

## UVOD

Prije no što su antibiotici četrdesetih godina dvadesetog stoljeća ušli u opću uporabu, roditelji su sa svojom djecom postupali proaktivno. Nisu čekali da djeca obole, već su svaki dan, u sklopu uobičajene rutine, održavali njihovo zdravlje. Priroda je pružala lijekove. Osamdeset posto farmaceutskih lijekova čak i danas potječe izravno od prirodnih tvari ili je načinjeno prema njihovu predlošku. Sezonska berba hrane i začinskih trava uvijek je bila najprimjereniji lijek. Ljudi su u prošlosti uvijek bili povezani s obližnjim zemljoradnikom putem lokalne berbe, pa su stoga bili usklađeni s ritmovima i ciklusima zemlje te su živjeli u skladu s njima. Ovom ću knjigom ponovno predstaviti izgubljenu mudrost koja je nekoć održavala zdravlje naše djece.

Tijekom poslijediplomskog studija ajurvedske medicine shvatio sam da je ono što sam učio kao dio pet tisuća godina starog medicinskog sustava, zapravo bilo istovjetno onome što smo u Americi izgubili od vlastite medicinske tradicije. Usredotočivši se na traženje lijekova za bolesti, polako smo zaboravili osnovne temelje zdravlja, koje “znanost o životu” očito smatra presudno važnima. Ajurveda, odnosno “znanost o životu”, isticala je prevenciju putem proaktivnih tretmana zdravih ljudi te usredotočenost na osobu koja boluje, a ne na samu bolest.

Podižući svoje šestero djece i osamnaest godina prakticirajući prirodnu medicinu s djecom, ponovno sam otkrio stare tajne iscjeljivanja koje će promijeniti vaš pristup skrbi za djecu. S lakoćom ćete njegovati svoju djecu dok su zdrava te prehlade prepoznavati i rješavati tjednima prije no što se pojave. Naučit ćete prepoznavati prve znakove koji upozoravaju na nastanak bolesti te svakoga jutra “pregledavati” djecu u potrazi za tim znakovima.

## *Savršeno zdravlje za djecu i odrasle*

Jedan od temelja ajurvede, objašnjenih u ovoj knjizi, jest postavka da je svako dijete jedinstveno. Konstitucijske značajke svakog djeteta objašnjavaju njegovo jedinstveno zdravlje, ponašanje i emocionalno ustrojstvo. Objasniti ću kako, kada i čime biste trebali hraniti svoju djecu te koliko bi čiste vode (ne gaziranih sokova) trebala piti, a razmotrit ćemo i prikrivene toksične kemikalije u vašem domu te druge čimbenike koji mogu izravno utjecati na zdravlje i dobrobit vašega djeteta. Naučit ćete koje aktivnosti i doba godine čine vašu djecu podložnijom bolestima te što valja učiniti u tim situacijama. Predstaviti ću vam svoju zbirku prirodnih lijekova, iz koje svaki dan možete birati pripravke za različite potrebe svoje djece. Knjiga *Savršeno zdravlje za djecu i odrasle* bila bi površno napisana kad ne bi obuhvatila emocionalno zdravlje i ljudski potencijal vaše djece. Opisati ću djelotvorno oruđe koje možete uporabiti da biste održavali emocionalno zdravlje svoje djece i razmotriti ću važnost “igre” za roditelje i djecu.

Ajurvedska medicina izvorno se primjenjivala kao priprema za potpuno ostvarenje ljudskoga potencijala. Održavanje dobrog tjelesnog, mentalnog i emocionalnog zdravlja djeteta preduvjet je za uspješnu duhovnu praksu u odrasloj dobi. Knjiga *Savršeno zdravlje za djecu i odrasle* obuhvaća svakidašnja oruđa koja će roditelju biti potrebna za održavanje djetetova zdravlja, ali i stvara temelje na kojima će se djeca razviti u tjelesno, emocionalno i duhovno uravnotežena bića. To će vam znanje, kao roditelju, promijeniti život te zaštititi vašu djecu – moju je zaštitilo i veoma sam zahvalan na tome.

Premda će mnoga načela iz knjige *Savršeno zdravlje za djecu i odrasle* koristiti i odraslima, roditeljima toplo preporučujem pročitati bestseller *Savršeno zdravlje* dr. Deepaka Chopre. Taj sveobuhvatni vodič medicine duha i tijela te ajurvedske medicine namijenjen je odraslim osobama te rasvjetljuje put prema optimalnom zdravlju.

## “ZNAJJE”: NAJBOLJI RODITELJSKI LIJEK

U proteklih sedamdeset godina svjedočimo čudesnom napretku našega zdravstvenog sustava. U tom relativno kratkom razdoblju suvremena je medicina ostvarila znatan napredak, od četrdesetih godina dvadesetog stoljeća i razvoja te raširene uporabe čudotvornog penicilina i drugih antibiotika koji spašavaju živote, do današnjeg vremena, kada pacijenti nakon operacija srca isti dan izlaze iz bolnice. Ovo su nevjerojatna vremena na području zdravstvene skrbi, a sljedeće desetljeće obećava još više inovacija. Područje zdravstvene skrbi i dalje se razvija, a umijeće i znanost medicine liječnici i dalje s razlogom nazivaju “praksom”. Praksa suvremene medicine mijenja se i razvija uz sve raširenije prihvaćanje komplementarne i alternativne medicine.

