakih supa od povrća može da učini više nego što su to normalizacija krvnog pritiska i sprečavanje bolesti srca. Takođe može da pomogne u sprečavanju raka, gojaznosti, šećerne bolesti i opstipacije. Supa od povrća toliko je dobra za zdravlje da je više i ne zovem minestrone već radije medistrone.

Šta bi trebalo da stavite u medistrone supu? Možete da upotrebite bilo koje povrće, posebno ono spomenuto u ovom poglavlju.

Postoji takođe brojno lekovito bilje koje može da pomogne u kontrolisanju krvnog pritiska, ali ne morate da ga stavite u supu. Od bilja se prave prilično prijatni čajevi.

Celer (*Apium graveolens*). Celer je dugo bio preporučivan u tradicionalnoj kineskoj medicini za snižavanje visokog krvnog pritiska, što je eksperimentalno potvrđeno. U jednom ogledu, ubrizgavanje injekcija s ekstraktom celera laboratorijskim životinjama značajno je snizilo njihov krvni pritisak. Kod ljudi, konzumiranje samo četiri stabljike celera učinilo je isto.

Beli luk (*Allium sativum*). Ova čudotvorna lekovita biljka ne samo da pomaže da se normalizuje krvni pritisak već takođe smanjuje holesterol. U jednom strogo naučnom istraživanju, osobama s visokim krvnim pritiskom davan je otprilike jedan čen belog luka dnevno tokom 12 nedelja. Posle toga kod ispitanika su zabeleženi značajno niži dijastolni krvni pritisak i nivo holesterola.



ŠAFRAN

Šafran je redak začin proizveden od stigme cvetova šafrana; potrebno je otprilike 75.000 središnjih delova cvetova da bi se dobilo pola kilograma začina

„Sada znamo da beli luk može da smanji hipertenziju, čak i u količinama toliko malim kao što su 15 grama nedeljno“, kaže dr Varo Tajler. Petnaest grama nedeljno znači otprilike jedan čen dnevno. Ako kuvate jela s belim lukom i koristite ga u salatama, konzumiranje tolike količine trebalo bi da bude lak zadatak. Ako još niste razvili ukus za beli luk, možete ga uzeti u obliku kapsula. S toliko blagodeti po zdravlje vezanih za ovu lekovitu biljku, preporučio bih da iznađete način da uživete u ovakvoj hrani.

Glog (*Crataegus, različite vrste*). Ekstrakt gloga može da proširi krvne sudove, posebno koronarne arterije. Glog je vekovima korišćen kao tonik za srce.

Ako želite da probate ovaj snažan lek za srce, porazgovarajte o tome sa lekarom. Možete da probate čaj spravljen od jedne kašičice osušene biljke na šolju ključale vode i popijete do dve šolje dnevno.

Crni luk (*Allium cepa*). U jednom istraživanju, dve do tri kašičice etarskog ulja crnog luka dnevno snizile su krvni pritisak kod 67 odsto osoba s umerenom hipertenzijom. Njihovi sistolni nivoi pali su u proseku za 25 poena, a dijastolni za 15.

Nevolja je što ne možete da nabavite ovo ulje i što biste morali da jedete ogromne količine crnog luka da biste postigli ovakvu delotvornost. U mom slučaju, morao bih da konzumiram crni luk u količinama triput većim od moje telesne težine. Ne, hvala. Ipak, smatram da crni luk obavezno treba dodavati hrani da bi se podstaklo snižavanje krvnog pritiska.

Paradajz (*Lycopersicon*). Tipična minestrone supa zasniva se na paradajzu. Paradajz je takođe savršen za medistrone supu, zato što je bogat gama-amino-buternom kiselinom, jedinjenjem koje može da pomogne u snižavanju krvnog pritiska. Prema mojoj bazi podataka, paradajz takođe sadrži šest drugih delotvornih jedinjenja.

Brokule (*Brassica oleracea*). Ovo povrće ima barem šest sastojaka koji smanjuju krvni pritisak.

Šargarepa (*Daucus carota*). Prema mojoj bazi podataka, šargarepa sadrži osam jedinjenja koja snižavaju krvni pritisak.

Tušt (*Portulaca oleracea*) i druge namirnice koje sadrže magnezijum. Manjak magnezijuma povezan je s visokim krvnim pritiskom. Mnogi Amerikanci oskudevaju u ovom mineralu, a da to i ne znaju. Godine 1994. jedna anketa pokazala je da je otprilike 72 odsto ispitanika imalo neadekvatno unošenje magnezijuma u organizam.

Da biste pribavili magnezijum, okrenite se lisnatoj zeleni, mahunarkama i integralnim žitaricama. Tušt, makova zrna i boranija najbolji su hranljivi izvori ovog minerala. po mojoj bazi podataka. Nutricionisti tvrde da dnevna dopuna od 400 miligrama magnezijuma takođe može da pomogne, ali ja u načelu preporučujem pribavljanje hranljivih sastojaka iz prehrambenih proizvoda.

Šafran (*Crocus sativus*). Ova skupa biljka sadrži supstancu zvanu krocetin, koji snižava

krvni pritisak. Neki stručnjaci čak pretpostavljaju da niska frekvencija bolesti srca u Španiji proističe iz velikog nacionalnog konzumiranja šafrana. Možete koristiti šafran u kuvanju ili napraviti čaj.

Odoljen (*Valeriana officinalis*). Ranije u ovom poglavlju spomenuo sam da gama-amino-buterna kiselina pomaže održavanje krvnog pritiska. Pa, biljka odoljen sadrži supstancu zvanu valerijanska kiselina koja inhibiše enzim koji uništava gama-amino-buternu kiselinu. Stoga će konzumiranje nečega što sadrži valerijansku kiselinu, u stvari, obezbediti više nivoa gama-amino-buterne kiseline i niži krvni pritisak.

Odoljen je takođe i sredstvo za smirenje – sedativ. što takođe pomaže u smanjivanju krvnog pritiska.

Raznovrsni začini. Što se tiče začina koje možete dodati medistrone supi, morač sadrži barem deset jedinjenja koja smanjuju krvni pritisak, vranilova trava ima sedam, a crni biber, bosiljak i kozlac svaki po šest.

VRTOGLAVICA

Jedanput kada je imala vrtoglavicu, moja supruga otišla je lekaru. Vratila se kući s paketom flastera firme *Ciba Geigy* koji je platila osamnaest dolara. Ovi flasteri sadrže lek skopolamin koji se apsorbuje kroz kožu. Dugo je skopolamin bio standardni lek za vrtoglavicu i mučninu izazvanu putovanjem. Pegi nije znala da je mogla da nabavi skopolamin mnogo jeftinije da je ubrala neke biljke u dvorištu ispred naše kuće. I moja tatula (*Datura stramonium*) i kultivisane ukrasne vrste biljke *Datura* sadrže skopolamin, mada možda u manjoj količini nego u farmaceutskom sredstvu.

Ja lično ne bih preporučio skopolamin, čak ni onaj iz prirodnih izvora, za lečenje vrtoglavice. On može da deluje, ali može takođe i da izazove neželjena dejstva kao što su zamućen vid, suva usta, halucinacije i lupanje srca. Ja sam pre za korišćenje đumbira kod morske bolesti, mučnine izazvane putovanjem, jutarnje mučnine i svih ostalih stanja koja mogu da izazovu vrtoglavicu ili vertigo.

Izrazi *vrtoglavica* i *vertigo* često se koriste kao sinonimi, ali među njima zapravo postoji

razlika. Vrtoglavica jednostavno znači nestabilnost. Vertigo je nešto ozbiljnije. Ovaj izraz označava stanje dezorijentišuće iluzije kretanja, kao da se svet okreće oko vas ili vi oko njega.

Zelena apoteka za vrtoglavicu

Ukoliko imate hroničnu vrtoglavicu, obratite se lekaru. Dugotrajni ili učestali napadi vrtoglavice mogu da budu simptomi infekcije unutrašnjeg uha, srčane aritmije, visokog krvnog pritiska ili nekih drugih ozbiljnih tegoba. Kod povremenih napada vrtoglavice, postoji nekoliko lekovitih biljaka koje bi mogle da budu od koristi.

Đumbir (Zingiber officinale). Kineski mornari su pre nekoliko hiljada godina žvakali koren đumbira da bi sprečili pojavu morske bolesti prilikom putovanja. Sa njima je putovao i njihov lek – od Azije do Indije i Srednjeg istoka i dalje do Evrope.

Moderna nauka dokazala je da ovaj drevni lek ima određenu vrednost. Tako, u jednom istraživanju u koje je bilo uključeno 80 morna-

Đumbir treba još da se ispita

Veliki sam pristalica đumbira u slučaju vrtoglavice, morske bolesti i svih vrsta stomaćnih tegoba. U prilog ovome govore vekovi narodne primene i nekoliko pouzdanih istraživanja. Međutim, ovo nije potvrđeno u svakom istraživanju.

U jednom istraživanju čiji je, bojim se, pokrovitelj farmaceutska industrija, došlo se do zaključka da je đumbir neblagotvoran, a da je lek protiv vrtoglavice skopolamin – delotvoran. Ja lično ne uzimam zdravo za gotovo rezultate jednog istraživanja, ali dok se ne sprovede nepristrasno komparativno istraživanje, neću znati koja je od ovih mogućnosti prihvatljivija.

Dok američka vlada ne pokrene istraživanja u kojima će se upoređivati delotvornost novih lekova (sintetičkih i prirodnih), ne samo s placebo preparatima već i s najboljim biljnim vrstama, nećemo moći da dobijemo najbolje lekove. Ja želim najbolje, šta god to bilo.

ričkih kadeta dokazano je da je uzimanje jednog grama (pola kašičice) đumbira u prahu neposredno pre isplavlivanja umanjivalo simptome morske bolesti – uključujući i vrtoglavicu – za 38 procenata, a učestalost povraćanja za 72 procenta.

U ranijim istraživanjima na kopnu na 18 zdravih osoba, jedan gram đumbira ublažavao je vertigo i mučninu izazvanu putovanjem u većoj meri nego standardni lek dimenhidrinat (*Dramamine*).

„Za prevenciju mučnine izazvane putovanjem, progutajte dve kapsule pola sata pre polaska, a zatim još jednu do dve kada se pojave simptomi, otprilike na svaka četiri sata“, predlaže dr Varo Tajler. Kapsule đumbira mogu se nabaviti u prodavnicama zdrave hrane i drugim mestima na kojima se prodaju dodaci redovnoj ishrani.

Takođe možete da probate sa čajem od svežeg đumbira ili kriškama kandiranog đumbira, kako preporučuje zagovornik lekovitog bilja dr Endru Vejl.

Ginko (*Ginkgo biloba*). Ekstrakt ginka često se propisuje u Evropi između ostalog i za verti-

go, pored mnogih drugih stanja. Jedno francusko istraživanje koje je uključivalo 70 ljudi sa hroničnim vertigom pokazalo je da je kod 47 procenata došlo do poboljšanja kada su uzimali ginko. Možete da probate sa 60 do 240 miligrama dnevno, ali nemojte uzimati više od toga. U većim količinama, ginko može da izazove dijareju, razdražljivost i uznemirenost.

Celer (*Apium graveolens*). Seme celera ima dugu istoriju primene u tradicionalnoj kineskoj medicini kao sredstvo za lečenje vrtoglavice.

Bundeva (*Cucurbita pepo*). Neki uvaženi travari tvrde da semenke bundeve pomažu u ublažavanju vrtoglavice. Kada bih morao da uzimam ovaj lek, koristio bih puter od semenki bundeve.

Mešano lekovito bilje. Kao vatreni ljubitelj pravljenja recepata, ne mogu a da vam ne preporučim sve lekovite biljke protiv vrtoglavice u kombinaciji sa nekoliko aromatičnih biljaka, što sve zajedno daje čaj za smirivanje stomaćnih tegoba. Pomešajte četiri kašičice đumbira sa prstovetom mlevenih semenki bundeve, semena celera, cvetova kamilice, morača, kore pomorandže, pitome i kudrave nane i ostavite da stoji u vodi petnaest minuta.

ZADAH IZ USTA

Travar Tom Vulf proučava persijsku književnost i poklonik je persijske kulture. Jednom mi je pričao o persijskoj večeri na visokom nivou u Vašingtonu, na kojoj je bio delimično zbog hrane, a delimično da bi osvežio znanje farsi jezika.

Na velikoj okrugloj ploči u centru stola, stajale su četiri činije sa svežim korijanderom, peršunom, kudravom nanom i kozlacom; gosti su uvijali biljke u tanke lepinje i grickali ih između konzumiranja različitih jela da bi očistili nepca. Ovo nije slučajno jer sve ove biljke imaju dugu istoriju korišćenja za osvežavanje daha. U stvari, stari običaj završavanja obroka grančicom nane koja smiruje stomak i osvežava dah prerastao je u uzimanje mentol čokoladica posle večere.

U ovom obroku, ispričao mi je Vulf, konzumirano je gotovo pola kilograma svežih biljaka s ovim persijskim fitohemijskim sendvičima. To me podseća na moj prvi biljni savet u ovom poglavlju – za brzo osvežavanje daha u restoranu, sačuvajte dekorativnu grančicu peršuna i pojedite je na kraju.

Osnovno o zadahu

Uvek sam govorio da je i loš dah bolji od nedostatka bilo kakvog daha. Kada se radi o zadahu iz usta, ja sam hipohondričan. I nikako nisam usamljen. Sazovite kongres onih koji su sigurni da im je dah uvek miomirisan i imaćete prazan auditorijum. Nije čudo što Amerikanci troše godišnje više od dvesta miliona dolara na proizvode za osveženje daha.

Zadah je uglavnom izazvan bakterijama u ustima. Bakterije proizvode otpadne materije koje mirišu, kako da kažem, neprijatno. To-

kom dana, pljuvačka bogata kiseonikom deluje kao prirodni ispirać usta, saterujući oralne bakterije u čošak. Ali noću, lučenje pljuvačke je usporeno, a hemijsko okruženje usta postaje od blago kiselog blago alkalno, što potpomaže rast bakterija koje izazivaju neprijatan miris. Ujutru se budite s onim što se naziva „jutarnja usta“. Biljna tečnost za ispiranje usta može da pomogne barem jednako, a možda i više od bilo kojeg proizvoda prodavanog u radnjama. Recept se nalazi na narednoj strani.

