

PITAJTE **Dr Vejla**

Dr Endru Vejl

VERBA

Da li su Hormoni Životinjskog Porekla Štetni za Decu?

P:

Prijateljica mi je rekla da je njena devetogodišnja ćerka već dobila menstruaciju, kao i većina njenih školskih drugarica. Ona smatra da je uzrok tome estrogen koji se konzumira iz govedine i mlečnih proizvoda. Da li je to tačno? Da li su ove devojčice tipični primeri?

O:

Potpuno ste u pravu što se tiče ranog javljanja menstruacija kod devojčica. Niko nije siguran zbog čega je to tako, ali jedna od mogućnosti je da mesni i mlečni proizvodi, komercijalno proizvedeni, sadrže ostatke hormona koji podstiču rast. Oni imaju estrogensku aktivnost pa mogu da stimulišu pojavu ranih menstruacija.

Pre nekoliko godina u Porto Riku se pojavila epidemija prevremenog puberteta kod veoma malih devojčica (ispod četiri godine starosti). To je objašnjeno konzumiranjem

piletine koja je sadržavala visoke količine hormona estrogena.

Drugo moguće objašnjenje je da mnogi ekološki zagađivači, uključujući neke pesticide i plastiku, mogu da se ponašaju kao estrogen kada se unesu u organizam. Ishrana zasnovana na soji može da pruži neku vrstu zaštite.

Ima razloga za zabrinutost zbog ranog javljanja menstruacije, jer je to značajan rizični faktor za oboljevanje od karcinoma dojke. Žene koje ranije dobiju menstruaciju više vremena su izložene dejstvu sopstvenog estrogena koji stimuliše razvoj ćelija grudi i reproduktivnog sistema.

Ja bih smanjio na minimum količinu životinjske hrane koju bih davao deci, ili bih koristio organski proizvedeno meso, posebno živinsko, i mlečne proizvode koji imaju sertifikat da su oslobođeni dodatnih hormona. I pokušao bih da navedem decu da jedu tofu.

Šta Čini Vaš Antioksidantni Koktel?

P:

Koje vitamine bi trebalo redovno da uzimam?

O:

Pitanje vezano za antioksidantni “koktel” dobijam možda češće od bilo kog drugog. Vi zaista možete da pomognete svom organizmu uzimajući zaštitne antioksidante, sastojke koji štite organe tako što blokiraju hemijske reakcije zbog kojih mnogi toksini pričinjavaju štetu i dovode do bolesti. Jedan od načina je da povećate unošenje svežeg voća i povrća, a drugi način je da uzimate vitaminske dodatke.

Predlažem sledeću formulu koju i sam koristim, i preporučujem je svojim pacijentima.

- **Vitamin C:** 1.000 do 2.000 miligrama, dva do tri puta dnevno. Naš organizam može lakše da absorbuje ovaj vitamin kada je u obliku praha, nego onaj u velikim tabletama. Uzimam dozu vitamina C za doručak i večeru, a ako se setim, i pre spavanja. Čista askorbinska

kiselina može da iritira osetljiv želudac, pa je uzimajte sa hranom ili u drugim oblicima koje želudac lakše podnosi.

- **Vitamin E:** od 400 do 800 IJ (internacionalnih jedinica) dnevno. Osobe ispod 40 godina starosti trebalo bi da uzimaju 400 IJ dnevno, a oni preko te starosne granice 800 IJ. S obzirom da je vitamin E rastvorljiv u mastima, treba ga uzimati sa hranom da bi se absorbovao. Takođe prirodan vitamin E (d-alfa-tokoferol) je mnogo bolji od sintetičkog oblika (dl-alfa-tokoferol). Ja obično uzimam vitamin E za vreme ručka. Proverite da li proizvod koji uzimate sadrži i druge tokoferole, posebno gama tokoferole, koji pružaju zaštitu koji alfa tokoferol ne pruža.
- **Selen:** 200 do 300 mikrograma dnevno. Selen je mineral sa antioksidantnim i antikancerogenim dejstvom. Selen i vitamin E olakšavaju međusobnu absorpciju, pa ih uzimajte zajedno. Vitamin C može da remeti absorpciju nekih oblika selena, i treba ih uzimati odvojeno. Doze iznad 400 mikrograma dnevno mogu biti štetne.
- **Kombinacija karotina:** 25.000 IJ dnevno. Ja uzimam kombinaciju karotina kao dopunu uz doručak. Preporučujem prirodan oblik koji se lako može naći u prodavnicama zdrave hrane. Muškarci: pročitajte sastav da biste bili sigurni da proizvod sadrži likopin, crveni pigment iz paradajza, jedne vrste grejpfruta i palminog ulja, koji pomaže u prevenciji raka prostate.

Sve u svemu, ovo je jednostavna formula koja vas neće stajati ni previše truda, ni previše novca.

Kako Smanjiti Rizik Oboljevanja od Karcinoma Dojke?

P:

Koje konkretne stvari bi svaka žena mogla da uradi da bi smanjila rizik oboljevanja od karcinoma dojke? Svi pričaju o korisnosti dojenja. Možete li da preporučite neki specifičan način ishrane ili date bilo kakvu drugu sugestiju? Hvala.

O:

Karcinom dojke je rezultat kompleksne interakcije genetskih i spoljašnjih faktora. Iako ne znamo sve detalje o njegovom poreklu, možemo da pružimo specifične preporuke o promeni načina života koji će smanjiti rizik. Neke od njih su usmerene na smanjivanje proizvodnje estrogena u telu ili na ograničavanje izlaganja spoljašnjem unošenju estrogena. Ti hormoni stimulišu ćelije grudi na rast i deobu, povećavajući tako šansu malignim transformacijama. Druge preporuke su usmerene na jačanje odbrambenih snaga organizma.

Kod žena koje ranije dobiju menstruaciju postoji veći rizik da obole od ove bolesti, kao i kod žena koje kasnije uđu u menopauzu. One su duži vremenski period izložene delovanju estrogena. Porodaj u mladem dobu i dojenje smanjuju rizik oboljevanja. Verovatno zato što prestanak menstrualnog ciklusa skraćuje vremenski period proizvodnje estrogena. Verovatno nećete biti u mogućnosti da utičete na većinu stvari, ali možete da napravite izmene u ishrani i tako utičete na regulisanje estrogena u organizmu.