Svi smo opravdano zadivljeni znanošću i tehnologijom suvremene zdravstvene skrbi. Međutim, važno je da nas ta zadivljenost ne zaslijepi za informacije sadržane u iscjeljujućim biserima zdravstvene mudrosti, koji su prije samo pedeset godina bili dio konvencionalnog američkog mišljenja. Premda je to znanje u današnjem društvu gotovo izgubljeno, u mnogim tradicionalnim kulturama širom svijeta i dalje je dio prakse. U sklopu poslijediplomskog studija proučavao sam ajurvedsko liječenje – jedan od najstarijih medicinskih sustava koji se i danas prakticiraju. Ajurveda je indijska tradicija stara pet tisuća godina. Ajurveda, “znanost o životu”, jest nauk o životu, a ne o bolesti.

Ajurvedu sam u Sjedinjenim Američkim Državama počeo poučavati 1987. godine, a otada sam većinu vremena posvetio nastojanju uvođenja te, i dalje nepatvorene, znanosti u našu američku kulturu, koja je done-

davno obuhvaćala mnoge tradicije i prakse svojstvene ajurvedi. Ovom ću knjigom predstaviti mnoge jednostavne, djelotvorne i logične zdravstvene postavke izvedene iz znanosti ajurvede. Ne predstavljam promjene načina života koje bi ikome okrenule život naopačke; štoviše, roditeljima želim život učiniti lakšim, a djeci zdravijim (kao i cijeloj obitelji).

Sa svoje šestero djece te sam postavke prilagođavao i usklađivao povezujući ih sa suvremenim američkim načinom života, uvjeren da će se moja vlastita djeca, ako ih previše udaljim od konvencionalne kulture, na posljertku pobuniti protiv svega čemu ih pokušavam poučiti. Zbog toga moja djeca posjeduju ono što smatram zdravom ravnotežom pa su dio konvencionalne američke kulture, ali i održavaju dobro zdravlje. Zbog toga su moja djeca općenito zdrava i malokad pobolijevaju. Prihvatila su načela dobroga zdravlja i uvažavaju ravnotežu koju smo im supruga i ja ponudili ovim načinom života. Nismo izabrali ekstreman način života; pijemo gazirane sokove, jedemo *pizzu i cheeseburgere*. Ali, dok jedemo takvu hranu, djeca znaju da je to poslastica, a ne uobičajen obrok.

## **PRAVILO 51 POSTO**

Ne očekujem da će se roditelji osjećati obveznima u svojem obiteljskom životu odmah primijeniti sve ajurvedske zdravstvene tajne da bi ova knjiga bila djelotvorna. Molim vas da prihvatite ono što nazivam “pravilom 51 posto”. To znači da ćete, budete li se tih postavki pridržavali većinu vremena, primjerice četiri od sedam dana, najveći dio svojega života – barem 51 posto – živjeti zdravije. Kad uvedete te promjene, vi i vaša djeca osjećat ćete se zdravije. Pozitivni rezultati potaknut će vas na predložene prilagodbe vlastitog načina života zato jer je to vaš izbor, a ne zbog kakve dogme iz knjige.

- **KORISTAN SAVJET!** Možda nećete odlučiti odmah primijeniti te informacije; možda će proći godine prije no što ćete se osjećati spremnima ostvariti te promjene. Danas bismo mogli samo posijati sjemenke koje će godinama klijeti.

## KULTURA

Prije no što načnem temu podizanja djece u savršenom zdravlju, razmotrimo kulturu u kojoj živimo. Prema podacima objavljenim u *Bolničkom vodiču za zdravlje i razvoj vašega djeteta*, prosječan američki školarac godišnje je prehladen osam do deset puta, a američki pedijatri godišnje prepisuju antibiotike vrijedne više od 500 milijuna dolara kako bi ih izliječili. Prema nedavnim raspravama u Kongresu do 60 posto tih antibiotika je pogrješno prepisano, a time i nedjelotvorno. Unatoč tome, prepisivanje lijekova maloj djeci u proteklih je petnaest godina poraslo za zapanjujućih 51 posto. Američki Centri za nadzor i prevenciju bolesti (CDC) liječnike odlučno upućuju prepisivati antibiotike samo kad je to doista neophodno. Kampanje s tim ciljem bile su donekle djelotvorne. Prema istraživanju koje je 2003. godine objavljeno u *Analima interne medicine*, liječnici su tijekom devedesetih godina dvadesetog stoljeća smanjivali učestalost prepisivanja antibiotika.

To se doima ohrabrujućim, ali isto izvješće otkriva da se u Sjedinjenim Američkim Državama uglavnom prepisuju jači antibiotici šireg spektra koji su skuplji, izazivaju više nuspojava i trebali bi biti namijenjeni isključivo suzbijanju bakterija koje izazivaju teške infekcije, a ne “uobičajenim infekcijama respiratornog trakta” koje se liječe u ordinacijama. Godine 1999., 40 posto antibiotika prepisanih djeci činili su antibiotici širokog spektra, koji se i dalje pogrješno prepisuju za prehlade i druge virusne infekcije. Štoviše, 14 posto antibiotika širokog spektra djelovanja prepisano je djeci s dijagnozom prehlade ili virusne infekcije. Postotak lijekova prepisanih za prehladu još je veći. Antibiotici, koji se prepisuju za liječenje prehlade ili virusne infekcije, nisu djelotvorni, a time ni potrebni.