Kod najmanje trećine ljudi sa zadahom iz usta, uzrok je bolest desni (parodontitis). Bakterijska glista probija svoj put do dela desni ispod linije zuba, gde ni najbolja četkica za zube ne može da dopre. Kako one rastu, uništavaju tkivo desni. Ukoliko se ne leči, oštećenje desni može na kraju da izazove gubljenje zuba. Istovremeno, bakterije oslobađaju otpadne materije koje izazivaju zadah.

Korišćenje konca za zube može da pomogne kod bolesti desni. To isto može i vodica za usta koja sadrži prave biljke. Ali, prema dr Izraelu Klajnbergu, hronični zadah iz usta može da bude i znak nekolicine drugih stanja. Neka od ovih stanja su veoma ozbiljna: ciroza jetre, šećerna bolest, insuficijencija bubrega i rak gornjeg respiratornog trakta, između ostalih. Ukoliko baš ne možete da se oslobodite zadaha iz usta, nije loša zamisao da porazgovarate sa svojim lekarom.

Zelena apoteka za zadah iz usta

U većini slučajeva, loš dah je samo prolazna neprijatnost i za njeno otklanjanje postoji izvestan broj delotvornih trava.

Halitosizada

Da biste napravili halitosizadu, moj biljni osvježivač daha i alternativu komercijalnim vodicama za ispiranje usta, potopite u vodku bilo koju mešavinu biljaka iz ovog poglavlja. Možete da stavite oko 100 grama biljaka na pola litre vodke u teglu širokog otvora sa zatvaračem.

Lično, najviše volim eukaliptus, ruzmarin i kudravu nanu, uz bilo šta drugo što mi je pri ruci. Obično ne stavljam kardamom jer je veoma skup. Mada, stvarno ima lep ukus.

Za ličnu upotrebu, samo ostavim biljke u vodki i pustim da se beskrajno natapaju. Kada pripremam vodicu za ispiranje usta za nekog drugog, mogu da budem dovoljno otmene pa da procedim tečnost posle nekoliko dana, tako da ona izgleda lepo i bistro. Izaberite sami, ali ja nekako volim da vidim sve te biljke kako lebde u boci vodice za ispiranje usta.

Kardamom (*Elettaria cardamomum*). U mojoj bazi podataka, kardamom je najbogatiji izvor jedinjenja cineola, moćnog antiseptika koji ubija i bakterije koje izazivaju zadah. A može da ima i više od osvježavajućeg efekta ukoliko ga koristite na romantičnom sastanku. Arapske kulture ga smatraju za afrodizijak. Ukoliko vam se ne dopada moja halitosizada, probajte da žvaćete plodove kardamoma (seme). Ja ih neko vreme žvaćem, pa ispljunem. Takođe ih dodajem biljnim čajevima i likerima.

Eukaliptus (*Eucalyptus globulus*). Mnoge komercijalne vodice za usta sadrže alkohol, koji pomaže u uništavanju bakterija koje izazivaju neprijatan miris, i eukaliptol, jedinjenje izvedeno iz eukaliptusovog ulja i bogato cineolom.

Umesto da kupujete skupe vodice za ispiranje usta, možete jednostavno da pomešate neke od mojih jedinstvenih halitosizada koristeći smrvljeno eukaliptusovo lišće. Ne možete da rabavite eukaliptus? Nema problema.

Mnoge druge biljke takođe su bogate cineolom. Dok nijedna od njih, osim kardamoma, ne može da se poredi s eukaliptusom po sadržaju cineola, svaka od ovih biljaka može da pomogne u osvježavanju daha: kudrava nana, ruzmarin, đumbir, oraščić, lavanda, pitoma nana, vratič, hajdučka trava, cimet, bosiljak, kurkuma, limunov list, isop, kozlac, verbena ili morač.

Peršun (*Petroselinum crispum*) i druge biljke koje obiluju hlorofilom. Moja rođaka Suzi,

koja ima visok krvni pritisak, pozvala me je nedavno i pitala šta mogu da joj preporučim. Savetovao sam joj da uzme beli luk da smanji pritisak i peršun da otkloni zadah iz usta izazvan tim belim lukom. Jarkozelen peršun je bogat izvor hlorofila, pigmenta zelenih biljaka, i moćan osvježivač daha. Žvaćite malo peršuna posle obeda, posle kafe ili pošto jedete ili pijete bilo šta što može da izazove dah neprijatnog mirisa. U stvari, dobro bi bilo da stavite u frižider sveže grančice peršuna i drugih biljaka bogatih hlorofilom, posebno bosiljak i korijander, i grickate ih po potrebi.

Anis (*Pimpinella anisum*). Seme ove biljke koja ima ukus sladića korišćeno je hiljadama godina za osvježanje daha. Nisam iznenađen jer znam da je on blagotvoran. Kuvajte nekoliko minuta u šolji vode nekoliko kašičica semena. Procedite i onda pijte ili koristite kao vodicu za ispiranje usta.

Korijander (*Coriandrum sativum*). Korijander je narodni lek za zadah iz usta. Koristite ovu biljku tako što ćete staviti 30 do 60 grama svežeg korijandera u dve šolje vode i kuvati nekoliko minuta. Procedite i onda pijte ili koristite kao vodicu za ispiranje usta.

Mirođija (*Anethum graveolens*). Kao i peršun, mirođija je bogata hlorofilom. Probajte čaj od mirođije posle obroka – uzmite jednu do dve kašičice listova ili izgnječenog semena na šolju provrele vode. Ili jednostavno sažvaćite

nekoliko semenki mirođije da biste osvežili dah. (Kod trudnica, korišćenje mirođije u lekovitim količinama može da izazove probleme. Trebalo bi da je čuvate za povremenu, umerenu upotrebu.)

Pitoma nana (*Mentha piperita*). Čaj od pitome nane je, s razlogom, veoma preporučljiv protiv zadaha iz usta. Aromatično ulje pitome nane je moćan antiseptik, ali je toksično i nika-ko ga ne treba gutati.

Žalfija (*Salvia officinalis*). Jedan travar kojeg poštuju preporučuje grgoljenje toplog čaja od žalfije nekoliko puta dnevno za povrede i upale usne duplje i zadah. Žalfija ima svojstva osveživača daha, slična peršunu i pitomoj nani, tako da se slažem s njim.

Karanfilić (*Syzygium aromaticum*). U nekim azijskim kulturama, pre nego što bi dobili dozvolu da vide svog kralja, ljudi su morali da žvaću karanfilić da bi osvežili dah. Veoma aromatično ulje ove biljke ima antibakterijska svojstva. Stavite nekoliko supenih kašika u pola litre vodke i ostavite nekoliko dana da se napra-



PITOMA NANA

Ova vrsta nane je dugo komercijalno uzgajana da bi se poboljšao ukus mnogih proizvoda, od slatkisa i likera do pasti za zube

vi vodica za ispiranje usta prijatnog ukusa. Ili skuvajte čaj od jedne ili dve kašičice osušene biljke.

ZADAH TELA

Hemija pazuha je prilično zanimljiva. Veći deo našeg telesnog mirisa potiče od isparavanja apokritičnih znojnih žlezda, od kojih je većina smeštena u predelu ispod ruke. Svi se rađamo s tim specijalizovanim žlezdama, ali one nisu mnogo aktivne do puberteta, kada počinju sekreciju mlečne izlučevine bez mirisa. Ukoliko znoj ne spiramo redovno – otprilike na svakih šest sati – bakterije počinju da se razmnožavaju u tim izlučevinama. I nešto kasnije razvije se... pogađate šta?

Muškarci imaju i brojnije i veće apokritične žlezde nego žene, tako da oni imaju jači telesni zadah, mada se kladim da žene više troše na dezodoranse.

Pored loše higijene, telesni zadah može biti prouzrokovan nedostatkom cinka, šećernom bolešću ili bolešću jetre, hroničnom tvrdom stolicom i određenim parazitima. Vegetarijanci tvrde da oni koji jedu meso imaju jači telesni zadah.

Kupanje je verovatno najbolji način za borbu protiv telesnog zadaha, međutim, ukoliko vam u društvu nije prijatno bez dezodoransa, nema potrebe da koristite komercijalne preparate.

Zelena apoteka za zadah tela

Biljke imaju dugu i sjajnu tradiciju u otklanjanju neprijatnih mirisa. Ovo ne iznenađuje budući da sve biljke koje se upotrebljavaju u ovu svrhu deluju antibakterijski na mikroorganizme koji dovode do toga da naše izlučevine neprijatno mirišu. Evo nekoliko biljaka koje možete da isprobate.

Korijander (Coriandrum sativum), sladić (Glycyrrhiza glabra) i druge biljke. Moja pouzdana baza podataka pokazuje da i korijander i sladić sadrže po 20 hemikalija s antibakterijskim delovanjem. Vranilova trava i ruzmarin

Neverovatni amazonski afrodizijački žbun

Pre nekoliko godina, tropski žbun koji Amazonci zovu picho huayo pomenut je u razgovoru koji sam vodio s pokojnim dr Alvinom Gentrjem, tropskim botaničarem. On je pričao kako lovci u oblasti Amazona utrljavaju plod tog žbuna po celom telu verujući da tako sprečavaju svoj plen da ih namiriše. Drugim rečima, picho huayo prikriva njihov telesni miris. Međutim, on nije pravi dezodorans već samo aromatična maska.

Posle tog saznanja, raspitao sam se kod nekoliko amazonskih vodiča o biljci picho huayo. Oni su mi rekli da je koriste ne samo kada love divljač već i kada se udvaraju ženama. Vodiči su tvrdili da ova biljka doprinosi da muškarci imaju privlačniji miris za suprotni pol.

Jedan ugledni amazonski taksonomista (stručnjak za klasifikovanje biljaka) uveravao me je da je isprobao ovu biljku, i to s izvanrednim uspehom i tiho dodao: „Imam pouzdane empirijske dokaze da deluje.“ Picho huayo bi mogao da bude zlatni rudnik za nekog preduzimljivog poslovnog čoveka s osećanjem za romantiku.

Informacija za one koji bi voleli da isprobaju picho huayo da bi privukli pripadnike suprotnog pola: žao mi je, ali ne može da se nabavi u Americi – barem ne za sada.

Pozitivna strana zadaha tela

Zadah tela, zapravo, ima dve strane.

U društvenom i higijenskom smislu mi smatramo da je zadah „loš“. Često se kupamo da bismo ga se oslobodili i trošimo puno novca pokušavajući da ga prikrijemo. Međutim, ispostavilo se da zadah tela takođe sadrži feromone, tajanstvene hemikalije koje svojim suptilnim aromama privlače suprotni pol.

Naučnici već duže vremena znaju da feromoni igraju glavnu ulogu kod parenja životinja. Međutim, sve donedavno, konvencionalno naučno mišljenje bilo je da te hemikalije ne pobuđuju ljubavna osećanja kod ljudi. Sada su istraživanja dokazala da feromoni i te kako igraju suptilnu, ali veoma realnu ulogu u privlačnosti polova.

Moja supruga pre će mi reći da odem da se istuširam nego što će se priljubiti uz moje pazuhe, ali ko zna? Možda su naši mirisi zapravo sastavni deo naše uzajamne privlačnosti. Sklon sam da verujem da je to istina.

imaju 19; dumbir 17; oraščić 15; cimet i kim 11; i lovorika 10. (Crni biber ima 14, a beli luk 13, ali ih ne bih mazao ispod pazuha.)

Posmatrajući količinu baktericidnih jedinjenja u različitim biljkama – u suprotnosti s brojem jedinjenja – nalazimo da sladić sadrži do 33 procenta baktericidnih jedinjenja (sve težine); timijan do 21,3 procenta; korijander do 2,2 procenta i morač do 1,5 procenata.

Sve do sada pomenute biljke trebalo bi da imaju neki uticaj na bakterije koje izazivaju telesni zadah. Jedan od načina za korišćenje tih biljaka koje uklanjaju zadah jeste da ih u vidu praha nanese i utrljamo ispod ruke. To je efikasan metod, ali može i da zaprlja odeću. Stoga toplo preporučujem spravljanje jakog čaja od biljke ili biljaka po vašem izboru, u koji ćete potopiti gazu i naneti je vlažnu, kao kompresu, nekoliko minuta.

Dodajte dosta žalfije i, ukoliko su tačne neke tvrdnje, vaš čaj bi mogao da spreči znojenje.

Mogli biste da koristite ove biljke i za kupanje u kadi. Stavite ih u platnenu vrećicu i pustite vruću vodu preko njih.

Takođe možete da nabavite etarska ulja tih biljaka, koja ćete rastvoriti u biljnom ulju (pokušajte s jednom ili dve kapi etarskog ulja na kašiku biljnog ulja) i dobijenu mešavinu ko-

ristite kao losion za masažu pazuha. Samo obratite pažnju da ne unosite u organizam to ulje, jer čak i mala količina može da bude toksična.

Antropolog dr Džon Hajnerman predlaže protiv znojenja spravljanje tinkture od žalfije, tako što se pola šolje sušene, mlevene žalfije potopi u 1¼ šolje vodke. Ostavite tu mešavinu da stoji dve nedelje. mučkajući je dva puta dnevno, a zatim procedite i čuvajte tečnost u čistoj boci. Pokušajte to da nanosite tri ili četiri puta dnevno. Alkohol može da isušuje kožu, stoga prestanite s upotrebom ukoliko dođe do upale kože. (Možete i da je pijuckate kao liker od žalfije.)

Soda bikarbona i kukuruzni škrob. Nanesite mešavinu ovih praškova na područja na kojima se javlja neprijatan miris. Isušujuće dejstvo oba praška pomaže, a svako ko je držao u frižideru otvorenu kutiju sode bikarbone radi sprečavanja neprijatnog mirisa, zna da soda bikarbona ima osvežavajuće dejstvo. Znam da soda bikarbona nije biljka, ali ona je delotvorno sredstvo za uklanjanje neprijatnih mirisa da sam pomislio da treba ovde da je uvrstim.