Životinjske masnoće doprinose povećanju nivoa estrogena u telu, a pokazalo se da nemasna hrana pomaže u zaštiti od karcinoma dojke. Životinjska hrana proizvedena za tržište često sadrži ostatke hormona estrogena.

Proizvodi od soje, kao što su tofu, tempeh i miso, smanjuju rizik od oboljevanja. Možda zbog toga što vezuju receptore estrogena, štiteći ih od jačih formi hormona (u koje spadaju i mnogi zagađivači iz okoline). Sastojci kupusa blokiraju snažan prilog estrogena iz drugih izvora. Sastojci brokola, kelja i drugog sličnog povrća takođe mogu biti od pomoći.

Sa druge strane, alkohol, čak i u umerenim količinama, može kod osetljivih žena da poveća lučenje estrogena.

Prema rezultatima jednog istraživanja, redovna, umerena fizička aktivnost – četiri sata nedeljno – smanjuje rizik od karcinoma dojke pre menopauze u proseku za 58%. Istraživači veruju u tu vezu. Nakon menopauze, vežbe takođe mogu da pomognu u smanjivanju telesnih masnih zaliha, što je još jedan od faktora koji utiče na lučenje estrogena.

Dakle, najvažnija stvar o kojoj treba da razmišljate je opšte zdravlje i blagostanje vašeg tela. Vežbajte redovno.

Smanjite na minimum izlaganje spoljašnjim estrogenskim zagadivačima ishranom baziranom na biljnim masnoćama. Naročito ograničite upotrebu mesa proizvedenog za tršiste, mlečnih proizvoda i jaja. Jedite dosta svežeg voća, povrća i proizvoda od soje, kao i hranu bogatu vlaknima. Takođe uzimajte antioksidante koji vas čuvaju od štetnih mutacija i štite vaš imuni sistem.

Ako znate da spadate u rizičnu grupu, uzimajte svakodnevno dve kašičice lanenog semena u soku. Laneno seme smanjuje stopu rasta tumora kod miševa, i na prvom mestu smanjuje mogućnost oboljevanja od karcinoma.

Na kraju, činjenica je da uloga psiholoških faktora u oboljevanju od ove bolesti nije u potpunosti razjašnjena. Tuga i depresija mogu da oslabe imunitet, omogućavajući karcinomu da brže raste. Ali ja sumnjam da oni igraju veću ulogu u njihovom nastanjanju. Žene sa ovom bolešću ne stvaraju sebi karcinom koji bi bio posledica bilo koje vrste emocionalnog stresa.

Koja Doza Vitamina C nije Štetna?

P:

Rezultati brižljivo planiranog i sprovedenog istraživanja na ljudima u Nacionalnom institutu za zdravlje sugerisali su da bi trebalo dnevno uzimati do 200 miligrama vitamina C. Po toj studiju, unošenje više od 800 ili 1.000 miligrama dnevno može da bude štetno. Zašto ste odlučili da i dalje preporučujete doze od 1.000 do 2.000 miligrama dnevno, uprkos nalazima ovog istraživanja?

O:

Doze koje ja predlažem su u stvari vrlo umerene u poređenju sa onima koje preporučuju ekstremni entuzijasti za vitamin C, kao što je pokojni Linus Pauling (Linus Pauling). On je uzimao 18.000 miligrama vitamina C dnevno.

Ne bih išao tako daleko, ali ja zaista preporučujem 1.000 miligrama dva puta dnevno kao minimalnu dozu. Mi takođe uzimamo vitamin C iz voća i povrća, a i potrebne su nam veće doze kada smo izloženi toksinima, infekcijama i hroničnim bolestima. Ako se nezdravo hranite ili imate povećane faktora rizika oboljevanja od karcinoma, prepo-

ručio bih vam čak 2.000 miligrama tri puta dnevno. Najbolji način je da se uzima rastvorljiv prah vitamina C, koji se kupuje na veliko (1/4 kafene kašičice iznosiće 1.000 miligrama). Preporučio bih nekiselinski oblik jer je on prihvatljiviji za zube i želudac. U svakom slučaju treba izbegavati tablete koje se sisaju a koje u sebi sadrže šećer.

Nikada nisam video bilo kakvo trovanje vitaminom C. Jedini problem koji veće doze izazivaju je stomachna netolerancija: mučnina ili diareja. Ako vam se to desi, trebalo bi da smanjite dozu na onu koja prija vašem želucu. Takođe možete da izazovete nedostatak vitamina C u organizmu ako ste uzimali velike doze a onda naglo prestali, zato što se organizam u tom slučaju jednostavno ulenji da absorpcije vitamina C.

Istraživanje Nacionalnog instituta za zdravlje je proučavalo absorpciju vitamina C u krvi, a ne njegove efekte na imunološke funkcije organizma ili njegovu sposobnost da izazove degenerativne bolesti. Problem sa kojima su se istraživači susreli pri dozi od 1,000 miligrama je bio u vezi sa visokom proizvodnjom oksalata, koji mogu kod nekih osoba da podstaknu stvaranje kamena u bubrezima. Svakodnevno dodatno uzimanje magnezijuma uz dosta tečnosti može da spreči pojavu kamena u bubregu.

Postoji još jedan razlog. Nedavno su istraživači shvatili da ponekad pojedinci imaju problem sa viškom gvožđa u organizmu. To je obično posledica uzimanja sredstava koja sadrže gvožđe, ili posledica oboljenja jetre. Vitamin C poboljšava absorpciju gvožđa, i velike doze mogu da izazovu probleme kod tih osoba.

Neke od prednosti vitamina C, kao što su jačanje krvnih sudova i vezivnih tkiva, izostaju kada se uzimaju tako male

doze koje preporučuje Institut za nacionalno zdravlje. Velike doze vitamina C utiču na jačanje koštanog sistema, smanjenje rizika od srčanih napada i ublažuju astmu. Ne gledam na vitamin C kao na lek za sve bolesti, ali verujem da mi tek treba da otkrijemo sve njegove blagodeti.