*Jedna od teškoća vezanih uz prijepornost antibiotika jest činjenica da trenutno ne raspoložemo općeprihvaćenim alternativnim rješenjima.*

U toj situaciji nešto nije u redu i roditelji to znaju. Djeca su sve bolesnija, bakterije su sve jače, a djelotvorni oblici liječenja polako nestaju.

U našoj obitelji sa šestoro djece mlađe od petnaest godina kronične su prehlade proglašene “neprihvatljivim ponašanjem”. “Prehladom” sma-

tram tešku, dugotrajniju infekciju praćenu povišenom tjelesnom temperaturom, groznicom i računima za lijećenje. Iako je to možda teško povjerovati, blage prehlade, koje traju samo dva do tri dana, jačaju imunološki sustav i zapravo koriste djetetu. Težina djetetove prehlade ili bolesti u velikoj je mjeri u rukama roditelja, a ne liječnika.

Kod nas pod istim krovom živi šestero djece i dvije odrasle osobe pa si prehlade jednostavno ne možemo priuštiti. Primjerice, ako se jedno dijete prehladi, moglo bi tjedan ili dva izostati iz škole. Ako je prehlada zarazna, kao što većina prehlada jest, otprilike tjedan dana nakon obolijevanja prvog djeteta oboli drugo, i tako se izgube još dva tjedna. Ako prehlada pokosi svu djecu i odrasle osobe u kući te svaka potraje, recimo, tjedan dana, proći će osam tjedana prije no što će obitelj Douillard ponovno biti zdrava. Uz posjete liječniku, dadilje i djecu na kućnom liječenju, dva mjeseca uopće ne bismo živjeli. Ako bi svako naše dijete od prehlade bolovalo samo šest puta godišnje, što je donja vrijednost državnog prosjeka, u našoj bi obitelji cijelu godinu bilo šmrkavih noseva, povišenih temperatura i neprestano bismo odlazili liječniku. Čak i ako bi svaka prehlada trajala samo nekoliko dana, posrijedi je neprihvatljiv broj dana bolovanja. U našem je slučaju bilo doista nužno naučiti podizati šestero zdrave djece.

#### **LUCAS I BESKRAJNA PREHLADA**

Moja djeca nisu jedina o čijem zdravlju skrblim. Pacijenti mi dovode svoju djecu i iznose dobro poznatu priču. Nedavni primjer te priče jest osmogodišnji Lucas, koji me je posjetio zbog kronične prehlade.

Četiri mjeseca prije no što me je posjetio, Lucas je bolovao od uhobolje, povišene tjelesne temperature i prehlade. Roditelji su ga odveli liječniku koji mu je prepisao prividno djelotvorne antibiotike; Lucas je za otprilike tjedan dana ozdravio i vratio se u školu. Dva ili tri tjedna poslije uhobolja se vratila, praćena iscjetkom iz nosa i kašljem. Ponovno su ga odveli liječniku, koji mu je prepisao još jače antibiotike. Ponovio se isti ciklus: dječak je ozdravio, da bi se situacija nakon nekog vremena pogoršala. Postalo je sasvim jasno da su antibiotici uklanjali neposrednu opasnost od akutne infekcije, ali mu nisu pomagali održati zdravlje. Nakon još jedne kure antibiotika, tada četiri mjeseca nakon prve prehlade, Lucasova mama čula je kako na radiju govorim o sprječavanju dječjih prehlada, pa ga je dovela k meni.

“Najbolji lijek za uhobolju, prehladu ili gripu jest prevencija”, rekao sam Lucasovoj mami. “Objasnit ću vam kako ćete postupati s Lucasom dok je zdrav te održavati njegovo zdravlje.” To može zvučati besmisleno jer smo u našem društvu poučeni usredotočiti se na liječenje infekcije koja se već razvila, dok se o njezinoj prevenciji govori vrlo malo. Antibiotici će vjerojatno suzbiti Lucasovu infekciju, ali presudno pitanje uvijek ostaje: zbog čega se ta infekcija ponavlja i kako možemo riješiti osnovni uzrok? Ako poznajemo osnovne uzroke prehlada, uhobolja, astme i alergija, mnogo je toga što možemo učiniti da bismo spriječili prehladu i njezinu pratnju.

## **RODITELJI SE MORAJU UKLJUČITI**

U svojoj sam praksi počeo primjećivati da su mnogi roditelji neskloni odvoditi prehladenu djecu liječniku jer strahuju da će samo dobiti novu dozu antibiotika i ništa drugo, kao u Lucasovoj situaciji. Danas je općepoznato da pretjerana uporaba antibiotika dovodi do nastanka otpornih sojeva bakterija te da antibiotici, sami po sebi, zbog poznatih nuspojava nisu uvijek najbolje rješenje za djecu. Stoga ne iznenađuje da mnogi roditelji nisu skloni antibioticima liječiti svoju djecu. Međutim, važno je upamtiti da antibiotici mogu spasiti život djetetu koje je teško bolesno ili u životnoj opasnosti od bakterijske infekcije. Ukratko, antibiotici su primjereni u slučajevima određenih bolesti, ali ih liječnici ne bi smjeli pretjerano prepisivati.