Sok od repe. Ovo je jedna anegdota vezana za doktora Hajnermana, i mislim da je zanimljiva. Nakon što mu je jedan japanski kolega ispričao o korišćenju soka od repe u cilju suzbijanja telesnog zadaha, dr Hajnerman je iscedio

nešto repe i snažno utrljao po jednu kašičicu ispod pazuha. Njegov zaključak: „Sok od repe ne sprečava znojenje, ali sprečava pojavu neprijatnog mirisa u periodu od deset sati.“ Ovo zvuči previše dobro da bi bilo istinito, ali imam nameru da to isprobam ukoliko se zateknem kod kuće sâm na tri dana i budem imao dovoljno zaliha repe pri ruci.

Povrće koje sadrži cink. Nedostatak cinka može da izazove zadržavanje tečnosti u telu. Nije jednostavno doći do cinka iz prerađene hrane, pošto se on često uklanja tokom obrade, ali integralna hrana sadrži znatne količine tog hemijskog elementa.

Bogati izvori cinka su sledeći: spanać, peršun, brokule, krastavac, boranija, endivija, špargla i suve šljive. Spanać ga ima najviše, a ostale namirnice navedene su prema sadržaju cinka u njima. Ukoliko želite da napravite koktel za uklanjanje neprijatnog mirisa, napravite sok od bilo koje od tih biljaka ili od svih zajedno. (Ja bih izostavio suve šljive.)

Sirće. Doktor Hajnerman preporučuje korišćenje jabukovog sirćeta umesto komercijalnih dezodoransa. Za mene to ima smisla, pošto je sirće antiseptično. Ja takođe potapam u sirće neke aromatične biljke, na primer, žalfiju.

ZAPALJENJE CREVA

Ona je bila možda jedna od najmanjih u avionu, a sigurno najbolesnija i najslabijeg izgleda. Nosila je bedž s natpisom „Međunarodna ekspedicija“, što je značilo da ide u amazonsku džunglu sa mnom i nekolicinom drugih instruktora na jedan od naših seminara. Da budem iskren, plašio sam se da vodim nekog tako bleđog i krhkog na amazonsku vrućinu, i pitao sam se kako će ona putovati posle hladne zime koju je provela na severu.

Bio je to loš znak kada je na letu od Majamija do Ikvitosa u Peruu izgubila svest i pala na pod dok je išla prema toaletu. Ispostavilo se da ta žena ima Kronovu bolest, težak oblik zapaljenja creva (ZC). To znači hronično zapaljenje creva. (Druga vrsta ZC-a je ulcerativni kolitis.)

Ova žena pokušavala je da svoj život obogati nekim zanimljivim doživljajima. U neizvesnosti u pogledu toga šta budućnost može da joj donese, smatrala je da ovo može da bude poslednja prilika da vidi Amazon dok joj zdravstveno stanje još dozvoljava da putuje.

Uspela je da pohađa moj seminar, a kada smo se vratili u Sjedinjene Američke Države, pozvala me je da se zahvali za neke preporuke koje sam joj dao u pogledu prirodnog lečenja Kronove bolesti. Rekla je da se oseća bolje. Ja se iskreno nadam da joj je sada mnogo bolje nego tokom leta avionom.

Problemi sa sistemom za odlaganje otpadnih materija

Ulcerativni kolitis i Kronova bolest imaju slične simptome, uključujući hroničnu (eventualno krvavu) dijareju, grčeve u stomaku, zamor, gubitak telesne težine i ponekad groznicu. Međutim, ove dve bolesti imaju donekle raz-

ličito poreklo. Jednostavno rečeno, kolitis je zapaljenje debelog creva, dok do zapaljenja koje karakteriše Kronovu bolest može da dođe bilo gde u intestinalnom traktu.

Lekari u principu leče sve vrste teškog ZC-a kortikosteroidima, lekovima koji ponekad suzbijaju zapaljenje, ali imaju neželjena dejstva koja se teško podnose i mogu da uključuju akne, zamućen vid i porast telesne težine. Kortikosteroidi mogu takode da izazovu gastrointestinalne simptome, koje je ponekad teško razlikovati od simptoma ZC-a. Verovatno za vas neće biti neko veliko iznenađenje ako vam kažem da nisam veliki ljubitelj kortikosteroida. S druge strane, nisam naišao ni na jedan siguran prirodan način lečenja koji deluje, tako da jednostavno podržavam sve metode koje mi deluju razumno.

U šakama ZC-a

Većina ljudi koji imaju ZC postaju razdražljivi i depresivni zbog toga. To ne začuđuje: to je bolest koja izaziva anksioznost i depresiju. A istovremeno, anksioznost, depresija i druge vrste stresa mogu da pojačaju njene simptome. Ja bih vam preporučio da se uključite u neki program za borbu protiv stresa koji vam deluje privlačno, kao, na primer, meditacija, biofeedback (kontrolisanje telesnih funkcija elektronskim putem), joga ili neki drugi oblik blagih fizičkih vežbi. Moja lična tehnika za borbu protiv stresa jeste bavljenje baštovanstvom i boravak među lekovitim biljkama u mom *Biljnom vinogradu*.

Preosetljivost na određenu vrstu hrane sigurno može da doprinese tegobama s crevima. Nesposobnost varenja mleka i mlečnih proizvoda (nepodnošenje laktoze) široko je rasprostra-

Sokovi za zdravo varenje

Ljudi koji zagovaraju uzimanje sokova zbog zdravlja deluju kao da imaju recepte za skoro svaku bolest koja vas muči. Evo nekoliko predloga za pravljenje sokova za koje smatram da mogu da budu korisni u lečenju zapaljenja creva (ZC).

Prirodnjak Majkl Mari predlaže da ljudi koji pate od ZC-a probaju da uzimaju jedan ili više ovih napitaka od voća i povrća dnevno. Ovi sokovi mogu da se prave u blenderu ili sokovniku. (Ja više volim da koristim blender.)

Marijev zeleni napitak: dve jabuke, dva lista kelja, šaka spanaća i malo peršuna.

Marijev koktel za čišćenje: jedna jabuka, pola repe s lišćem, četiri šargarepe, dve stabljike celera i pola šolje peršuna.

Marijeva enzimska bomba: jedna banana, pola manga, dve pomorandže, pola papaje i četvrt svežeg ananasa.

Ne gajim nikakve sumnje u pogledu Marijevog zelenog napitka i koktela za čišćenje. Ne mogu da se zakunem da će oni dovesti do popuštanja tegoba koje izaziva ZC, ali su sigurno puni tečnosti, vitamina i minerala, koji mogu da budu deficitarni ako imate hroničnu dijareju.

U enzimskoj bombi, nema nikakvih nesuglasica među bananama, mangom, papajom i ananasom. Sve ove vrste voća mnogo se koriste u tropskim predelima za tegobe s varenjem. Za posebne enzime za razgradnju proteina koji se nalaze u ananasu i papaji (pankreatin i bromelain) dokazano je u kliničkim ispitivanjima da imaju antiinflamatorno dejstvo. Oni su se takođe pokazali delotvorni u borbi protiv autoimunoloških oboljenja.

Sastojak enzimske bombe za koji nisam tako siguran da ga treba koristiti jeste pomorandža. Neki praktičari alternativne medicine savetuju da se izbegavaju agrumi ako imate ZC. Možete da probate enzimsku bombu sa pomorandžom ili bez nje i vidite šta vam više prija.

njena pojava, a mnogi ljudi koji imaju ovaj problem i ne znaju da ga imaju. Ja bih preporučio da izbegavate sve mlečne proizvode tokom nekoliko nedelja i da vidite da li vam to pomaže.

Drugi ljudi pate od sličnog, iako ređeg, nepodnošenja glutena, proteina koji se nalazi u pšenici i koji čini da testo za hleb izgleda sunderasto. Mnoge druge žitarice, osim pirinča, takođe sadrže gluten. Nije lako izbaciti žitarice iz ishrane, ali ako se loše osećate zbog ZC-a, vredi uzdržati se nekoliko nedelja da biste videli da li se bolje osećate. Probajte da hleb zamenite kolačima od pirinča, a testeninu – rezancima od pirinča.

Zelna apoteka za zapaljenje creva

Ako imate ZC, trebalo bi da budete pod lekarskim nadzorom, ali slobodno porazgovarajte

s lekarom o ovim biljnim metodima. Evo nekoliko biljaka koje mogu da vam pomognu da se oslobodite simptoma ove bolesti.

Crni luk (*Allium cepa*). U mojoj bazi podataka, najblagotvornije jedinjenje za ZC je kvercetin, a najbolji izvor ovog jedinjenja je ljuska crnog luka. Mi ne jedemo ljusku crnog luka, ali možete da stavite ceo crni luk s ljuskom u supu i dinstana jela prilikom kuvanja. Samo skinite ljusku nalik na pergament pred samo serviranje jela.

Prirodnjaci preporučuju da se uzima 400 miligrama kvercetina oko dvadeset minuta pre svakog obroka. Možete da kupite čisti kvercetin u mnogim prodavnicama zdrave hrane.

Čaj (*Camellia sinensis*). Komisija E, stručno telo koje savetuje nemačku vladu u pogledu lekovitog bilja, preporučuje upotrebu astringentnih lekovitih biljaka koje sadrže tanin,

kao što je, na primer, čaj, jer on utiče na popuštanje gastrointestinalnih tegoba. Pored običnog čaja, nekoliko čestih lekovitih biljaka takođe sadrže velike količine tanina, i to plod lovora, borovnica, crni orah, orah, rogač i malina.

Odoljen (*Valeriana officinalis*). Jedno istraživanje u Italiji ukazuje da je odoljen korisna dopuna drugim lekovima koji utiču na popuštanje spazma glatkih mišića u koje spadaju i creva. Odoljen takođe oslobađa stresa, koji očigledno doprinosi ZC-u.

Različita etarska ulja. Aromaterapeuti preporučuju masiranje s nekoliko kapi nekog od sledećih etarskih ulja rastvorenih u nekoliko kašika biljnog ulja: bosiljak, kamilica, cimet, beli luk, geranijum, isop, lavanda, ruzmarin i majčina dušica. Ja lično ne mogu da garantujem za njih, ali masaža u principu ima opuštajuće

dejstvo koje se pojačava korišćenjem etarskih ulja. Opuštanje doprinosi popuštanju stresa zbog ZC-a. Ja bih isprobao ovaj metod. (Ipak, zapamtite da su etarska ulja namenjena samo za spoljašnju upotrebu.)

Različite lekovite biljke. Travari u koje imam poverenja preporučuju kamilicu, pitomu nanu i divlji jam za popuštanje spazma u mišićima, uključujući i spazam creva.

Ugledni britanski travar Dejvid Hofman predlaže da se ZC leči kombinovanim biljnim koktelom napravljenim od dva dela plodova lovora i po jednog dela kamilice, pitome nane, odoljena i divljeg jama.

Farmakolog dr Danijel Movrej preporučuje nekoliko lekovitih biljaka za lečenje ulcerativnog kolitisa i Kronove bolesti, uključujući piškavicu, gorčicu, dumbir, koren sladića i list papaje.

ZAPALJENJE KRAJNIKA

Iako sam kao dete često imao problema s krajnicima, moja majka nikada nije dozvolila da mi ih izvade, uprkos nagovorima lekara kojima se obraćala. Međutim, kada je na red došao moj mlađi brat, ona je poslušala lekarski savet.

Mom bratu Denu izvadili su krajnike. On je od tada stalno imao alergije i infekcije koje su smenjivale jedna drugu. Da li je do ovih tegoba dolazilo zbog njegovih gena? Sumnjam. Da li je to moglo da ima neke veze s vađenjem krajnika? To nikada neću pouzdano znati, ali smatram da bi to mogao da bude jedan od uzroka. Lekari sada znaju da krajnici i te kako pomažu u savladavanju infekcija. Prema opštem mišljenju lekara, ova operacija bila je suviše rasprostranjena u vreme kada su krajnici izvađeni i mom bratu. Ja i dan-danas dobijam upale krajnika. Da li bi mi bilo bolje da ih nemam? Ne mogu da kažem sa sigurnošću, ali sam zaista zahvalan majci što ih je ostavila tu gde jesu.

Tonzilitis je zapaljenje krajnika, malih okruglih limfnih žlezda koje se nalaze s obe strane grla. Do njega najčešće dolazi kod dece mlađe od devet godina. Obično se krajnici zapale usled izloženosti mikroorganizmima koji izazivaju infekcije, najčešće streptokokama ili nekom virusu. Kada dobijete zapaljenje krajnika, treba da se obratite lekaru radi lečenja. Posebno je značajno da se antibioticima leči infekcija streptokokama, jer ova vrsta infekcije može da dovede do napada reumatske groznice, oboljenja koje oštećuje srce.

Zelena apoteka za zapaljenje krajnika

Tonzilitis – zapaljenje međusobno povezanih žlezda – adenoida – ukazuje da se organizam bori protiv infekcije. Evo lekovitih biljaka

koje mogu da pomognu u savladavanju infekcije i da ublaže zapaljenje.

Ehinaceja (Echinacea, različite vrste). Lekovite biljke koje pojačavaju imunitet korisne su kod skoro svih vrsta infekcija. Prema mnogobrojnim ispitivanjima sprovedenim u Evropi, ehinaceja, poznata i pod imenom eritreja, jeste biljka izvanrednih svojstava. Ehinaceja stimuliše fagocitozu, proces uništavanja bakterija i virusa u kome učestvuju i određene vrste belih krvnih zrnaca.

Beli luk (Allium sativum). Beli luk je koristan u lečenju bilo koje vrste infekcije grla, uključujući i zapaljenje krajnika. Doktor Džejms Balč, urolog, i njegova žena Filis, ovlašćeni nutricionistički savetnik, preporučuju uzimanje dve kapsule belog luka dnevno i za zapaljenje grla i upalu krajnika. (Oni takođe savetuju da se jedu i veće količine crnog luka, bliskog rođaka belog luka.) Kapsule su lagodan način za uzimanje belog luka, ali njima nisu oduševljeni svi stručnjaci. Tako, na primer, dr Džejn Giltinan prednost daje integralnim češnjevima belog luka nad kapsulama ili ekstraktima. Ja se slažem s njom.

