

# NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

mjesečnik za unapređenje  
zdravstvene kulture

## Izdaje

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE  
U SURADNJI S HRVATSKIM  
ZAVODOM ZA JAVNO ZDRAVSTVO,  
ZAVODOM ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
OSJEČKO-BARANJSKE ŽUPANIJE I  
ZAVODOM ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
SPLITSKO-DALMATINSKE ŽUPANIJE

## Na izdavača

Doc. dr. sc. Vladimir Mićović, dr. med.

## Uređuje

Odjel socijalne medicine  
Odsjek za zdravstveni odgoj

## Redakcijski savjet

Suzana Janković, dr.med.; doc.dr.sc.  
Vladimir Mićović, dr.med.; mr.sc. Sanja  
Musić – Milanović, dr.med.; Ankica  
Perhat, dipl. oec.; Vladimir Smešny, dr.  
med.; mr. sc. Ankica Smoljanović,  
dr.med.; Vatroslav Šerić, dr.stom.

## Odgovorni urednik

Vladimir Smešny, dr. med.

## Glavni urednik

Suzana Janković, dr. med.

## Lektor

Vjekoslava Lenac, prof.

## Grafičko-tehničko uređenje i priprema za tisak

"Digital point" d.o.o. – Rijeka

## Rješenje naslovne stranice

Dr. sc. Saša Ostojić, dr. med.

## Uredništvo

Svjetlana Gašparović, dr.med.  
Radojka Grbac  
51 000 Rijeka, Krešimirova 52/a  
p.p. 382  
tel. 21-43-59, 35-87-92  
fax 21-39-48  
<http://www.zzjzpgz.hr> (od 2000.g.)

Godišnja pretplata 30.00 kn  
Žiro račun 2402006-1100369379  
Erste&Steiermarchische Bank  
Broj deviznog računa  
70010000-3393585  
Swift adresa banke: ESBCHR 22

## Tisak

"Studiograf" – Rijeka

"NZL" je tiskan uz potporu Odjela  
gradske uprave za zdravstvo i socijalnu  
skrb Grada Rijeke.

# DOJENJE POČETAK ZDRAVE PREHRANE - KLJUČ ZDRAVLJA

I ove godine Svjetska zdravstvena organizacija obilježava Svjetski tjedan dojenja, dokazujući da se ozbiljno primila desetljećima zapuštanog, prirodnog, životnog postupka. O svrhovitosti i neophodnosti dojenja već je mnogo toga rečeno.

Ovogodišnje su ključne riječi: *safe, sound, sustainable*. Po običaju, za poruke se koriste riječi snažnog i sadržajnog značenja, pa bi slobodan prijevod mogao glasiti: *sigurno-pouzdan, podobno-svesadržajno, pristupačno-održivo*.

Prigoda je podsjetiti na to koliko je prehrana cijeli život značajna u unapređenju i očuvanju zdravlja. Također, nužno je podsjetiti na odgovornost odraslih za stjecanje prvih pravih, zdravih prehrambenih navika naše djece.

Na jednom jednostavnom primjeru može se pokazati kako odrasli, djeci već u najranijoj dobi stvaraju, gotovo nameću loše navike. Mnoge majke, nažalost, ili ne mogu dojiti, ili im je dojenje vrlo kratko. Tada je umjetna prehrana neophodna. Treba priznati da proizvođači dječje hrane (govorimo o razvijenom svijetu) vode računa o kvaliteti i primjenjuju sva znanstvena dostignuća. Roditelji, kušajući gotove pripravke, dođu do istinitog, ali ipak pogrešnog zaključka: sve je to **bljutavo**. Da "jadnim" malcima sve to skupa ne bude odveć bljutavo, počinje dodavanje: **šećera** - da bude slatko, **sol** - da ne bude neslano. Većina roditelja, nažalost, ne zna da je šećer (saharoza) suvišan, a u većim količinama štetan. Ako već žele dodati slatko, povrhu onog u voću i povrću, tada neka to bude voćni šećer - fruktoza (nažalost skup) i med (nije jeftin). Soli ima dovoljno u povrću ili mlijeku, odnosno dovoljno je za odraslu osobu 4 grama na dan ( $\frac{1}{4}$  kg kruha). Preko toga suvišno je ili štetno.

Slijedi već kod male djece postupni prijelaz na "brzu hranu" (najčešće premasnu i nepravilno priređenu - preprženu ili zagorenu). Još samo nedostaju: **prevelike količine, nepravilan raspored (preskakanje doručka) i alkohol pa je naše dijete i prije punoljetnosti steklo sve negativne prehrambene navike**.

Ne treba zaboraviti da **loše prehrambene navike postupno poprimaju oblik ovisnosti** i kao sve ostale ovisnosti teško se ispravljaju i napuštaju. To nekoliko, pomalo tmurnih misli nije nažalost pretjerivanje, jer **debljina postaje najraširenija bolest današnjice**.

Nije točna česta tvrdnja da je zdrava prehrana skupa. Evo nekoliko primjera: kruh (crni), tjestenina, riža, mlijeko i svježe prerađevine, jaja, pileti-  
na (puretina), (sitna) plava riba ... Za kraj, opća su načela pravilne prehrane: **pravilno odrediti količinu** (umjerenost), **pravilno rasporediti** (3 - 5 obroka, zajutak obvezatan), **pravilno pripremiti** (sirovo bolje od kuhanog, kuhano bolje od pirjanog, pirjano bolje od pečenog, pečeno bolje od prženog, prženo bolje od roštilja). To posljednje načelo vrijedi za veliku većinu namirnica.