Nacionalne institucije preporučuju dnevne doze vitamina C zbog preventivnog smanjivanja nekih bolesti kao, recimo, skorbuta. Ja na vitamin C, pa i na ostale vitamine, gledam drugačije – kao na prirodne lekove koji imaju niz pozitivnih efekata – što je razlog zašto ih konstantno preporučujem u većim dozama nego što to čine navedene nacionalne ustanove.

Uzimam li Dovoljno Folne Kiseline?

P:

Koliko je važna folna kiselina u ishrani? Da li da je uzimam kao dodatak zajedno sa drugim B vitaminima?

O:

Folna kiselina kao sintetički oblik B vitamina je neverovatno važna. Ona je ključni regulator amino-kiseline koja se zove homocistein, koja sa svoje strane učestvuje u razgradnji životinjskih proteina. Veći broj istraživanja je otkrio vezu između visokih nivoa homocistina u krvi i oštećenja arterija i srčanih napada. Ona omogućava organizmu da odstrani homocistein iz krvi. Nedavno je dr Hauard Morison (Howard Morrison), epidemiolog iz Otave, dokazao postojanje direktne veze između folata i srčanih oboljenja. Posmatrao je 5.056 muškaraca koji su učestvovali u jednom nutricionističkom istraživanju sedamdesetih godina, i pokazalo se da su oni sa niskim nivoima ovog vitamina imali 69% veće šanse da u budućnosti umru od srčanih bolesti.

Folna kiselina takođe sprečava oštećenja cevastog nervnog sistema kod novorođenčadi. Očigledno je da je od

suštinske važnosti za normalno razvijanje kičmene moždine. Nedavno je američka Nacionalna agencija za hranu i lekove naložila proizvođačima brašna, pirinča i testenina da dodaju folnu kiselinu u svoje proizvode radi sprečavanja urođenih anomalija kod dece. Razlog ovome je što je veoma važan razvoj zamatka tokom prvih 28 dana od začeća – obično pre nego što žena i sazna da je u drugom stanju – pa savetujem trudnicama da sa hranom uzimaju dodatke vitamina.

Od trenutka objavljivanja rezultata istraživanja dr Morisona, mnogi lekari govore da bi dozu folne kiseline trebalo udvostručiti sa 200 na 400 mikrograma dnevno, da bi ona imala svoju zaštitnu funkciju.

Nje ima u izobilju u povrću tamno zelene boje, šargarepi, soku od narandže, asparagusu, pasulju i pšeničnim klicama. Ali istraživanja pokazuju da 90% Amerikanaca ne uzima sa hranom dovoljne doze folne kiseline (400 mikrograma). Na primer, trebalo bi pojesti dve šoljice na pari kuvanog spanaća ili osam narandži svakog dana. Zato je važno uzimati vitaminske dodatke, posebno ako ste žena i planirate da imate decu.

Upozorenje: Neke osobe su alergične na kapsule folne kiseline. Takođe, osobe sa konvulzivnim poremećajima i osobe obolele od karcinoma povezanim sa hormonskim sistemom ne bi trebalo da uzimaju dozu preko 400 mikrograma dnevno. Takođe, visoke doze mogu maskirati avitaminozu vitamina B-12. Stariji ljudi i vegetarijanci koji su najizloženiji riziku oboljevanja od ove avitaminoze, treba da se pobrinu da istovremeno uzimaju i ovaj vitamin, kao deo svoje vitaminske formule u ishrani.

Zašto je Potrebno Vreme da Bismo Osetili Dejstvo Biljnih Preparata?

P:

U većini Vaših rasprava o vitaminima i biljnim lekovima govorite da treba sačekati dva meseca pre nego što vidimo prve rezultate. Zašto je potrebno čekati tako dugo pre nego što zapazimo bilo kakvo poboljšanje?

O:

Kao društvo, mi smo naviknuti da uzimamo čiste lekove, moćno sredstvo koje proizvodi trenutne efekte. Kada koristite biljne lekove vi uzimate razblažene, mnogo slabije preparate. Prirodni lekovi zahtevaju od vas da o zdravlju i leku razmišljate na potpuno drugačiji način. Postali smo zavisni od farmaceutskih proizvoda, očekujemo brzu, dramatičnu reakciju u našem telu. Ali često ti lekovi samo potisnu simptome i ne deluju na izvor problema. Prirodni lekovi prodiru mnogo dublje u organizam i stvaraju trajno zdravlje.

Biljke često sadrže porodice aktivnih sastojaka umesto jednog koncentrisanog, snažnog sastojka. One mogu obuhvatiti elemente koji ublažavaju uticaj glavne komponente i tako stvaraju drugačije efekte. Postoji bitna razlika između uzimanja tablete kofeina i pijenja šoljice kafe ili žvakanje lišća koke, od ušmrkivanje kokaina.

Često kada koristite biljke i vitamine kao lekove, radite na tome da promenite telesnu hemiju i fiziologiju, a ne da jednostavno potisnete simptome. Da bismo osetili bitne promene potrebno je izvesno vreme. I često će promene biti jedva primetne.

Neki biljni i drugi prirodni lekovi i tretmani mogu da deluju brže. Primer za to je kopriva (*Urtica dioica*) za lečenje polenske groznice. Ona brzo uklanja simptome, nije toksična i pri tom organizmu pruža dodatne minerale. Druga brza rešenja uključuju odavno poznatu medicinsku biljku efedru (*Ephedra sinica*) za akutne napade astme, i ekstrakt sladiča (botaničkog) za nervozu želuca. A kada dobijete kijavicu ili grip, možete očekivati da će vam ehinacea (*Echinacea purpurea*) brzo pomoći. Ali u mnogim drugim slučajevima, kao što je, na primer, korišćenje Saint-John-sworth-a (*Hypericum perforatum*) u lečenju depresije, potrebno je oko šest do osam nedelja pre nego što primetite promene. Može isto toliko da potraje dok shvatite da je bilje bilo to što vam je pomoglo, a ne poseta prijatelja ili prijatno iznenađenje na poslu. Sa bilo kojom od ovih biljaka rezultati mogu biti i brži, ali ja predlažem da budete strpljivi kada koristite prirodne lekove.