Da li smem da kažem da je i moja „supa za krajnike“ takođe dobra za lečenje tonzilitisa? Za njeno spravljanje uzmite bilo koji omiljeni recept za supu od belog ili crnog luka. A zatim u velikim količinama dodajte neki ili sve od niže navedenih ljutih začina koji sadrže vitamin C i druga delotvorna sredstva u borbi protiv zapaljenja grla, kao što su, na primer, čili, đumbir, ren, seme crne slačice i biber.

Orlovi nokti (Lonicera japonica). Cvetovi biljke orlovi nokti u Kini se koriste za lečenje zapaljenje krajnika, bronhitisa, nazeba, gripa i zapaljenja pluća. Ekstrakti napravljeni od ovih

cvetova deluju snažno na širok spektar bakterija. To nije nikakvo čudo, budući da cvetovi sadrže više od deset antiseptičkih jedinjenja.

U jednom istraživanju, naučnici su posmatrali 425 kineskih studenata koji su imali zapaljenje grla izazvano streptokokama. Ovo, naravno, nije zapaljenje krajnika, ali predstavlja sličnu infekciju. U ovom istraživanju, naučnici su podsticali ozdravljenje tako što su na zadnji deo grla ovih studenata nanosili jedan biljni preparat koji je sadržavao prah od osušenih cvetova biljke orlovi nokti. Ja bih bez oklevanja koristio ovu biljku za lečenje zapaljenja krajnika.

Žalfija (*Salvia officinalis*). U Nemačkoj, u kojoj je biljna medicina prihvaćenija kao konvencionalni način lečenja nego u Sjedinjenim Američkim Državama, lekari preporučuju grgoljenje vrućeg čaja od žalfije u slučaju zapaljenja krajnika. Razlog izgleda leži u činjenici da žalfija sadrži prilično velike količine tanina, supstanci koje imaju umirujuće, astringentno dejstvo, kao i antimikrobni efekat. Žalfija je takođe bogata i drugim sastojcima antiseptičkih svojstava.

Agrumi i ostale namirnice koje sadrže vitamin C. Postoje neki dokazi da je vitamin C koji se nalazi u agrumima delotvoran u borbi protiv streptokoka, koje često izazivaju zapaljenje krajnika. Vitamin C takođe podstiče imunološki sistem na lučenje većih količina makrofaga, ćelija-čistača koje doslovno proždiru streptokoke.

Pored agruma, u dobre biljne izvore vitamina C spadaju i gorka dinja, šipak, slatka papri-

ka, papričica, stabljike vinobojke, guava i potočarka.

Kupina (*Rubus*, različite vrste). Koren kupine u stara vremena služio je kao američki narodni lek za zapaljenje krajnika. Budući da je ova biljka bogata taninima, njeno korišćenje sasvim je primereno.

Maslačak (*Taraxacum officinale*). Kinezi savetuju da se kuva oko 15 grama korena maslačka u dve do tri šolje kipuće vode sve dok ne ostane samo polovina tečnosti. Dobijeni sirup preporučuje se za lečenje zapaljenja krajnika.

Zova (*Sambucus nigra*). U mnogim kulturama sok od zove koristi se za lečenje zapaljenja krajnika, tvrdi antropolog doktor Džon Hajnerman. Meni ovo deluje razumno, imajući u vidu naučna istraživanja koja ukazuju da ova lekovita biljka ima antivirusno dejstvo i da je blagotvorna u lečenju gripa.

Razne vrste voća. Svuda u svetu – blizak srodnik kupine – malina se koristi za lečenje zapaljenja krajnika. Prema jednom receptu, u kipući sok od maline doda se šećer, i pošto se ohladi, sok se koristi za grgoljenje, a zatim se proguta. Moram da kažem da bih u ovom leku uživao.

Takođe se tvrdi da lekovito dejstvo imaju zaslađeni sirupi od kupine, borovnice, papaje, crvenog grožđa i jagoda. Zapravo, ovaj recept bi lako mogao da se pretvori u ono što ja nazivam "limunadom za krajnike": za početak uzmite šolju soka bilo koje od navedenih vrsta voća. Zatim dodajte malo soka od agruma – limuna, lajma ili pomorandže – i malo čaja od žalfije, i sve to zasladite prema ukusu.

ZAPALJENJE PLUĆA

U oktobru 1995. godine, nas trojica muzičara, svaki sa svojom muzičkom tradicijom, svirali smo u Kampu Napo u amazonskom delu Perua. Moj prijatelj šaman Antonio Montero Pisko pevao je svoje pesme posvećene lekovitim biljkama. Dok je Antonio pevao, Džo Moreno, muzički terapeut sa univerziteta u Sent Luisu, vešto i brzo je žvrljao po papiru, transkribujući te pesme u notni oblik.

U međuvremenu, moja malenkost, loš ali strastveni izvođač kantri muzike na gitari, i basista, sedeli smo sa strane diveći im se. Godinu dana ranije zamolili smo Antonija da snimi svoje pesme o nekih 30 lekovitih biljaka, uključujući i biljku pod imenom mukurita (*Petiveria alliacea*), koja miriše kao crni luk.

Kasnije je Džo zapanjio Antonija kada mu je otpevao njegove sopstvene pesme. Onda su ih Antonio i Džo pevali zajedno, a Antonio je davao pratnju na svojoj šakapi, lepezi od trave koja kada se zatrese, zvuči kao kada se metlica prelazi preko bubnja. To je bio jedan od onih trenutaka koji mogu da se dogode samo u predelima oko Amazona, zbog kojih se stalno tamo vraćam.

Ovu priču kazujem jer je biljka o kojoj su pevali moji prijatelji jedno od glavnih sredstava koja Antonio koristi kod infekcija disajnih puteva. Kada bih dobio zapaljenje pluća, neki američki lekar propisao bi mi odgovarajući antibiotik, pretpostavljajući da imam bakterijsku infekciju pluća, a ne infekciju izazvanu virusima. Međutim, Antonio bi propisao mukuritu, verovatno sa malo crnog i belog luka.

Sulfidna jedinjenja koja su zaslužna za miris ovih triju biljaka imaju antiseptička, antibiotska i antivirusna svojstva, a zadah iz usta

koji one izazivaju predstavlja znak da sulfidi odlaze pravo u pluća, tamo gde su i potrebni.

„Duboki“ problem

Zapaljenje pluća je termin kojim se označava svaka infekcija do koje dolazi u dubini pluća. (Za razliku od njega, bronhitis je infekcija na ulazu u pluća, u bronhijama.)

U Sjedinjenim Američkim Državama, među infektivnim bolestima zapaljenje pluća trenutno je glavni uzročnik smrtnosti, i peti po redu uzročnik svih smrtnih slučajeva, koji svake godine odnosi više života nego sida. Do većine ovih smrtnih slučajeva dolazi iz dva razloga: prvi je grip, koji može da preraste u zapaljenje pluća, posebno kod starijih, a drugi su infekcije koje ljudi dobijaju u bolnicama ležeći se od drugih bolesti, a zapaljenje pluća dobijaju zato što njihov oslabljeni imunološki sistem ne može da mu se suprotstavi. Bolnice su prepune bakterija koje izazivaju zapaljenje pluća, tako da oko četiri odsto svih pacijenata dobije infekciju verovatno kao direktnu posledicu boravka u bolnici.

Svake godine oko 40.000 starijih Amerikanaca umire od zapaljenja pluća, tako da ovo oboljenje treba najozbiljnije shvatiti. Opasnost od zapaljenja pluća takođe pretili alkoholičarima, osobama koje boluju od raka, ciroze, srčane ili bubrežne insuficijencije, anemije (koje karakterišu srpaste ćelije), poremećaja slezine ili osobama kojima su nedavno presađeni organi.

Zapaljenje pluća mogu da izazovu bakterije, gljivice, protozoe ili virusi, stoga nije preporučljivo da sami postavljate dijagnozu, a još manje da se sami lečite. Simptomi zapaljenja pluća su kratak dah, bol u grudima, kašalj,

otežano disanje, groznica i napadi hladnoće sa drhtavicom. Ukoliko primetite simptome zapaljenja pluća, morate odmah da se obratite lekaru.

Zelena apoteka za zapaljenje pluća

Pored uzimanja leka koji vam je propisao lekar, možete da probate i neke biljne ili nutricionističke pristupe, uz dozvolu lekara.

Maslačak (*Taraxacum officinale*). Brojna klinička ispitivanja pokazala su delotvornost maslačka kod zapaljenja pluća, bronhitisa i infekcija gornjih disajnih puteva, tvrdi dr Albert Leng.

Ja vam predlažem da kuvate zelenilo i koren. Obavezno popijte preostalu tečnost, sok koji ostane posle kuvanja zelenila. Iako u Merilendu mogu da pronađem maslačak svih 12 meseci u godini, vi možda ne možete da nabavite svežu biljku tokom cele godine u mestu u kojem živite. Možete i da pijete čaj spravljen od osušenog maslačka ili da uzimate kapsule.

Ehinaceja (*Echinacea*, različite vrste). Antibiotici mogu da budu indikovani za bakterijsko zapaljenje pluća, međutim, za svaki tip infektivnog zapaljenja pluća – bakterijsko, virusno ili gljivično – preporučio bih lekovite biljke koje jačaju imunološki sistem. Ehinaceja je jedna od najdelotvornijih. Veliki broj naučnih istraživanja pokazuje da ona pomaže organizmu da se bori protiv svih vrsta bakterija, virusa i gljivica.

Preparati od ehinaceje – čajevi i tinkture – postali su veoma traženi artikli u prodavnicama zdrave hrane za lečenje nazeba, gripa i bronhitisa. Kada bih imao zapaljenje pluća, uzimao bih jednu ili dve kašičice tinkture u soku ili čaju nekoliko puta dnevno. (Iako ehinaceja može da izazove peckanje ili utrnulost jezika, ovaj efekat je bezopasan.)

Beli luk (*Allium sativum*). Doktorka Meri Bove, jedna od najstručnijih travarki u zemlji, dobila je zapaljenje pluća kada je bila u osmom mesecu trudnoće. Kao što se moglo pretpostaviti, njen lekar joj je propisao antibiotike, ali ih je ona odbila i radije se odlučila za šest do deset

čenovala iseckanog belog luka dnevno, zajedno s ehinacejom. Posle dva dana već se osećala bolje, a potpuno je ozdravila u roku od dve nedelje.

Nije nikakvo čudo što dr Bove propisuje ovaj način lečenja zapaljenja pluća i u svojoj naturopatskoj praksi. To čine i drugi zagovornici prirodnog načina lečenja. Doktorka Džil Stansberi zahteva da njeni studenti koriste beli luk za lečenje infekcija disajnih organa i organa za varenje. Zapravo, beli luk je najpribližniji onome što smatramo čudotvornim biljnim lekom za lečenje infekcija.

Orlovi nokti (*Lonicera japonica*). Kineski travari predlažu orlove nokte za lečenje zapaljenja pluća, bronhitisa, gripa i nazeba, ali oni u preparatima koriste sadržaj iz cvetova uzet injekcijom. Ne preporučujem ubrizgavanje ove biljke, ali možete da je uzmete oralno. Cvetni ekstrakti deluju snažno protiv mnogih vrsta bakterija i virusa, i ne bih se dvoumio da ih upotrebim.

Leti, možete da skuvate šolju cvetova u dva decilitra vode, a zatim procedite čaj pre nego što ga popijete. Zimi, možete da otkinete staro, osušeno lišće s loze i upotrebite ga za spravljanje čaja.

Crni luk (*Allium cepa*). Crni luk je bliski srodnik belog luka, s mnogo sličnih jedinjenja koja sadrže sumpor. Većina travara smatra beli luk delotvornijim, ali i crni luk je svakako blagotvoran. Preporučujem supu od crnog luka za disajne tegobe, uključujući i zapaljenje pluća. Ako više volite pileću supu za lečenje nazeba, gripa, bronhitisa i zapaljenja pluća, svakako receptu dodajte malo crnog i belog luka.

Drozero (*Drosera*, različite vrste). Glavni sastojak drozere – plumbagin – suzbija razvoj nekoliko bakterija koje mogu da prouzrokuju zapaljenje pluća. Ta biljka takođe sadrži supstancu koja sprečava kašalj.

Komisija E preporučuje uzimanje otprilike dve kašičice tinkture dnevno za lečenje disajnih tegoba, uključujući i zapaljenje pluća.

ZUBOBOLJA

Čoko Indijanci živeli su verovatno hiljadama godina u istočnom delu Paname i u susednoj Kolumbiji. Danas oni, nažalost, nestaju kao žrtve „napretka“. Ja sam s njima saradivao prišnije nego s bilo kojom drugom grupom Indijanaca. Još 1960. godine, moji Čoko prijatelji pričali su o jednoj biljci iz porodice *Piper*, bliskom srodniku crnog bibera, koju su oni koristili kao lek protiv zubobolje. Dali su mi jednu grančicu i kada sam je malo zagrizao – usta su mi utrnula.

Vi verovatno nećete moći da nađete ovu biljku Čoko Indijanaca. Ali jedna druga tropska lekovita biljka protiv zubobolje verovatno se u ovom trenutku nalazi na vašoj polici sa začinima. To je karanfilić, cvetni zameci jednog tropskog drveta. Ulje karanfilića sadrži velike količine eugenola, supstance s anestetičkim i antiseptičkim svojstvima. Karanfilić je 5 do 20 puta bogatiji eugenolom u odnosu na druge izvore eugenola koji se nalaze u mojoj bazi podataka. Zapravo, mnogi zubari ga koriste kao dentalni anestetik i sredstvo protiv bolova, posebno kada obrađuju kanale u korenu zuba. Nema potrebe da se navodi definicija zubobolje. Ja sam imao priličan broj zubobolja tokom poslednjih godina, i sve do danas uporno odlazem posetu zubaru. Izgleda da nisam jedini. Prema podacima Nacionalnog instituta za dentalna istraživanja, oko 98 procenata Amerikanaca ima zubni karijes. To znači da godišnje dolazi do miliona slučajeva zubobolje. Kod uporne zubobolje, trebalo bi da se obratite zubaru, ali, na svu sreću, na putu ka njemu ne morate da patite, zahvaljujući nekim lekovitim biljkama.