ODGOVORNI UREDNIK

## DEMOGRAFIJA

## Hrvatska demografski umire

**Prema relevantnim demografskim pokazateljima, demografsko je zdravlje Hrvatske ozbiljno narušeno, ona demografski umire, tj. nalazi se na putu demografskog nestajanja.**

**N**aime, osim što hrvatsko ukupno stanovništvo pojačano stari, ono se već desetljećima i ne obnavlja, tj. smanjuje se i u ukupnom broju i u broju u pojedinim generacijama stanovnika.

Hrvatska je u prvoj polovici 1990-ih godina (1991.-1995.), prvi put nakon II. svjetskog rata, zabilježila prirodno smanjenje, tj. prirodni prirast transformirao se u prirodni pad, zabilježeno je više umrlih nego rođenih.

To nije bila kratkotrajna pojava u vrijeme Domovinskog rata, jer se krajem 1990-ih, tj. od 1998. godine, bilježi strm pad nataliteta, koji 2002. godine rezultira prirodnim smanjenjem stanovništva s više umrlih (10 475) nego rođenih, odnosno stopom negativnog prirasta od -2.4 na 1000 stanovnika, što uzrokuje dalje povećavanje "negativnog prirodnog prirasta".

Takva dramatična demografska kriza upozorava hrvatsku javnost da se "primjenom zastarjelih metoda postižu zastarjeli rezultati", tj. da će primjena izabranih instrumenata i metoda za njezino ozdravljenje neumitno rezultirati Hrvatskom bez Hrvata!

Jesmo li pripremljeni za nošenje s takvom demografskom situacijom?

Očito je da još uvijek s pravim mjerama više nego kasnimo!

Što nam je preostalo poduzeti, jer dobro nije nikad kasno činiti!

Upravo oživotvorenje strategije demografskog razvoja predstavlja

nove metode, koje bi donijele nove rezultate, rađanje djece, tj. rađanje većeg broja djece koje bi dovelo do podizanja nataliteta na razinu mortaliteta, tj. najprije ostvarilo prijelaz od negativnog do nultog prirodnog prirasta, a potom bi trebalo postizati pozitivan prirodni prirast.

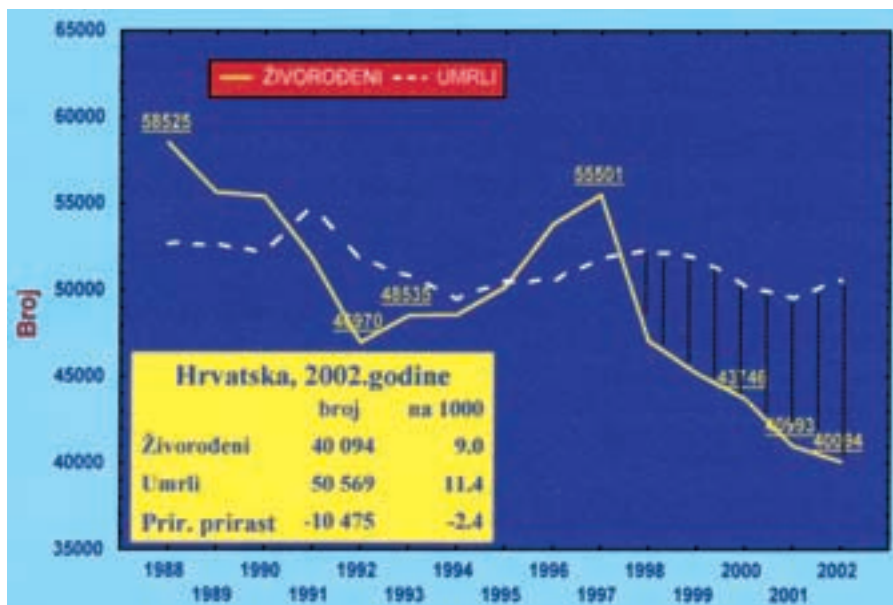
To je proces koji traži konkretne intervencije države, koja treba stvoriti uvjete za demografsko ozdravljenje.

Naime, oživotvorenje već done-sene strategije razvoja populacijske politike treba biti obvezujuće, kao prioritetni cilj i zadatak svih stranaka u svim sazivima Hrvatskog sabora i Vlade. Na taj način trebali bi se

stvoriti i osiguravati uvjeti za ostvarivanje roditeljstva, koje počinje prvim djetetom, a ne trećim, jer rađanje prvog djeteta iziskuje adaptaciju na odgovornosti i obveze roditeljstva te ulaganja u rast i razvoj i za život pripremljenog djeteta. Svako sljedeće rađanje povećava napore i odricanja roditelja, koja trebaju biti podržavana za svako dijete posebno, bez obzira na to o kojem djetetu po redu rađanja je riječ. **Svaki život donosi svoje zahtjeve i potrebe, koje razvijeno i uređeno društvo i roditelji trebaju biti sposobni nositi.**

**Roditeljstvo je zahtjevno, a mi u Hrvatskoj želimo obitelji s više djece, koja se podižu i odgajaju u zdravom obiteljskom ozračju, u odgovorne, obrazovane i stručne osobe, na probitak, radost i diku hrvatskoga naroda, a to košta i obitelj, i društvo!**

**Mr. sc. Ankica Smoljanović,**  
dr. med.



Prirodno kretanje stanovništva Hrvatske od 1988. do 2003.