Ako je vaše malo dijete bolesno i raspravljate o tome trebate li ga odvesti liječniku, odvedite ga. Opasno je odupirati se odvođenju djeteta liječniku zato jer antibiotike smatrate lošima. Poznajem mnogo pacijenata koji su se naknadno pokajali zbog takvoga stava. Ako ne želite da vaše dijete uzima antibiotike, ta bi odluka trebala proizlaziti iz upućenosti. A u donošenju te odluke najbolje će vam pomoći vaš liječnik ili praktičar primarne zdravstvene skrbi. Međutim, imajte na umu da liječnici nisu uvijek u pravu. Roditelji bi k liječnicima trebali dolaziti sa spremnim primjerenim pitanjima kako bi lijek prepisan djetetu mogao biti prihvaćen ili odbijen na temelju odluke koju su roditelj i liječnik donijeli zajednički.

Ne stidite se pitati o prirodnim alternativama liječenja. Niste sami: 42 posto Amerikanaca koristi usluge praktičara komplementarne i alternativne medicine te na prirodnu zdravstvenu skrb godišnje troše 30 milijardi dolara. Većina liječnika neće se uvrijediti budete li ih pitali o alternativama; štoviše, 52 posto današnjih liječnika osobno pribjegava komplementarnoj i zdravstvenoj medicini.

**SLIJEDE NEKA OD OPĆIH PITANJA KOJA BISTE TREBALI POSTAVITI KAD SVOJE DIJETE DOVEDETE LIJEČNIKU:**

**Je li prehlada bakterijska ili virusna?**

- Antibiotici liječe samo bakterijske infekcije.

**Što se najgore može dogoditi ako moje dijete ne uzme taj lijek?**

- Provjerite je li lijek doista neophodan. Liječnici katkad smatraju da bi trebali prepisati nešto čak i u slučaju stanja koje će se, prema rezultatima istraživanja, i samo po sebi povući jednako brzo.

**Postoje li prirodne tvari koje mogu pomoći?**

- Sve više liječnika za lakša stanja prepisuje prirodne lijekove. Roditelji su za njih edukacijski izvori i motivacijski čimbenici. Ako im postavljate pitanja, bit će jače motivirani širiti svoje znanje.

**Kakve su nuspojave lijeka?**

- Za svaki lijek postoji popis nuspojava, priložen u pakiranju. Liječnik bi trebao znati je li lijek zbog kojeg razloga kontraindiciran za vaše dijete i trebao bi se uvjeriti da nema škodljivih nuspojava.

**Hoće li sadašnje uzimanje toga lijeka u budućnosti učiniti moje dijete podložnijim istoj ili kojoj drugoj bolesti?**

- Liječnici znaju da lijekovi mogu čudesno ukloniti simptome, ali istodobno dijete učiniti podložnijim istoj ili drugim bolestima pa mnogi liječnici zbog toga pribjegavaju prirodnim lijekovima.

**Ako obavimo sve te pretrage i potrošimo sav taj novac, hoće li nalazi promijeniti vašu odluku o tome koji ćete lijek prepisati?**

- Prije no što potrošite novac na niz pretraga, važno je znati hoće li nalazi utjecati na odluku o terapiji. Ako znate da je moguća terapija neprihvatljiva za vas – ili će je liječnik prepisati neovisno o nalazima – možda biste trebali još jednom razmisliti o mogućnostima koje su vam na raspolaganju.

**AKO TRAŽITE LIJEČNIKA ZA BOLEST SVOJEGA DJETETA, TREBALI BISTE POSTAVITI ČETIRI PRESUDNO VAŽNA PITANJA:**

1. Liječi li taj liječnik specifičnu bolest mogega djeteta?
2. Koliko često liječi specifično stanje mogega djeteta?
3. Raspoláže li izobrazbom i specijaliziranom opremom potrebnom za liječenje specifične bolesti mogega djeteta?
4. Koliko je uspješan u liječenju specifične bolesti mogega djeteta?



## **BUDITE UPUĆENI KORISNIK**

Previše liječnika prekomjerno prepisuje antibiotike bez potvrđivanja dijagnoze bakterijske infekcije. Zbog pretjeranog uzimanja antibiotika te činjenice da mnogi pacijenti kuru ne popiju do kraja, došlo je do znatnog povećanja broja sojeva bakterija otpornih na antibiotike. Osim toga, teške posljedice antibiotika trpe i pojedinci i okoliš.

Svaka bakterija koja preživi napad antibiotika, svoju otpornost prenosi na potomstvo. Budući da se bakterije brzo razmnožavaju i da je životni vijek jednog naraštaja kratak, otpornost u nevjerojatno kratkom vremenu prenose na tisuće drugih bakterija. U sklopu jednog istraživanja jedna jedina bakterija je za deset sati stvorila više od milijun potomaka. Da je ta bakterija preživjela napad antibiotika, tu bi prednost za nekoliko sati prenijela milijunima potomaka. Daljnja pretjerana i pogrešna uporaba antibiotika samo će pogoršati tu situaciju.