Zelena apoteka za zubobolju

Primena biljnih ulja kod zubobolje nije novost u stomatologiji. Još 1946. godine, M. A. Leser, u časopisu *Proizvodnja lekova i kozmetičkih preparata*, objavio je jedan pregled pod naslovom „Preparati za zubobolju“. On je zapažio da su etarska ulja „glavni aktivni sastojci preparata za zubobolju. Od svih ovih preparata, ulje karanfilića i eugenol nesumnjivo su najznačajniji“.

Karanfilić (Syzygium aromaticum). Nemačka Komisija E preporučuje ulje karanfilića kao lokalni anestetik i antiseptik kod zubobolje. Čak i Stručna komisija koja podnosi izveštaje Upravi za hranu i lekove zaključila je da je ulje karanfilića jedan od 12 sastojaka koji se obično nalaze u preparatima za zubobolju i da je „bezbedan i delotvoran za privremenu upotrebu na obolelom zubu“.

Preparate s uljem karanfilića možete da kupite bez lekarskog recepta i koristite ih za umirenje zubobolje. Ulje se stavlja direktno na zub, a ne guta.

Đumbir (Zingiber officinale). Kompresa napravljena od ove ljute začinske biljke izgleda da ublažava bol kod zubobolje. Ja bih još više zaljutio ovakvu kompresu dodajući joj papričicu. I đumbir i papričica izgleda da deluju kao stare kašne obloge od slačice. Oni deluju kao kontrairitanti, što znači da površinska iritacija koju izazivaju đumbir i papričica utiče na smanjenje primarnog bola kod zubobolje.

Za spravljanje komprese za zub, pomešajte jedan ili oba ova začina u prahu sa dovoljno vode da se dobije gusta pasta. Zatim u nju umočite lopticu vate i iscedite je. Nanesite vatu direktno na zub pazeći da ne dodirnete desni.

Mudrost iz prašume

Na početku ovog poglavlja, pomenuo sam biljku sličnu biberu koju Čoko Indijanci koriste za utazavanje zubobolje.

S ovom biljkom susreo sam se docnije, na mojoj prvoj ekološkoj ekspediciji u Ikvitos u Peruu. Moj vodič Indijanac pokazao je na ovu biljku tvrdeći da ona oslobađa zubobolje. Indijanac je iščupao iz korena, sastrugao zemlju i ponudio mi da je zagrizem. Kao i ranije, ona je momentalno izazvala utruće usta.

Poznato je da plodovi i koren nekih vrsta bibera sadrže anestetička jedinjenja. Čak ih i crni hiber sadrži u određenoj količini.

Ljudi koji hiljadama godina žive po prašumama širom sveta imaju lekove protiv zubobolje koji su zaista delotvorni. A to je i glavni razlog što sam odlučio da napišem ovu knjigu – da pokažem da tradicionalna medicina ima legitimnu naučnu vrednost.

Naučni kritičari uzvraćaju da „stare narodne priče“ ne mogu da se porede sa zapadnjačkim naučnim dokazima. Međutim, osnova svake nauke jeste brižljivo posmatranje, a upravo to su radili drevni narodi još od pamtiveka – posmatrali i istraživali prirodu koja ih otkriva.

U načelu, drevni narodi uspeali su da izdvoje dobre lekove i da odbace loše, što je dovelo do stvaranja onoga što mi danas nazivamo narodnom medicinom. Većina tih narodnih lekova iz sebe ima hiljade godina istraživačkog odabiranja, a samo mali broj njih izaziva štetna dejstva.

Ovo nikako ne može da se kaže i za savremene farmaceutske preparate, od kojih je samo nekolicina na ovoj planeti prisutna duže od hiljadu godina. A, s druge strane, isuviše često ispostavlja se da su sintetički lekovi opasni. Ovo potkrepljuje činjenica da je veliki broj farmaceutskih preparata Uprava za hranu i lekove povukla sa tržišta zato što izazivaju štetne reakcije.

Ukoliko ne možete da podnesete ljutinu, isperite usta i probajte sa nekim drugim lekom.

Papričica (*Capsicum*, različite vrste). Godine 1992, kada je svet proslavljao petstogodišnjicu Kolumbovog otkrića Novog sveta, ja sam slavio to što je papričica izvezena iz Amerike. Kolumba su s ovim začinom upoznali Indijanci sa Kariba.

Kada se nanese na kožu, kapsaicin, ljuti sastojak papričice, neko vreme peče, ali on zapravo u velikoj meri umanjuje dejstvo supstance P, koja u organizmu prenosi osećaj bola. Pored toga, papričica je prilično bogata salicilatima, jedinjenjima nalik na aspirin koja mogu da ublaže bol. Stoga nije čudo da je ova lekovita biljka stari narodni lek za zubobolju. Da biste koristili papričicu kod zubobolje, primenite teh-

niku opisanu kod đumbira sa kompresom od komadića vate.

Vrba (*Salix*, različite vrste). Kada bih imao zubobolju, ponekad sam pribegavao žvakanju komadića kore vrbe, a zatim bi ga stavio u bolni zub radi privremenog ublaženja bola. Kora vrbe sadrži salicin, jedinjenje srodno aspirinu koje snažno deluje na otklanjanje bola. Možete i da pijete čaj napravljen od ove biljke ili da uzmete tinkturu da biste odagnali bol. (Međutim, ukoliko ste alergični na aspirin, verovatno ne biste smeli da koristite ni lekovite biljke srodne aspirinu.)

Rabarbara (*Rheum officinale*). Koren rabarbare koristi se za zubobolju u Kini, gde ga nazivaju *da-huang*. Oni pripremaju melem za zubobolju tako što prže koren, a zatim ga pota-

paju u alkohol da bi dobili tinkturu. Potom, uz pomoć komadića vate nanose tinkturu direktno na bolni zub i drže je pet minuta.

Isprobao bih ovu biljku ako ne bih mogao da nađem napred navedene lekovite biljke. Ra-barbara sadrži barem šest hemijskih jedinjenja koja imaju svojstvo da otklanjaju bol.

Susam (Sesamum indicum). Stručnjak za farmakognoziju dr Albert Leng za lečenje zubobolje

prihvata ovaj kineski narodni lek iz četvrtog veka: kuvajte jedan deo semena susama s dva dela vode sve dok ne ostane samo polovina tečnosti. Pričalo se da kada se nanese direktno na zub, dobijeni sok ima čudotvorno dejstvo kod zubobolje i oboljenja desni. Postoje dobri razlozi da se poveruje da je ovaj metod delotvoran, budući da susam sadrži barem sedam jedinjenja koja imaju svojstvo da otklanjaju bol.

ZUJANJE U UŠIMA

Moja snaha Barb – koja živi na Havajima – ima tinitus ili zujanje u ušima. Ona me je pitala da li postoje biljke koje mogu da se koriste za lečenje ovog oboljenja. Naravno, odgovorio sam – ginko. Isprobala je ovu izvanrednu lekovitu biljku i zujanje je prestalo.

Međutim, Barb više ne koristi ginko. Kada sam poslednji put razgovarao s njom, rekla mi je da se vratila lekovima koje propisuje lekar za lečenje ovog stanja. Zašto? Izgleda da Barb dobija sintetičke lekove besplatno od svoje Organizacije zdravstvene zaštite i programa *Medicare* (američki program zdravstvenog osiguranja za starije i invalide), a ginko ne može da nabavlja besplatno. A ginko je prilično skup.

Naravno, Barbini lekovi zapravo nisu sasvim besplatni. Ona ih plaća putem članarine u Organizaciji zdravstvene zaštite i poreza koji odlaze na program *Medicare*.

Barbin lek odobrila je Uprava za hranu i lekove bez prethodnog ispitivanja u odnosu na ginko. Uprava je zapravo morala da testira i ginko. On je jeftiniji od leka – ukoliko plaćate lek iz svog džepa. A takođe je i prirodniiji, isto toliko delotvoran i verovatno bezbedniji.

Zelena apoteka za zujanje u ušima

Tinitus je hronično zujanje u ušima, iako ponekad to zvuči više kao rika ili tutnjava. Lekari zapravo ne znaju šta izaziva zujanje u ušima i često bezuspešno pokušavaju da ga ublaže. Na svu sreću, prirodni metodi mogu da pomognu.

Ginko (*Ginkgo biloba*). Stotine evropskih ispitivanja potvrdilo je upotrebu standardizovanog ekstrakta ginka za čitav niz stanja koja prate starenje, uključujući zujanje u ušima,

vrtočlavicu, gubitak pamćenja i lošu cirkulaciju. Ginko ne može da izleči svaki slučaj zujanja u ušima, ali je on lekovita biljka koju bih prvo isprobao.

Aktivni sastojci koji se nalaze u listu ginka – ginkolidi – javljaju se u isuviše razblaženim koncentracijama da bi mogli da se koriste čajevi ili tinkture ove biljke. Ginko treba uzimati u vidu standardizovanog ekstrakta u razmeri od 50:1, što znači da je prerađeno 25 kilograma listova ginka da bi se dobilo pola kilograma ekstrakta. Ovaj ekstrakt možete kupiti u apoteci ili u prodavnici zdrave hrane; na deklaraciji će pisati 50:1. Većina stručnjaka preporučuje uzimanje po 40 miligrama ekstrakta ginka triput dnevno za lečenje zujanja u ušima.

Susam (*Sesamum indicum*). Kineski travari preporučuju seme susama za lečenje zujanja u ušima, zamućenja vida i vrtočlavice. Ukoliko želite da isprobate seme susama, verovatno neće škoditi da ga stavljate u hranu. A možete da probate i tahini, namaz nalik puteru od kikirikija – napravljen od semena susama, ili alvu, slatkiš od susama.

Mali zimzelen (*Vinca minor*). Ovaj zimzeleni niski žbunić ukrašava neke delove sunčanih, peskovitih padina moga vrta, ali nisam čuo za njegovu lekovitu upotrebu sve dok nisam odlučio da proverim navode dr Rudolfa Fric Vajsa, vodećeg nemačkog lekara-travara i autora knjige *Biljna medicina*. Doktor Vajs tvrdi da mali zimzelen sadrži vinkamin, hemijsko jedinjenje za koje se tvrdi da daje dobre rezultate kod zujanja u ušima i Menijereovog sindroma. On preporučuje uzimanje po 20 miligrama osušene lekovite biljke triput dnevno. Međutim, budući da postoje neka sporna pitanja oko bezbednosti ove lekovite biljke, trebalo bi da se

pridrđavate saveta lekara ako Źelite da je isprobate.

Spanać (Spinacia oleracea) i ostale namirnice koje sadrŹe cink. Napominjući da izgleda da je nedostatak cinka povezan sa zujanjem u ušima i nekim vrstama gubitka sluha (ćulno-nervnim tipovima), dr Melvyn Werbach predlaŹe uzimanje 60 do 120 miligrama cinka dnevno. Ovo je velika kolićina cinka (preporučena dnevna kolićina iznosi 15 miligrama), pa ovu terapiju ne bi trebalo da primenjujete pre nego Źto o njoj porazgovarate sa svojim lekarom.

Preporučio bih vam da jednostavno povećate kolićinu cinka koji uzimate preko hrane. Prema mojoj bazi podataka, bogati izvori cinka su sledeći: spanać (najbolji), peršun, brokule, krastavac, pasulj, endivija, crni grašak, suve Źljive i Źpargle. Prosto ne

verujem da bi iko mogao da unese 60 miligrama cinka dnevno samo preko hrane, ali sigurno možete da postignete cilj ako kroz hranu unosite više cinka i istovremeno isprobavate i druga biljna sredstva za zujanje u ušima. Mogu takođe da vam preporučim da probate ukusnu "cinkofilnu supu". Izaberite neke ili sve od gore navedenih vrsta povrća (podrazumeva se da ćete izuzeti suve Źljive) i napravite dobru supu od povrća.

Lekovite biljke koje treba izbegavati. Ukoliko vas mući zujanje u ušima, nemojte da uzimate aspirin ili lekovite biljke na bazi aspirina – koru vrbe, meduniku i zimzelen. Velike doze aspirina mogu da izazovu zujanje u ušima. Takođe sam nailazio i na izveštaje da i nekolicina drugih lekovitih biljaka mogu da dovedu do pogoršanja kod zujanja u ušima, a među njima se nalaze cinhona, crni glog i planika.

ŽULJEVI

Čudna je stvar zvana nasleđe. Mog oca su uvek mučili žuljevi, ja nikada nisam imao nikakvih problema. A možda je, u ovom slučaju, u pitanju način života. Otac nikada nije išao bosonog – ja sam to činio kad god sam imao priliku.

Žuljevi su stvrdnuta ispupčenja na koži nožnih prstiju. Tvrdi žuljevi stvaraju se na nožnim prstima, dok meki žuljevi nastaju između nožnih prstiju.

Najbolji način za otklanjanje žuljeva jeste sprečiti ih da se uopšte i pojave. Gotovo redovno nastaju kao posledica nošenja tesne obuće, koja nabija nožne prste i iritira kožu. Mnogi ljudi, posebno žene, nose obuću koja je premala za njih u verovanju da im malo stopalo daje finiji izgled. Ali, po mom mišljenju, bol jedno-

stavno nije vredan toga. (Lično, radije bih bio srećna, zdrava žena u cipelama koje mi odgovaraju nego žena koja obogaljuje sebe u ime finoće.)

Zelena apoteka za žuljeve

Ako ne možete da sprečite žuljeve, onda bih vam predložio neke biljne meleme koji mogu da pomognu.

Rusa (Chelidonium majus). Kud god da odem, od Konektikata do Kine, travari koje poštujem govore mi o upotrebi ruse za lečenje žuljeva. Priznajem da to još nisam probao, ali ako ikada dobijem žulj, nameravam da to učinim. U stvari, imam potpuno spremnu formulu za smesu od ruse za uklanjanje žuljeva.

Smesa od ruse za skidanje žuljeva

Evo jednog blagog biljnog melema koji možete i sami da napravite za omekšavanje i uklanjanje žuljeva. Lekovita biljka rusa ima svetsku reputaciju za uklanjanje žuljeva.