## Dojenje

ŠTO JE  
“ISKLUČIVO DOJENJE”?

**I**sključivo dojenje znači da dijete šest mjeseci dobiva samo majčino mlijeko, ili izdojeno majčino mlijeko, i nijednu drugu hranu ili piće, s iznimkom kapi vitaminskih sirupa, zamjenskih minerala ili lijekova. Nakon šest mjeseci, dojenje se treba nastaviti dvije godine ili duže, zajedno s odgovarajućom dohranom.

Isključivo je dojenje:

- **SIGURNO** jer sadrži hranjive tvari koje pomažu sprečavanju i borbi protiv infekcija, kao što su infektivni proljev ili upala pluća, i smanjuje rizik od alergijskih oboljenja, osobito astme;
- **ZDRAVO** jer su hranjive tvari u majčinom mlijeku prisutne u optimalnoj količini i posebne su kvalitete; umjetna i druga hrana sadrži hranjive tvari u drugim količinama i sasvim drukčije kvalitete;
- **PODRŽAVAJUĆE** jer pomaže sigurnosti kućanske hrane. Dok god je djetetova majka prisutna, hrana je dostupna. Žena može proizvesti dobru hranu od bilo koje kombinacije hrane, koliko god jednostavna bila.



Većina djece nije isključivo dojena. Prema WHO, samo 55,2 posto djece isključivo je dojeno, barem u samo prva 3 mjeseca života. Međutim, majčino mlijeko priskrbljuje djetetu sve što mu normalno treba prvih šest mjeseci života, uključujući svu vodu, čak i u vrlo toplim klimama.

Da bi bila sigurna da njeno dijete dobiva dovoljno mlijeka, majka mora:

- imati povjerenja da ona to može učiniti i da je njeno mlijeko najsigurnije i najzdravije za njeno dijete;
- početi dojiti brzo nakon poroda, radi stimulacije proizvodnje mlijeka;
- znati kako da bi bila sigurna da je dijete pravilno priljubljeno dojci, da bi moglo učinkovito sisati;
- dopustiti djetetu da siše često – kad god ono to želi – i noću, i danju, to se zove hranjenje na zahtjev ili djetetom vođeno hranjenje;
- dopustiti djetetu da nastavi sisati koliko god ono hoće, pri svakom hranjenju;
- dijete koje ima drugu hranu manje je gladno pa uzima manje majčinog mlijeka. Tada dojke proizvode manje mlijeka. Dodatni obroci ne povećavaju djetetovu prehranu: oni zamjenjuju majčino mlijeko.

# Zablude o dojenju

## “Moraš piti mnogo mlijeka da bi stvarala mlijeko”

To jednostavno nije točno. Bilo koja vrsta hrane i pića, uzeta u primjerenom količini dovoljna je da bi se proizvelo dovoljno mlijeka. Proizvodnja i kvaliteta majčinog mlijeka ne ovise o tome koliko mlijeka pije majka. Djetetovo sisanje na prsima ključni je faktor i “više sisanja stvara više mlijeka”.

## “Malene dojke neće proizvesti dovoljno mlijeka”

Sposobnost uspješnog dojenja ne ovisi o veličini dojki. Veličina dojki ovisi o količini masnog tkiva smještenog ispod kože. Mlijeko stvaraju posebne žlijezde u dojkama koje su prisutne kod svih žena.

## “Morat ćete prestati jesti određenu hranu za vrijeme dojenja”

Ne! Možete nastaviti jesti većinu svoje omiljene hrane za vrijeme dojenja. Ako ste zabrinuti zbog pojedine hrane, pojedite svaki put malu količinu i gledajte uzrokuje li bilo kakav problem vašem djetetu. Ako smeta vašem djetetu svaki put kad ju pojedete, izbjegavajte tu određenu hranu.

## “Nisam mogla dojit prvo dijete pa neću moći uspješno dojit ni ovaj put”

Možete uspješno dojit vaše drugo dijete čak i ako niste mogli dojit prvo dijete. Imajte povjerenja.



## Najčešća pitanja koja postavljaju majke

### • Kada treba početi s dojenjem?

*Dojenje treba započeti odmah nakon djetetova rođenja. Golo dijete (nakon što je nježno obrisano i osušeno) treba držati majka, blizu dojki, da se ostvari dodir kožom. To, osim što pomaže emocionalno povezivanje, stimulira nježan protok mlijeka i održava dijete toplim. Nakon toga počinje se s dojenjem.*

### • Zašto se s dojenjem mora početi rano?

Zato što:

1. Dijete je najaktivnije prvih 30 do 60 minuta.
2. Refleks sisanja najaktivniji je u to doba.
3. Rani početak osigurava uspjeh isključivog dojenja. Kolostrum, prva žučkasta sekrecija iz dojki, pun je supstancija koje štite dijete od infekcija i djeluju protektivno poput cijepljenja.
4. Sprečava otekline i bolove u dojkama, smanjuje postporođajno krvarenje.