### ***ZAŠTO SE U NEKIH LJUDI RAZVIJE INFEKCIJA, A U DRUGIH IZOSTANE?***

Oko tog pitanja se vode žučljive rasprave. Louis Pasteur i Claude Bernard u devetnaestom su se stoljeću slavno sporili zbog njega. Pasteur je utemeljitelj i pobornik suvremene medicinske teorije o mikroorganizmima. Identificirao je bedrenicu, liječnike potaknuo prati ruke između dva pacijenta i preporučio zagrijavanje mlijeka (pasterizaciju) s ciljem uništavanja bakterija. Bernard se smatra ocem suvremene fiziologije. Vjerovao je da određena značajka pojedinca određuje hoće li se infekcija patogenom tvari razviti ili neće. Bernard je rekao: “Bolesti neprestano vrebaju, vjetar nosi njihove sjemenke, ali te sjemenke puštaju korijenje samo na tlu koje ih je spremno primiti.”

Bernard i Pasteur oko tog su se pitanja sporili cijeloga života, sve do Pasteurova slavnog priznanja na smrtnoj postelji – kada je rekao da najveću odgovornost za bolest ne nosi “sjemenka, već tlo”. Složio se s Bernardom i rekao: “Nisam bio u pravu. Mikrob nije važan. Najvažnije je tlo.”

Tlo su naša tijela, a sjemenke su patogeni mikroorganizmi koji žive u našem okružju. Ali, nije sasvim točno da mikrobi nisu važni. Uvjerili smo se da mikroorganizmi imaju veliku moć izazivanja infekcija te širenja s osobe na osobu. Svjedočili smo pojavi novih bolesti. Širenje teškog akutnog respiratornog sindroma (SARS) 2003. godine bilo je primjer bolesti

koja se prenosi s čovjeka na čovjeka. Ali, čak se ni u tom slučaju sindrom nije razvio kod svih koji su bili izloženi virusu.

U svojim kliničkim istraživanjima s obitelji i pacijentima ustanovio sam da je mnogo toga što možemo učiniti kako bismo održavali svoje zdravlje, a time i bili manje podložni infekcijama, što je jedna od osnovnih postavki ove knjige.

Prvo što možemo učiniti jest razumijevanje osnovne postavke da svaki tretman, preventivan ili terapijski, mora biti usmjeren potrebama pojedinca, a ne simptomima. Zabrinuti roditelj i liječnik ne bi se trebali pitati "Kakva je terapija za ovu bolest?" već "Kako liječiti pojedinca koji boluje od te bolesti?" Što smo duže usredotočeni na suzbijanje simptoma, to uzrok bolesti postaje jači, a uspješno liječenje teže.

Drugo, ako odlučimo krenuti putem profilaktičke uporabe antibiotika u borbi protiv bolesti kao što je bedrenica, vjerojatno ćemo ubrzati razvoj mnogo jačih i otpornijih sojeva ionako smrtonosnih bakterija. Izvješće CDC-a objavljeno 3. travnja 2003. godine u *Medicinskom glasniku Nove Engleske* iznijelo je veoma zabrinjavajuću činjenicu da trećina Amerikanaca nosi bakteriju *Staphylococcus aureus* na koži ili u nosnim putevima. Stafilokok je najčešći uzročnik kožnih infekcija, a otporan je na sve današnje antibiotike uključujući vankomicin, najjači antibiotik širokog spektra djelovanja koji nam je na raspolaganju. Antibiotici ne djeluju u slučaju virusnih infekcija pa je važno upitati liječnika je li infekcija bakterijska ili virusna. U *Glasniku Američke medicinske udruge* nedavno je objavljeno izvješće prema kojemu je 90 posto infekcija gornjeg respiratornog trakta, rutinski liječenih antibioticima, zapravo virusnog, a ne bakterijskog podrijetla. Neki liječnici ne vole da im pacijenti postavljaju previše pitanja pa je vaša odgovornost pronaći liječnika s kojim možete razgovarati. Dobra komunikacija može spasiti život vašemu djetetu, kao što je spasila mojemu – tu ću priču iznijeti u devetom poglavlju. Pronađite liječnika koji prati događanja na sve većem području prirodne medicine te je upoznat s prednostima i nedostacima antibiotika i najčešće prepisivanih farmaceutskih lijekova. Liječnici su sve bolje upoznati s područjem prirodne medicine pa neprestano provjeravajte u svojem području. Osobno sam ajurvedi poučavao više od dvije tisuće liječnika, a zanimanje i dalje raste. Osim toga, član sam Američkog povjerenstva za holističku medicinu, tijela koje je dobro polazište potrage za liječnikom ovlaštenim za pružanje holističke zdravstvene skrbi.

## RODITELJI IMAJU DOMAĆU ZADAĆU

Kad sam došao na zamisao pisanja ove knjige, bez antibiotika smo podignuli četvero djece, a i naše peto dijete, osmomjesečni dječčić, do tada nije primio antibiotik. Pomislio sam kako to nije zanemariv uspjeh: podizati petero djece bez uporabe antibiotika. Zahvaljujući neposrednom iskustvu s vlastitih šestero djece i s mladim pacijentima, naučio sam kako djeci poput Lucasa mogu pomoći da ozdrave. Jedan od čimbenika toga uspjeha jest nikada ne reći *nikad*... čak i kad su posrijedi antibiotici. Kao što sam već rekao, svaki oblik terapije ima svoju primjenu. Zatvoreni je um opasan.

Istinski ključ održavanja dječjeg zdravlja i žarište ove knjige jest ulaganje maksimalnog truda u sprječavanje bolesti. Kad bismo ovladali time, ne bismo se morali pitati trebaju li djeca uzimati antibiotike.