6 šolja vode

1 kašičica kalijum-hlorida

120 grama sveže ruse, iseckane

1 šolja glicerina

Stavite vodu u tiganj srednje veličine i dodajte kalijum-hlorid. Ugrejte i mešajte dok se kalijum-hlorid ne rastvori. Sklonite s vatre, dodajte rusu i pustite da odstoji dva sata.

Vratite tiganj na vatru i pustite da smeša proključa. Smanjite vatru i krčkajte 20 minuta.

Koristeći sito ili žičanu cediljku, procedite tečnost u činiju srednje veličine. Odbacite biljni materijal.

Vratite tečnost u tiganj i pustite da vri dok se ne smanji na 1½ šolju. Dodajte glicerin i nastavite s krčkanjem dok se tečnost ne smanji na dve šolje. Procedite tečnost, sipajte je u bocu i pohranite je na hladno mesto. Stavljajte na žuljeve dvaput dnevno – na primer, pre nego što krenete na posao i kada pođete na spavanje.

Napomena: kalijum-hlorid može se nabaviti u samoposlugama kao komercijalni supstitut za so.

Smokva (Ficus carica), papaja (Carica papaya) i ananas (Ananas comosus). Kada je kralj Solomon dobio čireve, njegovi lekari primenili su smokve – ovo je jedan od nekolicine opisa upotrebe lekovitog bilja u *Bibliji*. Smokve sadrže enzime za razlaganje proteina koji pomažu da se uklone neželjene kožne izrasline, uključujući žuljeve. Papaja i ananas sadrže slične enzime, i sve tri vrste voća imaju dugogodišnju reputaciju sredstva za uklanjanje žuljeva i bradavica na koži.

Evo recepta odabranog iz moje baze podataka koji bih možda isprobao kada jednom prestanem da hodam bosonog i dobijem žuljeve. Otvorite svežu smokvu i stavite je preko žulja da prenoći. Ujutru skinite biljku i natopite stopalo u vruću vodu. Nakon otprilike sat vremena, pokušajte da uklonite žulj. Trebalo bi da se prilično lako skine, ali možete da ga nežno protrljate plavim kamenom ukoliko je potrebno.

Neki teži slučajevi, međutim, mogu zahtevati četiri do pet noćnih lečenja. Tradicija beleži prilično slične postupke korišćenjem papaje.

Vrba (Salix, različite vrste). Vrba sadrži neka jedinjenja nalik aspirinu poznata kao salicilati, koji umanjuju bol. Ali, salicilati su takođe jake kiseline koje mogu da pomognu u rastvaranju žuljeva i bradavica na koži. Samo obazrivo koristite ovu biljku, stavljajući kašne obloge od kore vrbe direktno na žulj – ne dozvolite da biljka dođe u direktan kontakt s okolnom kožom. Zato što su kiselinski, salicilati mogu da prouzrokuju upalu kože.

Zimzelen (Gaultheria procumbens). To je još jedan dobar izvor salicilata. Neki travari preporučuju ulje zimzelena za uklanjanje žuljeva, cisti i bradavica na koži. Verovatno bih ga isprobao za žuljeve i da omekša otvrdlu kožu i umanja bol. Da biste bili sigurni da ćete izbeći nadraženje, stavite ulje samo na žulj, a ne na okolnu kožu.

Mada, zapamtite da ulje zimzelena (ili bilo koji proizvod koji ga sadrži) držite van domašaja dece. Miris nalik nani može da bude veoma primamljiv, ali unošenje makar i male količine može se pokazati pogubnim za decu.

INDEKS

aloi (Aloe vera),

- za bore, 73;
- za hemoroide, 148;
- za kožna oboljenja, 191;
- za opekotine, 237;
- za opekotine od sunca, 239;
- za opstipaciju, 242;
- za oticanje, 248;
- za otrovni bršljan, otrovni hrast i otrovni ruj, 251;
- za posekotine, ogrebotine i apscese, 265;
- za sidu, 291;
- za šugu, 314

američka barska nana (Hedeoma pulegioides),

- za šugu, 313

američki ginseng (Panax quinquefolius),

- za starenje, 305

ananas (Ananas comosus),

- za ankilozirajući spondilitis, 44;
- za artritis, 48;
- za bore, 74;
- za bradavice, 76;
- za burzitis i tendinitis, 83;
- za čireve, 90;
- za čukljeve, 93;
- za gliste, 132;
- za gojaznost, 138;
- za gorušicu, 141;
- za karpal tunel sindrom, 178;
- za kostobolju, 190;
- za kožna oboljenja, 194;
- za lošu probavu, 204;
- za moždani udar, 219;
- za multiplu sklerozu, 225;
- za oticanje, 248;
- za sinuzitis, 298;
- za žuljeve, 364

andelika (Angelica archangelica),

- za anginu pektoris, 40;
- za bolesti srca, 69;
- za gorušicu, 139;

- za lošu probavu, 203;
- za psorijazu, 278;
- za srčanu aritmiju, 300

anis (Pimpinella anisum),

- za astmu, 54;
- za erekciju, 115;
- za gušobolju, 146;
- za kašalj, 185;
- za nazebe i grip, 230;
- za poremećaj seksualne želje kod žena, 258;
- za poremećaje u dojenju, 261;
- za zadah iz usta, 346

avokado (Persea americana),

- za bore, 73;
- za kostobolju, 190;
- za kožna oboljenja, 192;
- za osteoporozu, 245;
- za psorijazu, 279;
- za visok holesterol, 337

azijski ginseng (Panax ginseng),

- za sindrom hroničnog zamora, 295;
- za starenje, 305

badem (Prunus dulcis),

- za bore, 73

banana (Musa paradisiaca),

- za bradavice, 77;
- za čireve, 88

beli luk (Allium sativum),

- za alergije, 34;
- za anginu pektoris, 40;
- za artritis, 50;
- za atletsko stopalo, 57;
- za bronhitis, 79;
- za čireve, 90;
- za čmičak, 92;
- za genitalne i labijalne herpes, 119;
- za glavobolju, 129;
- za gliste, 132;

- za gljivične infekcije, 134;
- za gušobolju, 146;
- za intermitentnu klaudikaciju, 161;
- za kandidijaze, 175;
- za lajmsku bolest, 199;
- za moždani udar, 217;
- za nazebe i grip, 229;
- za opekotine, 238;
- za poremećaje u dojenju, 260;
- za posekotine, ogrebotine i apscese, 266;
- za Rejnoovu bolest, 286;
- za sidu, 292;
- za sinuzitis, 297;
- za starenje, 305;
- za šećernu bolest, 311;
- za tuberkulozu, 318;
- za ujede i ubode insekata, 320;
- za ušobolju, 323;
- za vaginitis, 330;
- za virusne infekcije, 333;
- za visinsku bolest, 335;
- za visok holesterol, 339;
- za visok krvni pritisak, 341;
- za zapaljenje krajnika, 354;
- za zapaljenje pluća, 357

beli slez (*Althaea officinalis*),

- za amenoreju, 38;
- za bronhitis, 80;
- za gušobolju, 146;
- za infekcije bešike, 158;
- za kašalj, 185;
- za kožna oboljenja, 193;
- za nazebe i grip, 230;
- za posekotine, ogrebotine i apscese, 266;
- za šećernu bolest, 312

biberuša (*Pimpinella major*),

- za gušobolju, 146;
- za kašalj, 185

blaženi čkalj (*Cnicus benedictus*),

- za sidu, 291

bob (*Vicia faba*),

- za Alchajmerovu bolest, 32–33;
- za erekciju, 113;
- za Parkinsonovu bolest, 252

bokvica (*Plantago*),

- za gušobolju, 146;
- za hemoroide, 148;

- za laringitis, 201;
- za opekotine, 238;
- za opekotine od sunca, 240;
- za otrovni bršljan, otrovni hrast i otrovni ruj, 251;
- za perut, 256;
- za ujede i ubode insekata, 320

boradžina (*Borago officinalis*),

- za Rejnoovu bolest, 287

borovnica (*Vaccinium myrtillus*),

- za anginu pektoris, 40;
- za čireve, 90;
- za degeneraciju žute mrlje, 97;
- za dijareju, 104;
- za glaukom, 126;
- za kataraktu, 181;
- za menstrualne grčeve, 211;
- za moždani udar, 219;
- za proširene vene, 275

bosiljak (*Ocimum basilicum*),

- za bradavice, 77;
- za emfizem, 109;
- za odbijanje insekata, 319

brazilski orah (*Bertholettia excelsa*),

- za Alchajmerovu bolest, 32;
- za artritis, 51;
- za kataraktu, 182;
- za psorijazu, 279

brđanka (*Arnica montana*),

- za čukljeve, 94;
- za modrice, 213;
- za oticanje, 248;
- za posekotine, ogrebotine i apscese, 265

breskva (*Prunus persica*),

- za jutarnju mučninu, 170

breza (*Betula*),

- za bradavice, 75;
- za infekcije bešike, 157

brokule (*Brassica oleracea*),

- za visok krvni pritisak, 341

bršljan (*Hedera helix*),

- za bronhitis, 80;
- za kandidijaze, 175;

- za kožna oboljenja, 193;
- za laringitis, 201

brusnica (*Vaccinum macrocarpon*),

- za groznicu, 144;
- za infekcije bešike, 156;
- za kandidijaze, 175

bundeva (*Cucurbita pepo*),

- za gliste, 132;
- za uvećanje prostate, 328;
- za vrtoglavicu, 344

celer (*Apium graveolens*),

- za amenoreju, 38;
- za kostobolju, 189;
- za visok holesterol, 339;
- za visok krvni pritisak, 341;
- za vrtoglavicu, 344

čimč (Cinnamomum),

- za atletsko stopalo, 58;
- za erekciju, 115;
- za gorušicu, 140;
- za groznicu, 144;
- za mučninu, 221

cinchona (*Cinchona*),

- za crevne parazite, 86;
- za mamurluk, 205;
- za srčanu aritmiju, 300

crna ribizla (*Ribes nigrum*),

- za multiplu sklerozu, 224

crna slačica (*Brassica nigra* ili *Sinapis alba*),

- za hipotireoidizam, 155;
- za išijas, 165;
- za Rejnoovu bolest, 287

crni biber (*Piper nigrum*),

- za osteoporozu, 246

crni luk (*Allium cepa*),

- za alergije, 34;
- za anginu pektoris, 40;
- za glavobolju, 129;
- za kataraktu, 183;
- za nazebe i grip, 230;
- za opekotine, 238;
- za proširene vene, 275;

- za sidu, 292;
- za sinuzitis, 297;
- za šećernu bolest, 311;
- za šugu, 313;
- za tuberkulozu, 318;
- za ujede i ubode insekata, 320;
- za visok holesterol, 339;
- za visok krvni pritisak, 341;
- za zapaljenje creva, 352;
- za zapaljenje pluća, 357

crni orah (*Juglans nigra*),

- za gljivične infekcije, 135

crvenu detelinu (*Trifolium pratense*),

- za menopauzu, 209;
- za menstrualne grčeve, 212;
- za pušenje, 281

crveni koren (*Sanguinaria officinalis* ili *Sanguinaria canadensis*),

- za bradavice, 75;
- za gingivitis, 121;
- za kvarenje zuba, 195

čaj (*Camellia sinensis*),

- za astmu, 53;
- za dijareju, 104;
- za emfizem, 109;
- za gingivitis, 123;
- za jetru, 168;
- za kvarenje zuba, 195;
- za opekotine od sunca, 239;
- za rane, 285;
- za šećernu bolest, 312;
- za zapaljenje creva, 352

čestara (*Larrea divaricata*),

- za kvarenje zuba, 196

čičak (*Arctium lappa*),

- za perut, 255;
- za predmenstrualni sindrom, 269;
- za sidu, 291

čokolada (*Theobroma cacao*),

- za poremećaj seksualne želje kod žena, 258

damijana (*Turnera aphrodisiaca*),

- za poremećaj seksualne želje kod žena, 257

daninoć (*Viola tricolor*),

- za glaukom, 125;
- za kožna oboljenja, 193

dimnjača (*Fumaria*),

- za psorijazu, 280

divizma (*Verbascum thapsus*),

- za bronhitis, 79;
- za emfizem, 108;
- za kašalj, 185;
- za laringitis, 201;
- za nazebe i grip, 231;
- za ušobolju, 323

divlji jam (*Dioscorea villosa*),

- za divertikulitis, 106;
- za poremećaj seksualne želje kod žena, 259;
- za uvećanje grudi, 326

divlji kesten (*Aesculus hippocastanum*),

- za bore, 72;
- za hemoroide, 149;
- za proširene vene, 274

drozera (*Drosera*),

- za čukljeve, 95;
- za kašalj, 185;
- za laringitis, 202;
- za zapaljenje pluća, 357

drvo teaceje (*Melaleuca*),

- za atletsko stopalo, 58;
- za gingivitis, 123;
- za gljivične infekcije, 135;
- za perut, 256;
- za posekotine, ogrebotine i apscese, 264;
- za rane, 285;
- za šugu, 314;
- za ušobolju, 324;
- za vaginitis, 330

dumbir (*Zingiber officinale*),

- za anginu pectoris, 40;
- za ankilozirajući spondilitis, 43;
- za artritis, 48;
- za atletsko stopalo, 58;
- za bol, 61;
- za burzitis i tendinitis, 82;
- za čireve, 87;
- za čukljeve, 94;