### • Može li se uspješno dojit nakon poroda carskim rezom?

*Da. Ta operacija ne utječe na sposobnost uspješnog dojenja vašeg djeteta. Možete početi dojit 4 sata nakon operacije ili kada prestane utjecaj anestezije. Možete se nagnuti na jednu stranu u ležećem položaju i početi hraniti, ili možete položiti dijete na trbuh i tada ga hraniti. Sve majke koje su rodile carskim rezom uspješno doje svoju djecu, uz potrebnu pomoć prvih nekoliko dana.*



### • Može li se dijete dojit u ležećem položaju?

*Da. Dijete se može dojit u bilo kojem položaju udobnom za vas i za vaše dijete. To može biti ležeći položaj, sjedeći ili poluležeći.*

• **Treba li dijete vitamine?**

*Obično ne. Dijete koje je isključivo dojeno prvih šest mjeseci ne treba sredstva za jačanje ni vitamine. Ako nije isključivo dojeno, onda treba vitamine.*

• **Moje mlijeko izgleda rijetko i vodenasto. Je li to u redu?**

*Da. Mlijeko na početku dojenja (prvo mlijeko) rjeđe je i sadrži manje masnoće. Zadnje mlijeko (pri kraju dojenja) gušće je i bogato masnoćama. Dijete treba oboje. Hranite dijete na neograničavajući način, tako da osigurate da dijete dobije oboje - prvo mlijeko i zadnje mlijeko.*

• **Trebam li dojiti iz obje dojke svaki put kad hranim dijete?**

*Jedna dojka mora biti potpuno ispražnjena prije no što ponudite drugu, tako da dijete primi oboje, prvo mlijeko i zadnje mlijeko. Kada dijete ostavi jednu dojku, treba ponuditi drugu. Ako je dijete još gladno, jest će iz druge dojke. Druga dojka mora biti ponuđena kod svakog hranjenja.*

• **Moje dijete prerano je rođeno. Mogu li uspješno dojiti?**

*Da. Nedonošče se može uspješno dojiti.*

• **Koliko se dugo može dojiti?**

*Dijete se treba isključivo dojiti prvih 6 mjeseci i nastaviti dojiti do 2 godine ili duže.*

• **Moje mlijeko curi iz dojke nakon dojenja. Što da učinim?**

*To je privremen problem i sasvim normalan. Ako primijetite da mlijeko curi, pritisnite laktove čvrsto uz vanjski rub dojki. To će usporiti protok.*

• **Nemam dovoljno mlijeka. Što da učinim?**

*Znak da imate dovoljno mlijeka jest da dijete mokri 6 puta (ili više) u 24 sata i da dobiva 500 grama na mjesec. Osjećaj nedostatka mlijeka često se pojavljuje, ali nije stvaran. Pojavljuje se kod majki koje misle da ne stvaraju dovoljno mlijeka ili ako dijete češće traži hranjenje ili puno plače. Trebate staviti dijete češće na prsa. Češće sisanje povećat će stvaranje "prolaktina" i opskrbu mlijekom. Također, izbjegavajte napetost koja smanjuje protok mlijeka.*

• **Imam bolove u bradavicama za vrijeme hranjenja djeteta. Što da učinim?**

*Uzrok bolova vjerojatno je pogrešan položaj u kojem dijete siše. Ako dijete siše samo na bradavici, ona može ispućati, što je bolno. Rješenje je hraniti dijete u pravilnom položaju i na pravilan način. Kada dijete počne sisati na pravilan način, bol će odmah nestati. Mazanje bilo kakvom kremom ili losionom ne preporuča se.*

*Možete kapnuti nekoliko kapi vlastitog mlijeka na ozlijeđenu površinu i pustiti da se osuši.*

• **Moje dijete ima često rijetke stolice. Moram li se brinuti?**

*Isključivo dojena djeca imaju ponekad rijetke stolice. To je normalno.*

• **Bolesna sam, mogu li svejedno dojiti dijete?**

*Da. Možete nastaviti dojiti čak i ako ste bolesni. Mnoge bolesti ne utječu na dijete, čak ni tifus, malarija, tuberkuloza, žutica ili guba ne zahtijevaju prekidanje dojenja.*

• **Uzimam lijekove. Mogu li nastaviti dojiti dijete?**

*Najčešće upotrebljavani lijekovi ne škode djetetu. Za dalji savjet pitajte svog liječnika.*

• **Treba li prati dojke prije i poslije svakog hranjenja?**

*Dnevno je kupanje sve što se preporuča. Izbjegavajte nanošenje sapuna na bradavice. Prečesto pranje ili čišćenje dojki može odstraniti antibakterijsko podmazujuće ulje koje stvaraju posebne žlijezde smještene u areoli.*

• **Neki moji prijatelji daju djeci voćne sokove i juhe u ranim mjesecima života. Moje dijete ima tri mjeseca. Da ih i ja počnem davati svom djetetu?**

*Ne. Od rođenja do 6. mjeseca vaše dijete treba biti samo dojeno. Svaka druga hrana ili piće mogu biti štetni za vaše dijete i povećavaju mogućnost da dobije proljev. Davanje toga spriječit će vaše dijete da uzme potrebnu količinu majčinog mlijeka.*

• **Želim početi hranjenje bočicom da dijete ne odbije prihvatiti ju kasnije. Što vi mislite?**

*Nema potrebe za hranjenjem bočicom i to treba izbjegavati. Ako je neizbježno, dijete može uzeti mlijeko iz šalice. Čak i nakon šest mjeseci, ako je potrebno, vaše dijete treba biti hranjeno šalicom i žlicom. Hranjenje bočicom nije obvezno.*

• **Koja je šteta od jednog obroka bočicom dnevno, ako pažljivo prokuham bočicu?**

*Počinjanie hranjenja bočicom vodi u tri velika problema:*

1. dijete počinje odbijati dojku jer ga zbunjuje bradavica,
2. to će smanjiti vašu vlastitu "proizvodnju" mlijeka,
3. dijete postaje osjetljivije prema infekcijama zbog bočice. Unatoč prokuhavanju bočice, mogućnost infekcije veća je kod djece hranjene bočicom.