Kako Prestati sa Hrkanjem?

P:

Sem drastične operacije, šta bih mogao da uradim da ublažim ili eliminišem hrkanje?

O:

Hrkanje je posledica koja nastaje kada se tokom sna meko tkivo u ustima opusti i treperi (to se takođe može dogoditi kada vam je nos zapušten a vi pokušavate da dišete). Hrkanje može da bude problem različitog intenziteta, od sitnice koja vas muči, do ozbiljnog problema sa unošenjem kiseonika u organizam tokom noći. Do sada najglasnije zabeleženo hrkanje je iznosilo 88 decibela i bilo je dovoljno glasno da prouzrokuje gubitak sluha ako bi potrajalo dovoljno dugo. Hrkanje je tri puta češće kod gojaznih osoba i njegova učestalost se povećava sa godinama. Procene su različite, ali se mnogi slažu da 40% žena i 60% muškaraca hrče. Hrkanje se mnogo češće dešava kada ljudi spavaju na leđima nego na boku ili na stomaku, zbog položaja disajnih puteva.

Postoji nekoliko sprava za koje ljudi tvrde da pomažu kod hrkanja. Jedna od njih je manžetna koja funkcioniše na baterije i aktivira se na zvuk. Kada počnete da hrčete, sprava počne da vibrira i budi vas dovoljno da možete da se okrenete na bok. Obično je to dovoljno da se prestane sa hrkanjem.

Druga sprava se stavlja na nos i omogućava nosnim šupljinama da se otvore. Izgleda prilično jednostavno za korišćenje, a proizvođači tvrde da znatno smanjuje hrkanje. Takođe postoje i posebni jastuci koji drže vašu glavu i vrat u boljem položaju, čime se izbegava hrkanje. Ali ja nisam sasvim ubeden u to.

Šta biste još mogli da uradite? Pre nego što odete u krevet izbegavajte alkoholna pića, sredstva za smirenje i spavanje, ili antihistamine. Pokušajte da spavate na boku ili na stomaku. Takođe razmislite da možda nemate nosnu infekciju ili alergiju koja vam začepljuje nosne puteve.

Takođe, kao što ste i sami rekli, postoji i mogućnost operacije. Hirurzi skraćuju uvulu, onaj mali organ koji visi u grlu, i kažu da postižu uspeh u 2/3 slučajeva. Ali operacija je bolna i preporučio bih je samo kao poslednje rešenje.

Takođe preporučujem da kažete svom partneru da je sasvim u redu da vas probudi, okrene ili uradi sve što je neophodno – osim da vas uguši – da biste prestali sa hrkanjem.

Prijatni snovi.

INDEX

- Abdomen, vežbe, 10-11, 24
Aborciona pilula (RU-486),
193-94
Acedofilus, 86, 265
Acyclovir, 125
Aerobik, vežbe, 11, 82, 105,
253
AIDS, *vidi* HIV, *vidi* SIDA
Akupunktura, 136, 214, 239
menstrualni grčevi, 77
za ublažavanje bola, 11, 52
za otroke, 222
Aleksandar tehnika, 239
Alergije
laktoza, netolerancija,
158-160
lekovi za, 116-17, 123
na polen, 116-17, 123
vidi Astma
Alfa-karotin, 163
Alge
crvena morska alga, 126
plavo-zelene, 38-39
Aloe vera, 121, 131, 162, 230
Alkohol, konzumiranje
crveno vino, 155, 187-88
i bolesti jetre, 188
i dodaci u ishrani, 152
i estrogen, 42
i toksične materije, 114
i trudnoća, 213
lek za mamurluka, 20,
113-14
Alkoholizam, 40-41
Alprozolam, 194
Anemija
nedostatak gvožđa, 164
pemiciozna anemija (nedosta-
tak vitamina B-12), 21, 172
Anestezija, kao azotni oksid, 171
Angelica sinesis, 140, 187
Anksioznost, 193
Antibiotici, 88, 146
preterano korišćenje, 27
prirodni, 27-28
Antidepresivi, 83, 166
Antihistemini, 83, 116

- Anti-inflamatorne supstance,
52, 56
gama linolinska kiselina,
144, 186
đumbir, 108-109
fiverfju, 144
- Antioksidanti, 30, 44, 153
u multivitaminima, 163
koktel, 14-15, 65, 177
za vreme hemio terapije,
54-55
- Antiseptik, 28
- Arnika, 35, 130, 223
- Artritis, 143, 144
autoimuni, 210
reumatoidni, 95
- Aspirin, 114
- Astma, 115, 123, 159
- Astralagus, koren, 65
- Atletske veštine,
probadajući bol, 226-227
pića, 221
steroidi, 224-225
- Atletsko stopalo, 18-19
- Azotni oksid (smejući gas),
171-72
- Beker, Robert O., 188
- Beli luk
sirovi, 65, 69, 124, 169, 264
ulje, 231-32
- Benson, Herbert, 248
- Beri, Dijana, 183
- Beta-karotin, 29-30, 55, 163
- Biljni lekovi
brzina delovanja, 123
odložena dobit, 122-23
preterano korišćenje,
124-25
protiv stidnih vaši, 74
protiv vaški, 169
za alkohol, 40
za anksioznost, 194
za astmu, 123
za bol u uhu, 231-32
za depresiju, 82-83, 123
za gljivične infekcije,
18-19
za grčeve, 77
za infekcije bešike,
251-52
za lupus, 144
za modrice, 34-35,
130-31
za oporavak mišića, 227
za podizanje nivoa
energije, 38-39
za polensku groznicu,
117, 123
za prehlade, 69-70
za probavne probleme,
246
- za probleme u meno-
pauzi, 138-40
za sindrom hroničnog
umora, 65
za predmenstrualne
probleme, 262-63
- Bešika, infekcije, 249-50
- Bešika, karcinom, 110
- Boje
za kosu, 110-111
u hrani, 102-103
- Bol u leđima, 11, 23-24
- Bol, redukcija
bol u leđima, 11, 23-24
i terapija magnetima,
149-50
probadajući bol, 226-27
rolfing, 195
- Borovnica (*Vaccinium
myrtillus*), 174
- Borrelia burgdorferi*, 145
- Bromelin, 34, 223
- Bronhijalna infekcija, 113, 159
- Brusnica i infekcija uri-
narnog trakta, 249-50
- Bruun, Ruth Dowling i
Bertel, 244
- Budistička psihologija,
i depresija, 84
- Bubrezi, oboljenje, 88, 113
- Cigarete, *vidi* Pušenje
- Cink, 142
i kijavica, 270-71
- Ciste i dezodoransi, 80
- Clark, Larry, 201
- Coghill, Roger, 149
- Crna ribizla, 144, 186
- Crnjenje (preplanulost)
losioni, 233
solarijum, 234
- Crveno vino
i migrene, 156, 191
i srčana oboljenja, 190-91
- Čaj
od nane (mente), 246
od korena đumbira, 70
od lišća maline, 77
za predmenstrualne
probleme, 262-63
- Čajevac, ulje, 169
kao antiseptik, 28
pasta za zube, 110,
240-41
za gljivične infekcije,
18-19, 265
za ispiranje, 86
- Čang, Jolan, 237
- Čester, Laura, 144
- Četkica za zube, 240-41
- Čir, krvarenje, 36
- Čiton, Laura, 244