Možete li, kad pročitate ovu knjigu, očekivati da se vaše dijete više nikada neće prehladiti? Nipošto. Štoviše, kao što sam već spomenuo u ovom poglavlju, blage su prehlade dobre za djecu jer pomažu razvoju jakog, širokog imuniteta. S druge strane, osam do deset prehlada godišnje oslabljuje i ugrožava organizam. Budete li slijedili savjete o prevenciji, prehlade vašega djeteta neće biti jake i dugotrajne. Uz pridržavanje navedenih savjeta vaše će dijete bolovati samo od najblažeg oblika prehlade, koji će trajati dva do tri dana, a ne jedan do dva tjedna. Vaše će dijete voditi vlastite bitke te stvarati jak imunološki sustav, presudno važan u ovim nesigurnim vremenima, a učestalost uzimanja antibiotika i posjeta liječniku znatno će se smanjiti.

Ja nisam ekstremist – moja djeca ne žive “pod staklenim zvonom”, bez *pizze*, slatkiša ili *Coca-Cole*, premda ta hrana ne čini osnovu njihove prehrane. Smatram da ćete jednostavne mjere iz ove knjige ocijeniti kao logične te utemeljene na zdravom razumu. Ako ću vam savjetovati u određenom godišnjem dobu izbjegavati određenu hranu ili je ne jesti u određeno doba dana, objasnit ću zbog čega to savjetujem. Nadam se da ćete, kad pročitate ovu knjigu, shvatiti zašto se djeca razbolijevaju i zašto jednostavni savjeti iz ove knjige imaju smisla. Održavanje dječjeg zdravlja nije viša matematika. Kao što ćete se i sami uvjeriti, posrijedi je osnovna razboritost u praksi.

U našoj maloj slijepoj ulici imamo dvadeset i četvero djece i promatramo kako iz godine u godinu uzimaju antibiotike. Imamo petero djece koja se na travnjaku hrvaju sa susjedima i odlaze u školu. Kad bi izloženost mikrobima bila jedini uzrok prehlade, bili bismo bolesna obitelj. Ali, iako su naša djeca neprestano izložena mikrobima, u pravilu se ne razbolijevaju. Premda izloženost takozvanim mikrobima-uzročnicima prehlade ne možete spriječiti, možete održavati zdravlje i snagu svoje djece kako ne bi podlegla mikrobima i posljedičnim bolestima.

Otkrit ću deset ajurvedskih tajni održavanja dječjeg zdravlja, koje iziskuju malo roditeljske "super-vizije". Kad usvojite pravila te naučite svakidašnje i sezonski procjenjivati zdravlje svoje djece, održavanje njihova zdravlja bit će posve lak zadatak. Uzgredna dobrobit toga znanja jest djelotvornost i za odrasle. Rezultat je zdravija obitelj.

S odmicanjem jeseni, kad se lišće osuši i postane krhko, opažamo da naša koža postaje suha, ovješena i ispucana; u sinusima osjećamo suhoću i nelagodu. Ako dopustimo da nam se sinusi previše osuše, sluznice u nosu postanu nadražene. Sinusi tada počinju proizvoditi više sluzi kako bi suzbili suhoću i ublažili nadraženost. Pretjerana proizvodnja sluzi narušava sposobnost imunološkog sustava da se bori protiv bakterija i virusa u zraku. Osim toga, pretjerana količina sluzi čini plodno tlo za množenje patogenih bakterija koje prouzrokuju bolesti. Tada smo već u studenom i prosincu, razdoblju koje se primjereno naziva sezonom prehlade i gripe.

Ako promotrimo prirodu i njezinu berbu u jesen i zimi, opaziti ćemo da vjeverice skupljaju mnogo orašastih plodova. Očito je da orašasti plodovi, žitarice, korjenasto povrće i meso, hrana dostupnija zimi, pružaju masnoću i bjelančevine potrebne za izolaciju i vlaženje sluznica sinusa, što sprječava sušenje i nadraženost. Kad shvatimo kako priroda zimi suzbija suhoću kako bi ojačala naš imunološki sustav, možemo shvatiti kako prirodno spriječiti simptome prehlade i gripe. Jednostavne sezonske promjene prehrane mogu činiti veliku razliku u zdravstvenom stanju vašega djeteta. Sjetite se, da svi i dalje živimo na farmama, sa svakom bismo berbom automatski primali dobrobiti prirodnih lijekova. Većina obitelji nije predaleko od optimalnoga. Većina nas zimi ionako žudi za juhama, žitaricama, orašastim plodovima, varivima i mesom! Posrijedi je topla hrana koja izolira te pomaže suzbijanju zimske hladnoće i suhoće. Ta sezonska hrana bere se u jesen, za konzumaciju zimi.

## SVAKO GODIŠNJE DOBA IMA SVOJU BERBU I PONUĐEN PREHRAMBENI PLAN

U sedmom poglavlju pronaći ćete jednostavne popise za kupnju sezonske hrane kako ne biste morali previše mozgati zbog prehrane u skladu s godišnjim dobima.