• **Utječe li pušenje na moje mlijeko i moje dijete?**

*Da. Pušenje može smanjiti stvaranje mlijeka. Također može učiniti dijete podložnijim dišnim infekcijama i astmi.*

**S INTERNETA**

# PROBLEMI za vrijeme dojenja

*Dojenje je potpuno prirodna stvar za svaku majku. To je jedinstveno iskustvo koje treba cijeniti. Ponekad neki sitni problemi s kojima se suočava majka rezultiraju prekidom dojenja ili davanjem zamjenskog životinjskog ili industrijskog mlijeka djetetu. Problemi mogu biti ravne bradavice, uvučene bradavice, prepunjenost dojki, oticanje, ozljede bradavica, premalo mlijeka itd. Ti se problemi mogu spriječiti ako su za vrijeme trudnoće poduzeti koraci za pripremu dojenja.*

**N**eki od tih problema odnose se na oblik i veličinu bradavice, a drugi su povezani s tkivom dojke kao cjelinom.

## • Ravne bradavice

Duljina mirujuće bradavice nije važna za dojenje. Ipak, areola koja uliježe niže u tkivo dojke trebala bi se moći povući van da formira bradavicu. Bradavica je samo vodič da pokaže gdje dijete treba uzeti dojku. Ravne bradavice ne bi vas trebale zabrinjavati.

## Provjerite hoće li vaše bradavice biti dobre za dojenje

Dodirnite bradavice i pokušajte ih nježno povući prema van. Ako bradavice ostanu uspravne, bit će dobre za dojenje. To se zove "izvlačenje bradavica".

## • Uvučene bradavice

Bradavica koja ne izlazi uspravno van i na pokušaj da se izvuče radije ulazi dublje u dojku, uvučena je bradavica. Na sreću, prave uvučene bradavice vrlo su rijetke i obično za vrijeme trudnoće bradavice postanu normalne i izbočene. Ako ostanu uvučene, mogu se liječiti u dogovoru s vašim liječnikom.

## • Dugačke bradavice

Dugačke bradavice mogu biti čest prob-

lem jer dijete može sisati samo na bradavici i ne može uzeti dovoljno tkiva dojke u usta. Za pomoć, dijete trebate približiti dojci, da mu se omogući da uzme više tkiva dojke u usta.

## • Ozlijeđene i ispucale bradavice

Najčešći je uzrok ozljeda bradavica u prvim danima hranjenja pogrešan položaj i/ili priljubljuvanje djeteta uz dojku, što znači da dijete siše samo na bradavici. Ako se hranjenje nastavi u pogrešnom položaju, to može dovesti do ispucanosti bradavice i kasnije upale i apscesa dojki.

## Liječenje

Ako za vrijeme dojenja imate bolove, pričekajte dok dijete otpusti dojku ili stavite prst nježno u djetetova usta da se prvo prekine sisanje, tako da izbjegnute povredu bradavice. Tada ponovno počnite dojit u PRAVILNOM POLOŽAJU i ako je dijete ispravno prihvatio dojku, dojenje vam neće uzrokovati bol.

S dojenjem se treba nastaviti i na ozlijeđenoj dojci jer ozljede obično zacjeljuju brzo nakon ispravljanja položaja sisanja.

**Za popucale bradavice** liječenje se sastoji u hranjenju u pravilnom položaju, pranju bradavica jednom dnevno samo vodom i izlaganju bradavica zraku i

suncu što je moguće više te stavljanju kapi vašeg zadnjeg mlijeka na bradavicu nakon svakog hranjenja. I nastavljanje dojenja će pomoći.

**Medicinske kreme najbolje je izbjegavati jer one mogu pogoršati ozljede i maknuti pažnju s glavnog uzroka.**

## • Punina i prepunjenost dojki

Punina dojki čest je problem. Stvaranje mlijeka konstantno je i, ako se ne odstrani dovoljno mlijeka, rezultat može biti prepunjenost dojki. Prepunjena dojka napeta je, sjajna i vrlo bolna.

Najčešći su uzroci prepunjenosti dojki:

- davanje druge hrane prije početka dojenja,
- zakašnjelo počinjanje dojenja,
- dugi periodi između hranjenja,
- rano odvajanje djeteta od dojke za vrijeme dojenja,
- hranjenje bočicom ili bilo koja druga ograničenja dojenja.

Ako je dojka prepunjena, dijete ne može pravilno uzeti hranu zbog loše priljubljenosti, neadekvatnog pražnjenja, što dalje vodi smanjenoj proizvodnji. Prepunjenost dojki može se spriječiti izbjegavanjem dodavanja druge hrane prije podoja, držanjem djeteta uvijek uz majku, neograničavajućim i isključivim dojenjem na zahtjev i hranjenjem u pravilnom položaju.

## Začepljen kanalić

Ako dijete ne siše dobro na određenom segmentu dojke, gusto mlijeko može začepliti mliječni kanalić, što vodi bolnom i tvrdom oteknuću dojke.