- Čokolada
 i migrene, 156
 i predmenstrualni sindrom (PMS), 186
- Dah, svež, 112-13
- D-alfa-tokoferol, 164
- Damijana (*Turnera diffusa*), 140, 204
- Debelo crevo, karcinom, 37, 202
- Deca
 trovanje olovom, 141-42
 upotreba mleka, 159
 vaške, 168-70
- Depresija
 alternativno lečenje, 82-84
 Budističko gledište, 84
 lekovi, 83
 sezonski afektivni poremećaj, 259-61
- Desni, bolesti, 67, 113
- Dezodoransi i rak dojke, 80-81
- Dexsedrin, 166
- DGL (deglycyrrhizinated licorice), 245-46
- Dijabetes
 i hrom, 63
 i koenzim Q, 67-68
- Dijareja, kod *E. coli* infekcije, 88
- Dijeta
 holesterol, snižavanje, 60
 i beta-karotin, 31
 i bol u ledima, 24
 i depresija, 83
 i endometroza, 92
 i folna kiselina, 100-101
 i gljivične infekcije, 246-65
 i hemoroidi, 120, 121
 i hrana bez hormona, 13, 43
 i hrana sa roštilja, 25-26
 i kalcijum, 158, 160
 i karotini, 215
 i MSG, 148
 i rak dojke, 43, 44
 i sindrom hroničnog umora, 65
 i stomačnih problema, 246
 i okidači migrenskih napada, 156
 i vitamin B-12, 21
 i šećeri, 264
 omega-3 masne kiseline, 96-97
 protiv menstrualnih grčeva, 76
- selen, 203
 za lupus, 143-44
Vidi Gubitak težine
- Diozgenin, 262
- Disanje, vežbe
 lek za štucanje, 128-29
 za prestanak pušenja, 214-15
 za relaksaciju, 104-105, 186, 194
- Divertikulus, 36
- DL-phenylalanin (DLPA), 83
- DNK amplifikacije, 59
- Dong kvai (*Angelica sinensis*), 140, 186
- Dojke, karcinom, 32
 i dezodoransi, 80
 i mamogram, 151-52
 i prevremeni pubertet, 12
 i smanjenje rizika, 42-44
- Dopune
 antioksidantni koktel, 14-15
 carotini, 29-31
 folna kiselina, 100-101
 fluorid, 99
 multivitamini, 163-64
 vitamin B-kompleksa, 41, 65, 115, 153, 162
 vitamin C, 45-47
 za eliminaciju grčeva, 77
- za endometrozu, 93
 za depresiju, 82-83
 za korisnike marihuane, 153
 za predmenstrualni sindrom (PMS), 186
 riblje ulje, 96
- Droga, korišćenje
 i azotni oksid, 171-72
 i depresija, 83-84
 i gubitak pamćenja, 104
 i dopune u ishrani, 153
 i trudnoća, 216
- Džet leg i melatonin, 154
- Đumbir, 125, 144, 210
 protiv zapaljenskih procesa, 108-109
 čaj od korena đumbira, 70
- E.coli* bakterija, 87-88, 249
- Efedra, 123
- Ehinacea
 protiv prehlade, 70
 protiv ujeda pčele, 28
- Egzem, 159
- Ejakulacija, 236-37
- Elektrokardiogram (EKG), 181
- Elektroliti, 220
- Elektromagnetno zagađenje, 149-50, 188-89

Elektroliza, sistem za
prečišćavanje vode, 256
Elektrošok, 84
Endometroza, 91-93
Energija
i ginseng, 39
i napici, 220-21
i plavo-zelene alge, 38-39
i post, 95
i vitamin B-12, 21
Ergotamin, 157
Esencijalne masne kiseline, 76
Estratest, 204
Estrogen
dopunska terapija, 140
i rak dojke, 42-44
i rano javljanje
menstruacije, 12, 43
u sojinim proizvodima,
43, 92, 140
u kontraceptivnim
pilulama, 32-33

Fejs lifting, 183
Fiorinal, 157
Fiverfju (*Tanacetum
parthenium*), 144, 157,
210, 260
Fluor, u vodi za piće, 98-99
Folna kiselina, 100-101, 164
Fonda, Džejn, 139