- za depresiju, 101;
- za erekciju, 115;
- za glavobolju, 129;
- za gliste, 131;
- za groznicu, 143;
- za gušobolju, 146;
- za infertilitet, 160;
- za intermitentnu klaudikaciju, 162;
- za išijas, 165;
- za jetru, 168;
- za jutarnju mučninu, 169;
- za kamen u žuči i bubregu, 172;
- za kataraktu, 183;
- za kašalj, 184;
- za koprivnjaču, 188;
- za laringitis, 200;
- za lošu probavu, 203;
- za menstrualne grčeve, 212;
- za morsku bolest, 215;
- za moždani udar, 220;
- za mučninu, 221;
- za nazebe i grip, 229;
- za oticanje, 247;
- za perut, 256;
- za poremećaj seksualne želje kod žena, 259;
- za Rejnoovu bolest, 287;
- za virusne infekcije, 333;
- za visok holesterol, 339;
- za vrtoglavicu, 343;
- za zubobolju, 358

efedra (*Ephedra sinica*),

- za astmu, 54;
- za nazebe i grip, 230;
- za nesvesticu, 235;
- za ušobolju, 323

ehinaceja (*Echinacea*),

- za atletsko stopalo, 58;
- za burzitis i tendinitis, 82;
- za čičak, 91;
- za genitalne i labijalne herpesse, 118-119;
- za gingivitis, 122;
- za infekcije bešike, 157;
- za kandidijaze, 175;
- za lajmsku bolest, 198;
- za laringitis, 201;
- za nazebe i grip, 228-229;
- za opekotine, 238;
- za poremećaje u dojenju, 261;
- za posekotine, ogrebotine i apscese, 265;
- za sidu, 291;

- za sinuzitis, 297;
- za starenje, 305;
- za suva usta, 308;
- za tuberkulozu, 318;
- za ušobolju, 323;
- za virusne infekcije, 332;
- za zapaljenje krajnika, 354;
- za zapaljenje pluća, 357

engleski grašak (*Pisum sativum*),

- za moždani udar, 219

eukaliptus (*Eucalyptus globulus*),

- za bol, 62;
- za bronhitis, 79;
- za emfizem, 109;
- za gušobolju, 145;
- za nesvesticu, 236;
- za sinuzitis, 298;
- za tuberkulozu, 318;
- za virusne infekcije, 333;
- za zadah iz usta, 346

gavez (*Symphytum officinale*),

- za hemoroide, 148;
- za karpal tunel sindrom, 179;
- za modrice, 214;
- za perut, 256;
- za posekotine, ogrebotine i apscese, 265;
- za rane, 284;
- za vaginitis, 331

ginko (*Ginkgo biloba*),

- za Alchajmerovu bolest, 33;
- za alergije, 34;
- za astmu, 55;
- za degeneraciju žute mrlje, 98;
- za depresiju, 101;
- za erekciju, 113–114;
- za glavobolju, 129;
- za intermitentnu klaudikaciju, 161;
- za mamurluk, 206;
- za moždani udar, 217;
- za Parkinsonovu bolest, 253;
- za proširene vene, 276;
- za rane, 284;
- za Rejnoovu bolest, 287;
- za sinuzitis, 298;
- za srčanu aritmiju, 302;
- za starenje, 304;
- za visinsku bolest, 335;
- za vrtoglavicu, 344;

- za zujanje u ušima, 361

ginseng (*Panax ginseng*),

- za erekciju, 116;
- za infertiliter, 160;
- za poremećaj seksualne želje kod žena, 258

glog (*Crataegus*),

- za anginu pektoris, 39;
- za bolesti srca, 70;
- za intermitentnu klaudikaciju, 162;
- za srčanu aritmiju, 301;
- za visok krvni pritisak, 341

gorčica (*Gentiana officinalis*),

- za čireve, 90;
- za gorušicu, 141;
- za hipotireoidizam, 154

gorčika (*Marrubium vulgare*),

- za bronhitis, 80;
- za laringitis, 200;
- za srčanu aritmiju, 302

gorki morač (*Ammi majus*),

- za anginu pektoris, 40;
- za srčanu aritmiju, 301

gospodinova krunica (*Passiflora incarnata*),

- za herpes zoster, 151;
- za nesanicu, 233–234;
- za Parkinsonovu bolest, 253

guava (*Psidium*),

- za infertiliter, 160

hajdučka trava (*Achillea millefolium*),

- za menstrualne grčeve, 212

hamamelis (*Hamamelis virginiana*),

- za bore, 72;
- za hemoroide, 148;
- za kožna oboljenja, 193;
- za modrice, 214;
- za opekotine od sunca, 240;
- za proširene vene, 275

hmelj (*Humulus lupulus*),

- za nesanicu, 234

hrast (*Quercus*),

- za dijareju, 104

ipeka kuana (*Cephaelis ipecacuanha*),

- za crevne parazite, 86

islandski lišaj (*Cetraria islandica*),

- za sidu, 293

isop (*Hyssopus officinalis*),

- za sidu, 292

jaborandis (*Pilocarpus*),

- za glaukom, 124

jabuka (*Malus domestica*),

- za dijareju, 103

jagoda (*Fragaria*),

- za menopauzu, 209;
- za menstrualne grčeve, 212

jagorčevina (*Primula veris*),

- za bronhitis, 80;
- za kašalj, 185;
- za laringitis, 201

jasmin (*Jasminum sambac*),

- za poremećaje u dojenju, 261

johinba (*Pausinystalia yohimbe*),

- za erekciju, 114;
- za poremećaj seksualne želje kod žena, 258;
- za suva usta, 308

kafa (*Coffea*),

- za astmu, 53;
- za nesvesticu, 235

kakao (*Theobroma cacao*),

- za bore, 73

kamilica (*Matricaria recutita*),

- za alergije, 35;
- za atletsko stopalo, 58;
- za čireve, 89;
- za čmičak, 92;
- za čukljeve, 94;
- za divertikulitis, 106;
- za gingivitis, 122;
- za gljivične infekcije, 135;
- za gorušicu, 139;
- za karpal tunel sindrom, 178;
- za kožna oboljenja, 192;

- za lošu probavu, 203;

- za nesanicu, 234;

- za psorijazu, 279;

- za rane, 284;

- za starenje, 306

kantarion (*Hypericum perforatum*),

- za depresiju, 99–100;

- za genitalne i labijalne herpes, 119;

- za hipotireoidizam, 155;

- za modrice, 214;

- za opekotine, 238;

- za Parkinsonovu bolest, 254;

- za sidu, 290;

- za šugu, 313;

- za trudnoću i porodaj, 316

kapar (*Capparis spinosa*),

- za kataraktu, 183

karanfilić (*Syzygium aromaticum*),

- za bol, 60;

- za čukljeve, 94;

- za degeneraciju žute mrlje, 98;

- za gliste, 133;

- za posekotine, ogrebotine i apscese, 265;

- za visinsku bolest, 335;

- za zadržavanje iz usta, 347;

- za zubobolju, 358

kardamom (*Elettaria cardamomum*),

- za emfizem, 109;

- za erekciju, 115;

- za gorušicu, 140;

- za laringitis, 200;

- za nesvesticu, 235;

- za vaginitis, 331;

- za zadržavanje iz usta, 346

karfiol (*Brassica oleracea*),

- za infertilitet, 160

kavakava (*Piper methysticum*),

- za bol, 61;

- za menstrualne grčeve, 212

kela (*Ammi visnaga*),

- za psorijazu, 278

kikiriki (*Arachis hypogaea*),

- za bolesti srca, 71;

- za degeneraciju žute mrlje, 98;

- za endometritis, 111;
- za kvarenje zuba, 195;
- za poremećaje u dojenju, 261;
- za predmenstrualni sindrom, 269;
- za šećernu bolest, 312

kim (*Cuminum cyminum*),

- za karpal tunel sindrom, 179;
- za uvećanje grudi, 326

kineska anđelika (*Angelica sinensis*),

- za herpes zoster, 151;
- za išijas, 164;
- za jetru, 168;
- za menopauzu, 207;
- za menstrualne grčeve, 211;
- za poremećaj seksualne želje kod žena, 258;
- za predmenstrualni sindrom, 267

kleka (*Juniperus*),

- za virusne infekcije, 333

kokotac (*Melilotus officinalis*),

- za posekotine, ogrebotine i apscese, 266

kola (*Cola nitida*),

- za poremećaj seksualne želje kod žena, 259

konopljika (*Vitex agnus-castus*),

- za amenoreju, 37;
- za menopauzu, 209;
- za menstrualne grčeve, 212;
- za poremećaje u dojenju, 261;
- za predmenstrualni sindrom, 267

kopriva (*Urtica dioica*),

- za Alchajmerovu bolest, 33;
- za alergije, 35;
- za artritis, 49;
- za astmu, 54;
- za bronhitis, 79;
- za burzitis i tendinitis, 83;
- za ćelavost, 96;
- za gingivitis, 123;
- za infekcije bešike, 158;
- za išijas, 163-164;
- za kamen u žuči i bubregu, 173;
- za kašalj, 185;
- za koprivnjaču, 187;
- za kostobolju, 190;
- za laringitis, 202;
- za multiplu sklerozu, 223;

- za predmenstrualni sindrom, 269;
- za uvećanje prostate, 329

korijander (*Coriandrum sativum*),

- za lošu probavu, 204;
- za zadah iz usta, 346;
- za zadah tela, 348

kostrika (*Ruscus aculeatus*),

- za hemoroide, 148;
- za proširene vene, 275

krastavac (*Cucumis sativus*),

- za bore, 73;
- za kožna oboljenja, 192;
- za opekotine od sunca, 240

krompir (*Solanum tuberosum*),

- za čmičak, 91;
- za modrice, 214

krušina (*Rhamnus purshianus*),

- za opstipaciju, 242

kudrava nana (*Mentha spicata*),

- za kamen u žuči i bubregu, 172

kukuruz (*Zea mays*),

- za ankilozirajući spondilitis, 44;
- za oticanje, 248

kupina (*Rubus*),

- za dijareju, 104;
- za zapaljenje krajnika, 355

kupus glavičar (*Brassica oleracea*),

- za čireve, 88;
- za jutarnju mučninu, 170;
- za osteoporozu, 245

kurkuma (*Curcuma longa*),

- za amenoreju, 38;
- za artritis, 48;
- za atletsko stopalo, 58;
- za bol, 62;
- za burzitis i tendinitis, 83;
- za čireve, 90;
- za čukljeve, 94;
- za glavobolju, 130;
- za gliste, 132;
- za gljivične infekcije, 135;
- za jetru, 168;

- za kamen u žuči i bubregu, 173;
 - za karpal tunnel sindrom, 178;
 - za kataraktu, 183;
 - za kostobolju, 190;
 - za moždani udar, 220;
 - za oticanje, 248
- laminarija (*Laminaria ili Fucus vesiculosus*),**
- za hipertireozu, 153;
 - za hipotireoidizam, 154
- lan (*Linum usitatissimum*),**
- za anginu pektoris, 41;
 - za divertikulitis, 106;
 - za endometritis, 111;
 - za opstipaciju, 242;
 - za psorijazu, 279
- lavanda (*Lavandula*),**
- za bol, 61;
 - za nesanicu, 233;
 - za nesvesticu, 236;
 - za opekotine, 238;
 - za psorijazu, 280;
 - za vaginitis, 331
- limun (*Citrus limon*),**
- za kašalj, 185;
 - za proširene vene, 275
- lovorika (*Laurus nobilis*),**
- za glavobolju, 127;
 - za kvarenje zuba, 195;
 - za šećernu bolest, 312
- lucerka (*Medicago sativa*),**
- za endometritis, 111;
 - za menopauzu, 209;
 - za poremećaje u dojenju, 261
- ljubičica (*Viola*),**
- za proširene vene, 275
- mačja metvica (*Nepeta cataria*),**
- za kataraktu, 181;
 - za nesanicu, 234
- majčina dušica (*Thymus vulgaris*),**
- za čmičak, 91;
 - za glavobolju, 130;
 - za starenje, 306
- mali zimzelen (*Vinca minor*),**
- za zujanje u ušima, 361
- malina (*Rubus idaeus*),**
- za dijareju, 104;
 - za infertilitet, 160;
 - za jutarnju mučninu, 170;
 - za menstrualne grčeve, 211;
 - za morsku bolest, 215;
 - za predmenstrualni sindrom, 269;
 - za trudnoću i porođaj, 315
- maslačak (*Taraxacum officinale*),**
- za Alchajmerovu bolest, 32;
 - za bradavice, 76;
 - za infekcije bešike, 157;
 - za jetru, 167;
 - za osteoporozu, 245;
 - za oticanje, 249;
 - za poremećaje u dojenju, 261;
 - za zapaljenje krajnika, 355;
 - za zapaljenje pluća, 357
- maslina (*Olea europea*),**
- za bolesti srca, 71;
 - za bore, 74;
 - za kostobolju, 190
- mate (*Ilex paraguayensis*),**
- za sindrom hroničnog zamora, 295
- matičnjak (*Melissa officinalis*),**
- za genitalne i labijalne herpes, 118;
 - za glavobolju, 129;
 - za herpes zoster, 150;
 - za hipertireozu, 153;
 - za nesanicu, 232;
 - za virusne infekcije, 333
- mažuran (*Origanum onites*),**
- za lošu probavu, 204
- medunika (*Filipendula ulmaria*),**
- za čireve, 90;
 - za groznicu, 143
- medvede uvo (*Arctostaphylos uva ursi*),**
- za infekcije bešike, 157
- mirođija (*Anethum graveolens*),**
- za amenoreju, 38;

- za gorušicu, 141;
- za zadah iz usta, 346

mlečika (*Asclepias*),

- za bradavice, 76

morač (*Foeniculum vulgare*),

- za astmu, 54;
- za gorušicu, 141;
- za poremećaj seksualne želje kod žena, 259;
- za poremećaje u dojenju, 261;
- za uvećanje grudi, 326

muška bokvica (*Plantago lanceolata*),

- za bronhitis, 80;
- za kožna oboljenja, 193

nar (*Punica granatum*),

- za dijareju, 104

neven (*Calendula officinalis*),

- za čireve, 89;
- za čukljeve, 93;
- za gingivitis, 123;
- za kožna oboljenja, 192;
- za opekotine od sunca, 240;
- za posekotine, ogrebotine i apscese, 265;
- za rane, 283;
- za ujede i ubode insekata, 320

noćna frajla (*Oenothera biennis*),

- za anginu pectoris, 41;
- za bol, 61;
- za endometritis, 112;
- za glavobolju, 128;
- za gojaznost, 138;
- za kožna oboljenja, 192;
- za moždani udar, 219;
- za multiplu sklerozu, 225;
- za Parkinsonovu bolest, 253;
- za predmenstrualni sindrom, 268;
- za Rejnoovu bolest, 286;
- za sidu, 293;
- za starenje, 305;
- za suva usta, 308;
- za šugu, 313

odoljen (*Valeriana officinalis*),

- za nesanicu, 232;
- za predmenstrualni sindrom, 269;
- za srčanu aritmiju, 302;