## ZDRAVSTVENA ZAŠTITA TIJEKOM TRUDNOĆE

## ZDRAVLJE PRIJE ROĐENJA

*Antenatalna skrb je sustav zaštite materinstva tijekom trudnoće. Sastoji se u potpunom obuhvaćanju svih trudnica dovoljnim brojem kvalitetnih pregleda.*

**P**rvi pregled u trudnoći potreban je s 8 do 12 tjedana trudnoće. Važno je napomenuti da ginekolozi trudnoću ne računaju od dana začeća, već od prvog dana posljednje menstruacije. Svaka trudnica trebala bi znati koji joj je bio prvi dan posljednje menstruacije jer je to vrlo važno u određivanju točnog termina poroda i raznih zahvata koji se izvode u trudnoći (amniocenteza, biokemijski probir sindroma Down i sl.).

## PRVO PREGLED

Ako trudnica i ne zna točan datum posljednje menstruacije, ili ima neredovit ciklus, no ako se javi na prvi pregled dovoljno rano, moći će se s velikom sigurnošću utvrditi trajanje trudnoće.

Idući pregledi slijede u razmacima od četiri tjedna (s oko 16, 20, 24, 28 i 32 tjedna). Slijede pregledi s 35, 37 i 39 tjedana, što ukupno iznosi 9 pregleda u trudnoći. Naravno da će tih pregleda biti više ako se radi o ugroženoj trudnoći koja zahtijeva pojačanu antenatalnu skrb.

Pri prvom pregledu koji je u perinatalnoj zaštiti vrlo važan, provodi se probir ugroženih trudnoća s obzirom na obiteljsku, osobnu i reproduktivnu anamnezu trudnice.

Mjere se visina, težina, krvni tlak i proteini u mokraći, te se naprave mjere zdjelice trudnice. Programiraju se laboratorijske pretrage: KKS (kompletna krvna slika), urin sa sedimentom, ŠUK (šećer u krvi), kreatinin, KG i Rh - čimbenik, testovi senzibilizacije, HbsAg (hepatitis B antigen), a ako postoji neko opterećenje učini se i urinokultura s brojem klica i anti-

biogramom, test opterećenja glukozom (oGTT) i dodatne potrebne pretrage koje odredi ginekolog.

Spomenula bih da se kod nas možda nedovoljno često radi oGTT, a indikacije su dijabetes u obitelji, abnormalne ranije trudnoće ili sadašnja trudnoća (dijete prekomjerne težine, mrtvorođeno dijete, mane razvoja djeteta, spontani pobačaji, prerani porodi, povećana količina plodove vode), prekomjerni prirast

težine, prekomjerni rast djeteta, intolerancija glukoze ranije u životu.

Pri prvom pregledu također je potrebno učiniti genitalni pregled, odrediti stupanj čistoće iscjetka rodnice, napraviti PAPA - nalaz ako nije učinjen u skorije vrijeme prije trudnoće. Trudnica bi trebala dobiti upute o higijensko - djetetskim mjerama, prehrani, aktivnostima; treba ju uputiti na pregled zuba, planirati genetsko savjetovanje i ranu amniocentezu.



Pri ponovljenim kliničkim pregledima uvijek se mjere tjelesna težina, krvni tlak, proteini u mokraći, a nakon 16 tjedana mjeri se veličina maternice (udaljenost fundus – simfiza), čime se klinički procjenjuje veličina djeteta. Slušaju KČS (kucaji čedinjeg srca), pipa se tonus maternice, vaginalnim pregledom utvrđuju karakteristike vrata maternice (duljina, prohodnost).

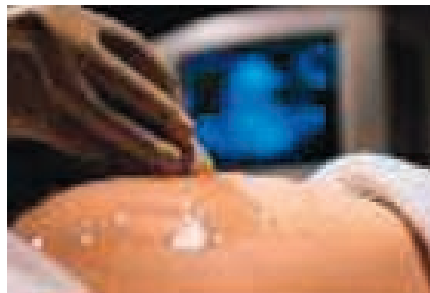
Pri prvom pregledu bilo bi dobro učiniti i ultrazvučni pregled jer se tako može s velikom sigurnošću odrediti da li je trudnoća u maternici ili izvan nje, da li je rana trudnoća uredna, zatim točna dob trudnoće. Naime, u dobi do 14. tjedna trudnoće rast embrija ujednačen je, nema većih bioloških razlika te je i procjena dobi trudnoće preciznija.

### ULTRAZVUK

Osim toga, već u prvom tromjesečju trudnoće možemo prepoznati normalnu anatomiju fetusa, odnosno eventualne malformacije. Na temelju tzv. ultrazvučnih biljega, odnosno na temelju ultrazvučnog prepoznavanja morfoloških poremećaja koji su svojstveni pojedinim kromosopatijama, može se posumnjati na kromosomsku bolest.

Downov sindrom, ili trisomija 21, najčešća je kromosomska bolest te se posebna pažnja posvećuje otkrivanju biljega značajnih za tu kromosomopatiju (nuhalno zadebljanje, cistični higrom itd.). Treba reći da sami ultrazvučni biljezi ne znače odmah dijagnozu bolesti, već su neinvazivna tehnika probira rizičnih slučajeva. Naime, takvim se trudnicama savjetuje da naprave jedan od invazivnih zahvata prenatalne dijagnostike (ranu amniocentezu, ranu ili kasnu biopsiju posteljice).

Drugi ultrazvučni pregled preporuča se od 18. do 22. tjedna trudnoće da se dobije uvid u detaljnu fetalnu anatomiju, utvrdi da li je porast čeda uredan, procjenjuje se količina plodove vode, pregledava posteljica, određuje se njezina lokalizacija.