Gama linolinska kiselina,
144, 186
Ginseng, 39, 140,
Ginko (*Ginko biloba*), 239
Glavobolje
i kofein, 78, 156
i veštački zaslađivači, 16
migrene, 78, 115,
156-57, 191
Gljivične infekcije, 18
Gorušica, 246
Grčevi, stomačni
kod *E. coli* infekcije, 88
menstrualni, 76-77, 186
probadajući, 226-27
Grejpfurt, ekstrakt
semena, 18
Grudi, *vidi* Dojke
fibrocistične, 78
inplantati, 208-210
G-tačka, 106-107
Gvožđe, 46

Hajdučka trava, (*Achillea
millefolium*), 174
Halam, Ričard, 239
HDL (dobri lipo
proteini), 62, 191
Hemio terapija, 49
Hemolitična uremija,
sindrom, 88

Hemoroidi, 36, 120-21
Hepatitis, 240
Herpes, genitalni, 126-27
Hipnoterapija, 93, 144, 205
Hiropraktičari, 24
Hirurgija
oporavak, 48
plastičn hirurgija, 182-84
primena azot-oksida, 171
za hrkanje, 219
Histamin, 134
HIV
Kombuha čaj, 132-33
prenošenje, 240
HLA-DR2 (HLA-DQw1), 166
Hlamidija, 54-55
Hlorid dioksid, 112, 241
Hodanje, 253-54
Holesterol, nivo
i kofein, 79
i mlečna masnoća, 159
snižavanje, 60-62
Holistička medicina, 136-37
Hormoni
i endometroza, 92,
i oralni kontraceptivi, 32
prostaglandin F2 alfa, 76
u hrani životinjskog
porekla, 12, 43
za vreme menopauze, 139
vidi Estrogen

Hrana *vidi* Dijeta
Hrana, aditivi i rani
pubertet, 12
Hrana i lekovi, agencija
i MSG, 147
i prehrambene boje,
102-103
i silikonski implantati, 208
i RU-486, 196, 197
Hrkanje, 218-19
Hricak, Richard Z., 150
Hrkanje, 218-19
Hrom, 63
Hrskavica ajkule, 206
Humani papiloma virus
(HPV), 175-76
Ikeda, Kikunae, 148
Imipramin (Tofranin), 166
Insekti
komarci, 161-62
krpelji, 145, 146
osice, pčele, 27-28
stidne vaši, 73-75
vaške, 168-69
Insekti, kako se zaštititi,
161-62
Insekticidi
prirodni, 74, 146, 169
u voću i povrću, 178-79

Jam, (*Dioscorea*), 262-63

- Jednjak, refleksni sindrom, 246
 Jetra, oboljenja, 62, 113, 191, 225
 Joga, 24, 105, 239
 Johambin, 167
- Kafa
 bez kofeina, 78
 glavobolje, 78, 156
 trudnoća, i povećan rizik od pobačaja, 216
 stomačni problemi, 246
 zamene za kafu, 79
- Kalcijum
 izvori u hrani, 158, 160
 i vitamin B-12, 21
- Kamen u bubregu, 46
- Kana, 111
- Karcinom
 alternativne terapije, 49-50, 206-207
 antioksidanti, 54-55
 i boje za kosu, 110-111
 karotidi, 29-31
 i selen, 201-203
vidi specifične karcinome
- Karcinom debelog creva, 37, 202
- Karcinom kostiju, 111
- Karcinom kože
 i selen, 201
 znaci, 211-12
 od UV radijacije, 212, 228-30, 234
- Karcinom, materice, 33, 176
- Karotidi, 30
- Karotini
 beta-, 29-31, 55, 163
 izvori, 215
 kombinacija, 15, 31, 163
- Karpalni tunel, sindrom, 51-53
- Katapleksija, 165, 16
- Kazein, 159
- Kevil, Kati, 74, 131, 227, 263
- Kijavica, lekovi
 beli luk, 69
 cink, 266-67
 ehinacea, 70, 89-90, 123
 đumbir, 70
 pileća supa, 56-57
 post, 95
 vitamin C, 69
- Kičmena moždina, 101
- Kineski lekovi, 93, 121, 140, 144
- Kineska seksologija, 236-37
- Koenzim Q, 65, 67-68
- Kofein
 i predmenstrualni sindrom (PMS), 186
vidi Kafa
- Kolitis, čir, 95
- Kolonoskopija, 37
- Komarci, ujed, 161-62
- Kombuha, 132-33
- Kompjuterski monitori, radijacija, 189
- Kontaktna sočiva, sa ograničenim rokom trajanja, 71
- Kontrola radanja, 32-33
 metoda kalendarskog ritma, 33
- Kopriva (*Urtica dioica*), 117, 123
- Koprivnjača, 135-36
- Kosti, gustina i vitamin C, 47
- Koža
 bakterijske infekcije, 19
 crnjenje, 233-35
 gljivične infekcije, 18-19
 koprivnjača, 134-35
 masnice, 34-35
 suve pete, 116-17
 zaštita od sunca, 212, 228-30
- Kriptosporidijum u void, 255
- Krpelji, 145, 146
- Krv
 i magnetna terapija, 149
 krvarenje iz nosa, 173-74
 u abdomenu, 91
 u stolici, 36-37
- Krv, analiza, 181
- Krvarenje iz nosa, 173-74
- Ksanaks, 194
- Kudzu (*Pueraria*), 40
- Kupka od kukuruznog skroba, 135
- Kurkuma, 144, 210
- Kvarcetin, 134
- Lajmska bolest, 145-46
- Laktoza, netolerancija, 158, 159
- Laneno seme, 44, 97, 144
- Lekovi, *vidi* Medikamenti
- Lerner, Majkl, 49, 207
- LDL (loši lipo proteini), 62
- Lič, Merilin, 152
- Likopein, 163
- Lindan, 168
- L-lizin, 126
- Lupus, 143-44
- Lutein, 163
- Magnetna terapija, 149-50
- Maitaki pečurke, (*Grifola frondosa*), 65
- Maline, listovi, čaj, 77