Zadaća bi vam trebala biti relativno lagana. Jednostavna znanja, poput poznavanja trenutnog godišnjeg doba i načela donošenja prehrambenih odluka za vlastitu obitelj, postat će vaše najbolje tehnike liječenja. Ako promjena obiteljske prehrane nije moguća, otkrit ću vam još mnogo jednostavnih savjeta i zamjenskih zamisli za održavanje dječjeg zdravlja. Naučit ćete svakoga jutra procjenjivati zdravlje i razinu stresa svoje djece. Osobno imam zbirku različitih ljekovitih trava i dodataka iz koje svaki dan biram prema pojedinačnim potrebama svakog djeteta. Naučit ćete prepoznati te spriječiti prehladu jačanjem djetetove probave. Poučit ću vas kako da sami sastavite svoju zbirku te prestanete nagađati po pitanju prevencije prehlade.

## JOŠ ZADAĆE

Koje situacije vašu djecu čine podložnijom prehladi? Jedu li previše slatkiša? Ručaju li u školi? Rizik prehlade veći je u prvim danima nastave, kad je vrijeme sve hladnije i suše. Vaša će djeca biti podložnija prehladama po povratku s ljetovanja, osobito nakon putovanja zrakoplovom ili zabava uz bazen. Disanje kroz usta u snu osuši sinuse, a može i nadražiti sluznice te narušiti imunitet. U devetom poglavlju objasnit ću jednostavne postupke kojima u vrijeme pojačane podložnosti prehladi i gripi možete spriječiti iscjedak iz nosa. Kad procijenite stanje svoje djece s obzirom na te čimbenike, jasno ćete opaziti što morate učiniti da biste ih poštedjeli prehlade.

Dodaci prehrani također su važno područje održavanja zdravlja i prevencije bolesti. Ali, to nije puko jutarnje gutanje vitaminske tablete. Određeni su vitamini primjereniji određenim godišnjim dobima. Preporučene dnevne vrijednosti smatramo odrednicom dnevnog unosa; na posljetku, posrijedi je preporučeni *dnevni* (danas se naziva *prehrambeni*) unos. Ali, prirodni ciklus vitaminskih dodataka nije dnevni, već godišnji.

Životinje održavaju zdravlje s promjenama godišnjih doba jer se mijenja i količina vitamina, hranjivih tvari i minerala koje unesu prehranom onime što priroda nudi iz jednog godišnjeg doba u drugo. U svijetu u

kojemu vama i vašoj obitelji svi pokušavaju prodati dodatke prehrani, ustanovio sam kako je važno da moji pacijenti i članovi obitelji okvirno shvaćaju kada i zašto valja uzimati dodatke prehrani. Kao što hrana ubrana u određenim godišnjim dobima blagotvorno djeluje na naše zdravlje, tako se i sezonska berba biljnih lijekova temelji na sličnoj logici.

Najrašireniji primjer vjerojatno je tvrdokoran korov maslačak. Taj korov s razlogom obilno raste u proljeće i jesen, a sličnu logiku nalazimo sa svim biljkama. Alergije su čest uzrok prehlada u proljeće i jesen. Maslačak je prirodni diuretik, ima svojstvo čišćenja krvi, ublažava alergije i sprječava prehladu. Premda ovo nije promidžba maslačka, potrebno je reći da je čaj od maslačka prije stotinu godina bio jedna od osnovnih sastavnica američke prehrane. Gorki korijeni i povrće – kao što su maslačak, kelj, blitva i korijen čička – koji se beru u proljeće i jesen, bili su dio američke prehrane, ali danas očito izostaju u prosječnom američkom obroku. Ne očekujem da će vaša djeca uživati u okusu blitve ili da će poslijepodneva provoditi žvačući maslačak u dvorištu, ali dobrobiti te gorke hrane možete iskoristiti ako je sakrijete u juhe ili putem dodataka prehrani.

Ako odaberete dodatke prehrani, važno je znati kada ih valja uzimati te koji su najbolji za vaše dijete u određenom godišnjem dobu i zašto. Sjetite se da veliki dio minerala i vitamina za jačanje imuniteta potječe od voća i povrća. Ako sumnjate u prehrambenu vrijednost voća i povrća, pogledajte slona, jelena ili losa. Te su životinje goleme, a njihove zadivljujuće kljove i rogovi vegetarijanskog su podrijetla. Budući da mi uz povrće jedemo meso, ne bi nam trebalo biti teško unijeti sve hranjive tvari potrebne za održavanje zdravlja imunološkog sustava.

*Životinje u prirodi ne mogu svaki dan zadovoljiti sve svoje prehrambene potrebe, kao što upućuje naš "preporučeni dnevni unos". Prehrambeni ciklus životinja, kao i naš, obuhvaća cijelu godinu.*

## **KAKVA JE PROBAVA VAŠEGA DJETETA?**

Zatvor je godinama najučestalija tegoba koju liječim u svojoj praksi. Mnogi od nas čak nisu svjesni toga stanja. Djeca osobito nisu sklona previše razmišljati o tome kad su zadnji put imala stolicu. U svojoj praksi još nisam sreo dijete koje se moglo točno sjetiti kad je išlo na zahod u

protekla dva dana. Na žalost, malo je roditelja koji poznaju obrasce stolice svoje djece. Vrlo često ustanovljujem da dijete koje boluje od kronične astme i prehlada, ujedno i kronično te neopaženo pati od zatvora. Neka od te djece imaju stolicu samo jednom u dva dana i ne razmišljaju o tome. Druga stolicu imaju svaki treći ili četvrti dan, bez neposredno uočljivih problema. A tada ih njihovi roditelji dovedu k meni zbog kroničnih kožnih problema, prehlada, alergija ili dišnih tegoba.