Treći ultrazvučni pregled bio bi od 32. do 36. tjedna trudnoće, kada se utvrđuju rast i težina fetusa, promatra fetalna dinamika, mjeri se protok krvi, utvrđuju položaj i stav djeteta, količina plodove vode, zrelost posteljice.

Mnogi ginekolozi učine i više od tri pregleda u trudnoći jer je u današnje vrijeme ultrazvuk od velike pomoći ginekologu opstetričaru.

### AMNIOCENTEZA

Jedan je od relativno često izvođenih invazivnih zahvata u trudnoći rana amniocenteza. Amniocenteza je invazivni zahvat kojim se uzima plodova voda. Iz plodove vode izoliraju se stanice koje se kultiviraju i nakon tri tjedna dobije se kariogram fetusa.

Tzv. rana amniocenteza se radi u drugom tromjesečju trudnoće (najčešće od 16. do 20. tjedna), u svrhu otkrivanja kromosomskih bolesti.

Uvijek se radi pod kontrolom ultrazvuka, a prema lokalizaciji posteljice, smještaju djeteta i veličini džepa plodove vode odabire se punkcijsko mjesto na trbuhu trudnice. Iglom se uđe u amnionsku šupljinu i aspirira u špricu oko 20 ml plodove vode koja se šalje na citogenetsku analizu.

Indikacije su za ranu amniocentezu: trudnica starija od 35 (37) godina, kromosomske translokacije jednog ili oba roditelja, rađanje djece s trisomijama u obitelji, prethodne trudnoće s dokazanim kromosomskim ili genetskim poremećajima, prethodne trudnoće s rađanjem malformiranog ploda, abnormalni ultrazvučni nalaz, povišen rizik nakon

biokemijskog probira (dvostruki ili trostruki hormonski probirni test, tzv. double ili triple test).

Nažalost postoje komplikacije zahvata, a najveće su infekcija majke i ploda, krvarenje, trudovi te spontani pobačaj koji nastupa u oko 1% trudnoća.

Neke ustanove umjesto amniocenteze rade tzv. placentocentezu, dakle umjesto uzorka plodove vode uzme se uzorak posteljičnog tkiva. Može biti rana, od 9. do 12. tjedna trudnoće, ili kasna, nakon 12. tjedna. Radi se uglavnom transabdominalna biopsija posteljice.

Prednost je metode što se radi ranije u trudnoći nego rana amniocenteza te se, u slučaju neke abnormalnosti, može lakše prekinuti trudnoća. Ipak, mnogi misle da su komplikacije veće te je rana amniocenteza još uvijek prvi izbor.

Budući da se rana amniocenteza radi uglavnom kod starijih trudnica, često Downov sindrom, koji je najučestaliji poremećaj u broju kromosoma, ostaje neotkriven u mlađih žena. U današnje vrijeme moguće je određivanje biokemijskih biljega sindroma Down iz krvi majke (triple ili double test).

Triple test radi se od 15. do 18. tjedna trudnoće.

Na osnovi mjerenja razine alfa-fetoproteina (AFP), humanog korionskog gonadotropina i nekonjugiranog estriola iz krvi majke, te parametara kao što su dob trudnoće, tjelesna težina majke, dob majke, rasa, pušenje te višeploidna trudnoća, određuje se rizik za nošenje djeteta s Downovim sindromom.

To ne znači sigurno da je dijete bolesno, već se u takvim slučajevima preporuča rana amniocenteza koja potvrđuje ili opovrgava nalaz triple testa.

Na kraju, ponavljam da je vrlo važna redovita kontrola u trudnoći jer se tako smanjuje perinatalni mortalitet i morbiditet te nedonošenost koja je još uvijek velik problem.

**Maja Pavletić Posavec, dr. med.**

## MENOPAUZA

**Menstruacijski je ciklus vrlo složeno reguliran djelovanjem niza hormona koji se luče u mozgu i žlijezdama s unutarnjim lučenjem. Žensko dijete rodi se s oko 700.000 folikula u kojima se nalaze jajne stanice, ženske spolne gamete. Tijekom života njihov broj se neprestano reducira i svega oko 400 do 500 jajnih stanica postigne sve promjene potrebne za oplodnju i začetak novog života. Folikul koji okružuje jajnu stanicu aktivni je dio jajnika koji proizvodi najveći dio spolnih hormona estrogena, progesterona i nešto manje testosterona.**

# ŠTO GODINE NOSE

**I**scrpljivanjem rezervi folikula u jajnicima, ili njihovim odstranjivanjem, smanjuje se i postupno potpuno prestaje produkcija spolnih hormona. Menopauza je fiziološki prestanak menstruacijskog ciklusa, ali može nastupiti i kao posljedica odstranjivanja spolnih žlijezda operacijom, njihove inaktivacije iradijacijom ili kao posljedica bolesti.

Pojam menopauza određuje se unatrag nakon izostanka mjesečnih krvarenja tijekom dvanaest mjeseci. Perimenopauza ili klimakterij prijelazno je razdoblje između reproduktivne dobi žene i potpunog prestanka hormonske aktivnosti jajnika. Očekivano je nastupanje menopauze između 45. i 55. godine života žena, prosječno oko 51. godine.

## PROMJENE U MENOPAUZI

U razvijenim zemljama populacija je sve starija. Očekivano je doživljenje za žene u Hrvatskoj 77 godina. Produžava se period života koji žena proživi u menopauzi te smo postali svjesni naglog nastupanja promjena u mnogim sustavima, kao posljedice nedostatka ili nepravilnog lučenja spolnih hormona.