Mamogram, 151-52, 181
Mamurluk, lek, 114-15
Marihuana, korišćenje,
dodaci u ishrani, 153
i gubitak pamćenja, 104
i trudnoća, 216
Masaža, 52, 195
Masne kiseline
esencijalne, 76
gama linolinske (GLA), 144
omega-3, 77, 96, 144
Masnoće, dijetetske
i karcinom dojke, 42-44
i nivo holesterola, 60
u mleku, 158-50
Medikamenti
koji dovode do depresije, 83,
84
za anksioznost, 193-94
za depresiju, 83
za migrenu, 157
za narkolepsiju, 166
za polensku groznicu, 117
za stomachne probleme, 245
vidi Antibiotici; Steroidi
Meditacija, transcendentalna
(TM), 247-48
Medvede bobice (*Arctopylos
uvaursi*), 250
Meknin, Majkl, 266
Melaleuca alternifolia, 28

Melanom, 211, 212
Melatonin, 155-56
Memorija, gubitak, 20, 21,
102-103
Menopauza
hormonalne promene,
139-40
medikamenti, 140
seksualni nagon, 139, 204
valunzi, 138-140
vežbe, 43
Menstruacija
grčevi, 76-77, 186
i endometroza, 92
predmenstrualni
sindrom (PMS), 16,
78, 185-87
rana, 12, 13, 43
vitamini B-12, tokom, 20
Meso
bez hormona, 13, 43
E. coli zaraženo, 87, 88,
Migrenske glavobolje, 78,
115, 156-57
Mikrotalasna pećnica, 150,
189
Milc, Helmut, 239
Minerali, *vidi* Dopune u ishrani
Mišići
i bolovi u leđima, 23
i tinitus, 239

rastezanje, 24, 227
relaksacija, 239
Mleko, 158-60
Mleko, zamena, 159
Modrica na oku, 34-35
Mokrenje, bolno, 59
Morrison, Hauard, 100
Moždani udar, 109
MSG (monosodijum
glutaminat), 147-48
Mučnina, 246
Multivitamini, 163-64
Nacionalni Institut za
Karcinom, 30, 152
Nacionalni Institut za
Zdravlje, 46, 47
Nana, čaj, 246
Naočare za sunce, UV
zaštita, 229
Narkolepsija, 165-67
Neem, 74, 169
Neplodnost
i azotni oksid, 172
i endometroza, 91, 92
Nesanica i melatonin, 154
Nesanica, poremećaj sna,
165-67
Nijacin (vitamin B-3), 61
Noge, *vidi* Stopalo
Non-Hodžkinsov limfom, 111

Nortrup, Kristijana, 77, 86, 93
Nutra Svit, 16
Obloge
za masnice, 130-31
Oči
kontaktna sočiva, 71-72
masnica na oku, 34-35
naočare, 229
Očni kapci, plastična
hirurgija, 182-84
Olovo, trovanje, 141-42
Omega-3 masne kiseline,
77, 96, 144
Opekotine, kako se zaštititi,
212, 228-30, 234
Opsesivno-kompulsivni
poremećaj (OKP), 243
Oralni kontraceptivi, 32-33
Orgazam, G-mesto, 106-107
Otoci
istegnuća mišića, 222-23
masnica na oku, 34
Ott, John, 260
Ovsena kaša, 135
Papanikolau test, 175-77, 181
Parno kupatilo, 199
Pauling, Linus, 45
Pausinystalia johambin, 167
Pažnja, nedostatak, 243

- Penis, pražnjenje, 59
- Pesticidi, *vidi* Insekticidi
- Pete, suve, 118-19
- Pijaća voda, *vidi* Voda
- Pileća supa, kao lek, 56-57
- Pilula, 32-33
- Pilula za spavanje, 83
- Piretin, 74, 146
- Piroksin, *vidi* Vitamin B-6
- Placebo efekat, 20, 21, 56, 57
- Plastična hirurgija, 182-84
- Plivačko uho, 231
- Pluća, karcinom
 - i beta karotin, 30
 - i selen, 202
- Pobačaj, i pušenje, 216
- Polenska alergija, 116-17, 123
- Post, koristi, 94-95
- Povrće
 - i karcinom dojke, 43
 - na roštilju, 26
 - ostaci pesticida, 178-79
- Predmenstrualni sindrom (PMS), 16, 78, 185-87, 262-63
- Prehrambene boje, 102-103
- Proantocijanidi, 191
- Probavni problemi, 159, 246
- Prostaglandin F2 alfa, 76
- Prostata, karcinom, 15, 31, 202
- Proteini, 158, 159, 162, 225
- PSA (specifični antigen prostate) test, 181
- Pseudomonas* infekcija, 71
- Psijatrija, 192-94
- Psihoanaliza, 193
- Psihologija, 193
- Pšenična trava, 258
- Pubertet, rani, 12-13
- Pušenje
 - i beta karotin, 30
 - i menstrualni bolovi, 77
 - i plastična hirurgija, komplikacije, 183
 - stomačni problemi, 246
 - strategija za prestanak, 213-15
 - za vreme trudnoće, 219-20
- Radijacija
 - i mamografija, 152
 - od kompjutera, 189
 - od kućnih aparata, 150, 188-89
 - terapija, 49-50, 55
 - ultraljubičasta (UV), 228-29, 234
- Rejter, Rasel J., 155
- Rektalni pregled, 181
- Relaksacione tehnike, 244
 - joga, 24, 105, 239
 - transcendentalna meditacija (TM), 247-48
 - vežba disanja, 105, 187, 194
- Remifermin, 140
- Reumatoidni artritis, 95
- Reverzibilna osmoza (RO) vode, prečišćavanje vode, 257
- Riba, 96, 144, 156
- Riblje ulje, 77, 96
- Robinson, Džo, 155
- Rolfing, 52, 195
- Roštilj, hrana, bezbednost, 25
- RU-486, (pilula za abortus), 196-97
- Saks, Oliver, 244
- Sarno, Džek, 23
- Saune, 198-200
- Sedeći stav, pravilan, 24, 53, 239
- Seksualno prenosive bolesti
 - herpes, 126-27
 - hlamidija, 58-59
 - humani papiloma virus, 175, 176
 - i krv u stolici, 36-37
 - vidi* HIV
- Seksualnost
 - i G- mesto, 106-107
 - i menopauza, 139
 - i oralni kontraceptivi, 32-33
 - jačanje polnog nagona, 204-205
 - i Taoistikča filozofija, 236-37
- Selen, 54, 142
 - dnevne potrebe, 15, 163, 201
 - prirodni izvori, 203
 - zaštita od karcinoma, 201-203
- Sent- Džon-s Vort (*Hypericum perforatum*), 82, 123
- Serotonin, 260-61
- Sezonski afektivni poremećaj, 259-61
- Sigmoidoskopija, 37
- Silikonski implantati, 208-210
- Sindrom Kineskog restorana, 147-48
- Sindrom hroničnog umora, 64-66
- Sinusitis, 113, 159
- Sistematski pregled, godišnji, 180-81
- Skin-S0-Soft, 161
- Sladić, 123, 227
 - DGL(daglycynhizinated), 245-46
- Slobodni radikali, 30, 54, 202
- Smejući gas, azotni oksid, 171-72