- za visok krvni pritisak, 342;
- za zapaljenje creva, 353

oman (*Inula helenium*),

- za crevne parazite, 86;
- za emfizem, 109;
- za laringitis, 201

orah (*Juglans*),

- za gojaznost, 138;
- za hipotireoidizam, 155;
- za kožna oboljenja, 194;
- za šugu, 314;
- za visok holesterol, 339

orlovi nokti (*Lonicera japonica*),

- za gušobolju, 145;
- za tuberkulozu, 318;
- za zapaljenje krajnika, 354;
- za zapaljenje pluća, 357

ovas (*Avena sativa*),

- za erekciju, 116;
- za infertilitet, 160;
- za kostobolju, 190;
- za psorijazu, 279;
- za šugu, 314

papaja (*Carica papaya*),

- za bradavice, 77;
- za crevne parazite, 86;
- za gliste, 132;
- za gorušicu, 141;
- za lošu probavu, 204;
- za žuljeve, 364

papričica (*Capsicum*),

- za artritis, 49;
- za bol, 60;
- za bol u leđima, 64;
- za čireve, 90;
- za čukljeve, 93;
- za emfizem, 108;
- za genitalne i labijalne herpes, 119;
- za glavobolju, 129;
- za gojaznost, 136;
- za groznicu, 144;
- za herpes zoster, 151;
- za karpal tunel sindrom, 178;
- za lošu probavu, 204;
- za psorijazu, 278;
- za Rejnoovu bolest, 288;

- za suva usta, 308;
- za zubobolju, 359

paradajz (*Lycopersicon lycopersicum*),

- za astmu, 55;
- za visok krvni pritisak, 341

pasdren (*Rhamnus catharicus*),

- za opstipaciju, 242

pasulj (*Phaseolus*),

- za šećernu bolest, 311;
- za visok holesterol, 337

pelen (*Chenopodium ambrosioides*),

- za gliste, 132

peršun (*Petroselinum crispum*),

- za infekcije bešike, 156;
- za kamen u žuči i bubregu, 173;
- za koprivnjaču, 188;
- za modrice, 214;
- za osteoporozu, 246;
- za poremećaj seksualne želje kod žena, 259;
- za poremećaje u dojenju, 262;
- za trudnoću i porodaj, 315;
- za zadah iz usta, 346

petrovac (*Argimonia eupatoria*),

- za dijareju, 103;
- za gušobolju, 146

pirevina (*Agropyron repens ili Elymus repens*),

- za bronhitis, 79;
- za infekcije bešike, 157;
- za kamen u žuči i bubregu, 172;
- za laringitis, 201

piskavica (*Trigonella foenum-graecum*),

- za Alchajmerovu bolest, 33;
- za dijareju, 104;
- za opstipaciju, 243;
- za poremećaj seksualne želje kod žena, 259;
- za poremećaje u dojenju, 260;
- za šećernu bolest, 311;
- za uvećanje grudi, 325;
- za visok holesterol, 339

pitoma nana (*Mentha piperita*),

- za bol, 61;
- za bol u leđima, 65;
- za emfizem, 109;

- za gingivitis, 123;
- za glavobolju, 130;
- za gorušicu, 140;
- za groznicu, 144;
- za jutarnju mučninu, 170;
- za kamen u žuči i bubregu, 172;
- za lošu probavu, 203;
- za mučninu, 222;
- za sinuzitis, 298;
- za starenje, 306;
- za šugu, 314;
- za ušobolju, 323;
- za zadah iz usta, 347

plavi patlidžan (*Solanum melongena*),

- za opekotine od sunca, 240

podbel (*Tussilago farfara*),

- za kašalj, 184

pomoćnica (*Solanum nigrum*),

- za opekotine od sunca, 240

potočarka (*Nasturtium officinale*),

- za gingivitis, 123;
- za herpes zoster, 151;
- za nazebe i grip, 231

prokelj (*Brassica oleracea*),

- za artritis, 51;
- za hipertireozu, 153

prskavac (*Impatiens capensis*),

- za koprivnjaču, 186-187;
- za otrovni bršljan, otrovni hrast i otrovni ruj, 250

pšenica (*Triticum aestivum*),

- za divertikulitis, 106

rabarbara (*Rheum officinale*),

- za čireve, 90;
- za opstipaciju, 243;
- za zubobolju, 359

rastavić (*Equisetum arvense*),

- za burzitis i tendinitis, 83;
- za ćelavost, 96;
- za kamen u žuči i bubregu, 172;
- za osteoporozu, 246;
- za starenje, 306

ratanija (*Karmeria triandra*),

- za gingivitis, 123

rauolfija (*Rauwolfia serpentina*),

- za Rejnoovu bolest, 288

ren (*Amoracia rusticana*),

- za alergije, 36;
- za sinuzitis, 298

ricinus (*Ricinus communis*),

- za bore, 73;
- za bradavice, 75:

rogač (*Ceratonia siliqua*),

- za dijareju, 104

rotkva (*Raphanus sativus*),

- za hipertireozu, 153;
- za hipotireoidizam, 155

rusa (*Chelidonium majus*),

- za bradavice, 76;
- za kamen u žuči i bubregu, 172;
- za perut, 255;
- za žuljeve, 363

ružmarin (*Rosmarinus officinalis*),

- za Alchajmerovu bolest, 31–32;
- za artritis, 51;
- za bol, 62;
- za bolesti srca, 70;
- za bore, 73;
- za ćelavost, 96;
- za depresiju, 101;
- za kataraktu, 182;
- za nesvesticu, 236

sapinjača (*Saponaria officinalis*),

- za bronhitis, 80;
- za laringitis, 202;
- za otrovni bršljan, otrovni hrast i otrovni ruj, 251

selen (*Levisticum officinale*),

- za infekcije bešike, 158;
- za kamen u žuči i bubregu, 173

sena (*Cassia senna*),

- za opstipaciju, 242

senega (*Polygala senega*),

- za emfizem, 109;
- za nazebe i grip, 231

sibirski ginseng (*Eleutherococcus senticosus*),

- za depresiju, 102;
- za sindrom hroničnog zamora, 295

sladić (*Glycyrrhiza glabra*),

- za artritis, 57;
- za astmu, 54;
- za atletsko stopalo, 58;
- za burzitis i tendinitis, 83;
- za čireve, 88;
- za ćelavost, 96;
- za depresiju, 99;
- za emfizem, 109;
- za gingivitis, 122;
- za gljivične infekcije, 135;
- za gorušicu, 139;
- za gušobolju, 145;
- za herpes zoster, 151;
- za jetru, 168;
- za kandidijaze, 175;
- za kašalj, 185;
- za kostobolju, 189;
- za kvarenje zuba, 195;
- za lajmsku bolest, 199;
- za menopauzu, 209;
- za nazebe i grip, 230;
- za perut, 256;
- za psorijazu, 279;
- za pušenje, 281;
- za sidu, 289;
- za tuberkulozu, 318;
- za uvećanje prostate, 328;
- za virusne infekcije, 333;
- za zadah tela, 348

slez (*Althaea*),

- za laringitis, 201

smokva (*Ficus carica*),

- za bradavice, 76;
- za žuljeve, 364

soja (*Glycine max*),

- za bradavice, 76;
- za endometritis, 110;
- za herpes zoster, 151;
- za osteoporozu, 246;
- za perut, 255

- spanać (*Spinacia oleracea*),**
 – za degeneraciju žute mrlje, 98;
 – za infertilitet, 160;
 – za moždani udar, 220;
 – za sindrom hroničnog zamora, 296;
 – za trudnoću i porođaj, 316;
 – za zujanje u ušima, 362
- srdačica (*Leonurus cardiaca*),**
 – za srčanu aritmiju, 302
- suncokret (*Helianthus annuus*),**
 – za artritis, 51;
 – za bol, 62;
 – za infertilitet, 160
- susam (*Sesamum indicum*),**
 – za ćelavost, 96;
 – za išijas, 165;
 – za perut, 256;
 – za poremećaje u dojenju, 262;
 – za visok holesterol, 339;
 – za zubobolju, 360;
 – za zujanje u ušima, 361
- suve šljive (*Prunus dulcis*),**
 – za divertikulitis, 106
- šafraan (*Crocus sativus*),**
 – za visok krvni pritisak, 342
- šafranjika (*Carthamus tinctorius*),**
 – za ćelavost, 96;
 – za visok holesterol, 339
- šareni čkalj (*Silybum marianum*),**
 – za jetru, 167;
 – za kamen u žuči i bubregu, 173;
 – za psorijazu, 280;
 – za starenje, 305
- šargarepa (*Daucus carota*),**
 – za amenoreju, 38;
 – za bore, 72;
 – za dijareju, 104;
 – za jetru, 166;
 – za kataraktu, 182;
 – za kožna oboljenja, 193;
 – za moždani udar, 219;
 – za pušenje, 282;
 – za visok holesterol, 337;
 – za visok krvni pritisak, 342
- šimširika (*Berberis vulgaris*),**
 – za srčanu aritmiju, 301
- šišak (*Scutellaria lateriflora*),**
 – za predmenstrualni sindrom, 269
- španski kikiriki (*Arachis hypogaea*),**
 – za proširene vene, 276
- štavelj (*Rumex crispus*),**
 – za vaginitis, 331
- štir (*Amaranthus*),**
 – za ankilozirajući spondilitis, 45;
 – za bolesti srca, 69;
 – za moždani udar, 218;
 – za osteoporozu, 245
- tamarinda (*Tamarindus indica*),**
 – za jetru, 167–168
- tarčužak (*Capsella bursa-pastoris*),**
 – za glaukom, 126;
 – za trudnoću i porođaj, 316
- trava (*Anthoxanthum odoratum*),**
 – za išijas, 163
- troskot (*Polygonum aviculare*),**
 – za bronhitis, 80;
 – za gušobolju, 146;
 – za laringitis, 201
- tuja (*Thuja occidentalis*),**
 – za bradavice, 76;
- tušt (*Portulaca oleracea*),**
 – za anginu pektoris, 40;
 – za bolesti srca, 70;
 – za bore, 73;
 – za burzitis i tendinitis, 83;
 – za depresiju, 101;
 – za gingivitis, 122;
 – za glavobolju, 130;
 – za herpes zoster, 151;
 – za intermitentnu klaudikaciju, 162;
 – za kandidijaze, 175;
 – za kataraktu, 183;
 – za kožna oboljenja, 194;
 – za multiplu sklerozu, 225;

- za psorijazu, 280;
- za sindrom hroničnog zamora, 295;
- za srčanu aritmiju, 302;
- za starenje, 306;
- za visok krvni pritisak, 342

verbena (*Verbena*),

- za hipertireozu, 153

vinova loza (*Vitis vinifera*),

- za bolesti srca, 69;
- za bore, 74;
- za modrice, 214

vodopija (*Cichorium intybus*),

- za bolesti srca, 70;
- za jetru, 168

vranilova trava (*Origanum vulgare*),

- za artritis, 49–50;
- za emfizem, 109;
- za glaukom, 124;
- za sidu, 290;
- za sinuzitis, 298

vrtič (*Tanacetum parthenium* i *Tanacetum vulgare*),

- za glavobolju, 127–128;
- za šugu, 314

vrba (*Salix*),

- za Alchajmerovu bolest, 33;
- za anginu pektoris, 41;
- za artritis, 50;
- za bol, 60;
- za bol u leđima, 65;
- za bolesti srca, 69;
- za bradavice, 76;
- za burzitis i tendinitis, 82;

- za čukljeve, 94;
- za glavobolju, 128;
- za groznicu, 143;
- za išijas, 164;
- za karpal tunnel sindrom, 177–178;
- za kostobolju, 190;
- za mamurluk, 206;
- za moždani udar, 218;
- za nazebe i grip, 231;
- za starenje, 306;
- za zubobolju, 359;
- za žuljeve, 364

zimzelen (*Gaultheria procumbens*),

- za gušobolju, 146;
- za išijas, 164;
- za mamurluk, 207;
- za žuljeve, 364

zlatnica (*Solidago virgaurea*),

- za infekcije bešike, 157;
- za kamen u žuči i bubregu, 173;
- za kandidijaze, 175

zova (*Sambucus nigra*),

- za groznicu, 143;
- za kašalj, 184;
- za nazebe i grip, 229–230;
- za sidu, 292;
- za zapaljenje krajnika, 355

žalfija (*Salvia officinalis*),

- za Alchajmerovu bolest, 33;
- za bore, 73;
- za ćelavost, 96;
- za gingivitis, 122;
- za kandidijaze, 176;
- za karpal tunnel sindrom, 179;
- za zadah iz usta, 347;
- za zapaljenje krajnika, 355

James A. Duke
ZELENA APOTEKA

Izdavači:

NARODNA KNJIGA
Beograd, Šafarikova 11

Za izdavača
Snežana Mijović

Lektor
Mileva Radosavljević

Plasman
Svetislav Žarić

Virmanska prodaja
Velimir Milićević
011/8487-031, 8487-034, 8487-035

Marketing
Vida Basara

Klub čitalaca
Ruža Vasiljević

VOJNOIZDAVAČKI ZAVOD
Beograd, Balkanska 53

Odeljenje stručnih službi
Tel. 011/36-12-729
Fax: 011/36-12-506

Poslovni biro – knjižara
Beograd, Vasina 22
Tel. 011/184-925

Tiraž
3000 primeraka

Štampa
Vojna štamparija, Beograd

Direktor
Miloš Marković



Mnoge bolesti i stanja za koje se okrećemo savremenoj medicini mogu da se leče prirodno lekovitim biljem, lekovitom hranom i drugim prirodnim lekovima a ta lečenja mogu da budu sigurnija, manje skupa, i moguće čak delotvornija od tradicionalnih metoda. Neka vas dr Džejms A. Djuk, vodeći svetski stručnjak za lekovito bilje, povede kroz široki svet prirodnih lekova koji pomažu pri izlečenju na stotine bolesti savremenog čoveka.



ISBN-86-331-0512-8



9 878633 105123