Malobrojni roditelji uviđaju moguću povezanost djetetove boležljivosti i usporene probave. Počnite je pratiti i postavljajte pitanja. Uvjeren sam da će se većina holističkih liječnika složiti s tvrdnjom da je zatvor u djetinjstvu često uzrok mnogih zdravstvenih tegoba u odrasloj dobi. U četvrtom poglavlju objasniti ću kako možete spriječiti i liječiti zatvor te kako zatvor može prouzročiti prehlade i niz drugih boljki.

## **SAVRŠENO ZDRAVLJE**

Ajurveda nam pruža ne osobito tajne metode poboljšavanja sposobnosti tijela da samo skrbi o sebi. Opisat ću mnoge iskušane biljne lijekove koji su se pokazali neprocjenjivo vrijednima u održavanju dječjeg zdravlja. Ti su biljni lijekovi bezopasni za djecu te nevjerojatno vrijedan dio plana postizanja i održavanja savršenog zdravlja. Cilj nije stvaranje ovisnosti o ljekovitim biljkama ili o dodacima za bilo koje stanje, već ljekovitim biljkama i drugim tvarima ojačati tijelo, a tada djeci što prije dopustiti da prestanu uzimati ljekovite trave.

Mnogo je djece ovisno o laksativima, probavnim enzimima, inhalatorima i antibioticima. Ako djeca rano postanu ovisna o farmaceutskim lijekovima ili čak ljekovitim biljkama, mogla bi ih uzimati godinama te trpjeti nuspojave.

Primjena ljekovitih biljaka s ciljem jačanja tijela (umjesto da činite nešto umjesto tijela) znači da ajurveda može funkcionirati u kombinaciji s bilo kojim farmaceutskim lijekom koji vaše dijete uzima, ili s tretmanom kojemu se podvrgava. Ta dva pristupa mogu biti komplementarna. Katkad je potrebno riješiti simptome. U takvim situacijama moguće je istodobno ojačati tijelo kako bi se s vremenom moglo smanjiti dozu lijeka za suzbijanje simptoma i možda čak prekinuti njegovo uzimanje. U ovoj se knjizi ne želim suprotstavljati zapadnjačkoj medicini, već tijesno surađivati s njom.



Uvijek biste trebali započeti s praktičarom zapadnjačke medicine kako biste dobili točnu dijagnozu, upoznali težinu stanja i ustanovili imate li dovoljno vremena za istraživanje prirodnih terapija. Liječnika opće prakse obavijestite o tome da planirate primjenjivati prirodnije oblike medicine. Zapadnjački liječnici opće prakse često surađuju s praktičarima alternativnih ili komplementarnih metoda kako bi pratili terapiju. Informacije iz ove knjige nisu zamjena za dijagnostiku ili terapiju koje će vam pružiti vaš liječnik ili kvalificirani zdravstveni djelatnik. Ova je knjiga zamišljena kao dopuna savjetima vašega obiteljskog liječnika.

## **AJURVEDSKO ZDRAVSTVENO OSIGURANJE**

U davno vrijeme tradicionalnih početaka ajurvedske medicine ajurvedski su liječnici bili plaćeni za održavanje zdravlja ljudi koji su bili pod njihovom skrbi. Kad bi netko obolio, liječnik ne bi dobio naknadu sve dok ta osoba ne bi ozdravila. To ne znači da je liječnik primao samo bolesne pacijente. Naprotiv, liječnici su imali aktivnu ulogu pa su svojim pacijentima pružali oruđa, ljekovite biljke, prehrambene preporuke i pouku, kako bi sami mogli svaki dan pratiti i održavati savršeno zdravlje. Jednako tako, namjera mi je da ovom knjigom roditeljima pružim oruđe iz vremena u kojemu su liječnici bili motivirani održavati zdravlje svojih pacijenata. Kad upoznaju deset starih tajni prevencije i sredstva za rješavanje uzroka prije pojave bolesti, roditelji mogu skladno surađivati sa svojim liječnicima te biti sve manje ovisni o njima.

*Nadasve, kad dar savršenog zdravlja zamijeni strah od bolesti, mnogo ćete više uživati sa svojom obitelji i djecom.*

Jednostavna ajurvedska načela vama i vašoj djeci nude navike za održavanje savršenog zdravlja cijeloga života. Promatrajući kako moja djeca odrastaju, opažam da su im načela dobrog zdravlja usađena jednako kao i obveza održavanja vlastitog rublja. Djecu je jednako važno poučiti održavanju vlastitoga zdravlja, kao što je važno poučiti ih da sama spreme krevet ili si pripreme obrok.

Prakse predložene u ovoj knjizi svakako primjenjujte polako. Iskušajte ih. Ajurvedska medicina temelji se na promatranju te na uzroku i



posljedici. Njezini dokazano djelotvorni lijekovi uskoro će vas dovesti do spoznaje da ste skloniji uravnoteženijem načinu života. S prvim šmrcajem spontano ćete posegnuti za ljekovitom biljkom umjesto za bezreceptnim lijekom protiv prehlade.

Ne morate vjerovati u alternativnu medicinu da bi te tehnike bile djelotvorne. Same će se dokazati. Primjenjuju se već pet tisuća godina – što je dovoljno vremena da se otkriju i odbace riskantne, opasne ili nedjelotvorne terapije.