- Socijalni radnici, 193
 Soja, mleko, 159
 Sojini proizvodi, 43, 92, 140
 Sok od jake, *E. coli*
 kontaminacija, 87-88
 Spina bifida, 199
 Sport, *vidi* Atletske veštine
 Starije osobe, vitamin B-12
 nedostatak, 21
 Sterilitet, *vidi* Neplodnost
 Steroidi
 anabolički, 224-25
 inhalatori, 116
 Stidne vaši, 73-75
 Stolica
 krv u stolici, 36-37
 laneno seme, 97
 Stomačni problemi, 121,
 159, 160, 228-29, 247-48
 Stopalo
 suve pete, 118-19
 Stres, smanjenje, 93, 105, 239
 Sucimer, 142
 Šećer
 i gljivične infekcije, 264
 i zamene, 16
 Šećer u krvi, 67, 221
 Šizandra bobice, 227
 “Šljiva” na vratu, 130-31
 Štucanje, 128-29
 Tantrički seks, 106-107
 Taoistička filozofija seksa,
 236-37
 Tenditis, 108
 Testosteron, 208, 224
 Tetraciklin, 59
 Težina, gubitak, 11
 i post, 94
 i zamena za šećer, 17
 Težina, idealna, 11
 Tigrov melem, 162
 Tikovi, Turetov sindrom,
 242-44
 Tinitus, 238-39
 Transcendentalna meditacija
 (TM), 247-48
 Trčanje, 253
 Tretman u kadi,
 za hemoroide, 120-21
 Triphala, 120
 Trovanje hranom
 kontaminacija *E. coli*, 87-88
 od ostataka pesticida,
 178-79
 Trudnoća
 korišćenje marihuane,
 216-17
 saune, parna kupatila,
 198-99
 Turetov sindrom, 242-44
 Ujed pčele, ose, 27-28
 Ultraljubičasto (UV) zračenje,
 radijacija, 228-29, 234
 Ulja
 esencijalna, 169
 od belog luka, 231-32
 od divizme (vučji rep),
 231-32
 Umor, 20, 64-66
 Urinarni trakt, infekcije,
 249-50
 Urino terapija, 251-52
 Urinski test, 181
 Urođene mane
 i folna kiselina, 100-101
 i saune/parna kupatila,
 198-200
 i unos alkohola, 216
 Turetov sindrom, 242-44
 Usna duplja, 113
 Uši
 infekcija, 159,
 lekovi za bol u ušima,
 231-32
 plivačko uho, 231,
 zvonjava u ušima (tinitus),
 238-39
 Uva usrsi (berberry), 250
 Vagina
 G-tačka, 106-107
 infekcije, 86, 264-65
 ispiranje, 85-86
 pregled, 181
 sekret, 58, 176
 Valunzi, 138-40
 Varenje, loše, 246
 Vaške
 stidne, 73-75
 u kosi, 168-70
 Vegetarijanska dijeta
 omega-3 masne kiseline, 96,
 97
 vitamin B-12, 21, 101
 vlakna, 120
Verbascum thapsus, 232
 Vežbanje
 aerobik, 82, 105, 253
 dehidracija, 220
 energetska pića, 220-21
 hodanje, 253-54
 oporavak mišića, 227
 trbušni mišići, 10-11, 24
 trčanje, 253
 za bol u leđima, 11, 24
 za depresiju, 82
 za karcinom dojke, 43
 vidi Atletske veštine
Viburnum opulus, 77
 Vid, gubitak usled UV
 zračenja, 229
 Vino, *vidi* Crveno vino

Vitamin A, 31, 142
 Vitamin B-3 (nijacin), 61
 Vitamin B-6 (piroksin), 52, 83
 Vitamin B-12
 i azotni oksid, 172
 nedostatak, 20, 21, 101,
 164, 172
 oblici, 21
 podizanje energije, 20
 Vitamini B kompleksa, 41,
 65, 115, 153, 162
 Vitamin C, 54, 83, 163
 dnevne doze, 14
 krvarenje iz nosa, 174
 i selen, 15
 oporavak posle
 operacije, 48
 prehlada, 69
 trovanje olovom, 152
 ujed pčele, 28
 velike doze, bezbednost,
 39-40
 Vitamin E, 54, 140, 142
 dnevne doze, 15, 163
 i selen, 52, 202
 prirodni, 164
 Vitaminski dodaci, *vidi* Dopune
 Viteks (chaste tree), 140,
 187, 263
 Vivaktil, 166
 Vlakna, dijete, 97, 120
 Voće
 ostaci pesticida, 178-79
 post, 94
 Voda
 dnevne potrebe, 95,
 121, 153, 221
 fluorisanje, 98-99
 olovo u vodi, 141-42, 255
 sistemi za prečišćavanje,
 99, 142, 256-57
 zagadenje, 255
 Vodena imaginacija, 144, 205
 Zagadenje i rani pubertet, 13
 Zadah iz usta, 112-13
 Zasladivači, veštački, 16-17
 Zaštitne kreme, 212, 229, 234
 Zatvor, 120
 Zeksantin, 163
 Znojenje, 198
 Zubna pasta, 112, 240-41