Posljedice su tih promjena:

- 1) Nepravilna, obilna krvarenja kao posljedica prekomjernog zadebljavanja - hiperplazije sluznice maternice i opasnosti nastanka raka tijela maternice.

- 2) Pojava različitih subjektivnih smetnji. Karakteristične su i vrlo česte "navale" vrućine u lice i gornji dio tijela. Pri tome dolazi do širenja krvnih žila i pojave crvenila kože, pojačanog znojenja i drhtavice. Pojava takvih epizoda može biti potaknuta stresom, kofeinom, začinjenom hranom, vrućim pićima ili alkoholom.
- 3) Poremećaj sna i umor. Ponekad ih uzrokuju i noćne navale vrućine koje ometaju san, a to može utjecati na radnu sposobnost i pamćenje.
- 4) Poteškoće pamćenja, psihološki i emocionalni problemi. Učestala su depresivna raspoloženja, razdražljivost, emocionalna labilnost, sklonost plaču. Karakteristični su poremećaji kratkotrajnog pamćenja u toj dobi.
- 5) Smanjuje se libido, želja za spolnim odnosom.
- 6) Promjene na stijenci rodnice, koja se stanjuje, pojavljuje se suhoća, smanjuje elastičnost, a povećava osjetljivost na infekcije.
- 7) Smanjuje se gustoća kostiju i povećava opasnost od patoloških fraktura.
- 8) Ubrzavaju se aterosklerotske promjene krvnih žila i naglo povećava rizik kardiovaskularnih i cerebrovaskularnih incidenata.

## I LIJEKOVI POMAŽU

Unatrag pedeset godina započelo se s primjenom raznih oblika hormonskog nadomjesnog liječenja (HNL). Nove spoznaje o koristi i mogućim rizicima hormonskog nadomjesnog liječenja predmet su stalnih polemika stručnjaka svih profila, ali i naših prošlih, sadašnjih i budućih pacijenata.

Možemo si postaviti sljedeća pitanja:

### 1. Nije li menopauza prirodan proces koji treba prihvatiti bez terapije?

Cilj je moderne medicine spriječiti bolest i poboljšati kvalitetu života. Znači, HNL treba prihvatiti.





## 2. Treba li kod svih žena primjenjivati HNL?

Da, ako je moguće otkloniti smetnje, poboljšati kvalitetu života, spriječiti rizike osteoporoze u žena koje su nakon operacijskih zahvata rano ostale bez gonada, ili se radi o spontanij prijevremenoj menopauzi. Prije primjene HNL mora se individualno, prema svakoj pacijentici procijeniti korist i mogući rizik, utvrditi smetnje i rizične faktore, izmjeriti tjelesnu visinu, tjelesnu težinu i krvni tlak, učiniti ginekološki pregled, PAPA - test, TV UZV, pregled dojki, mamografiju i UZV dojki, učiniti denzitometriju - koštana masa i laboratorijske

testove, jetrene funkcije, zgrušavanja krvi i masnoće u krvi.

## 3. Koliko dugo primjenjivati HNL?

Potpuno je individualan pristup prema svakoj pacijentici, s procjenom potreba i rizika.

## 4. Koji su oblici terapije:

Estrogenska monoterapija

- primjenjuje se u žena kojima je odstranjena maternica, nakon tromboze ili infarkta;

- putevi primjene: oralno, preko kože (potkožni implantati, kožni naljepci ili gelovi), preko rodnice (vaginalne tablete ili kreme);

Kombinirani estrogensko - gestagenski preparati:

- razni oblici sekvencijskih preparata s prijelomnim krvarenjem imitiraju prirodni ciklus;

- kontinuirana kombinirana estrogensko-gestagenska terapija bez krvarenja.

Interesantna je i nova kombinacija intrauterinog uloška s lng i korištenje kožnih naljepaka estrogena.

Alternative u terapiji predstavljaju i tzv. selektivni estrogenski modulatori SERM, tvari koje, zahvaljujući svojim svojstvima, djeluju potpuno različito na pojedina tkiva. Idealno hormonsko liječenje bilo bi ono koje

oponaša pozitivan učinak estrogena na kost, krvnožilni sustav, održava vitalnost mozga, a smanjuje rizik nastanka karcinoma. Raloxifen (Evista) ima pozitivan učinak na gustoću kosti, snižava rizične masnoće, ali ne smanjuje subjektivne tegobe. Biofosfonat-alendronat (Fosamax) ima pozitivan učinak na gustoću kostiju. Biljni - fitoestrogeni - pojavljuju se u čak 300 biljaka. Fitoestrogenima obiluje zrno soje. Poznata je i sjevernoamerička biljka Cimicifuga racemosa koja ima povoljno djelovanje na subjektivne simptome.

Nedvojbeno je dokazano da HNL ima pozitivno djelovanje na: simptome menopauze, urogenitalno starenje, prevenciju i liječenje osteoporoze, smanjuje rizik raka debelog crijeva. Utvrđeno je blago povišenje rizika za nastanak raka dojke (5-10 promila) te za vensku trombozu. Nije utvrđena korist ili rizik za kardiovaskularne bolesti i moždani udar.

Stoga je preporuka bez straha i predrasuda, pojedinačno za svakog pacijenta procjenjivati korist i mogući rizik terapije.

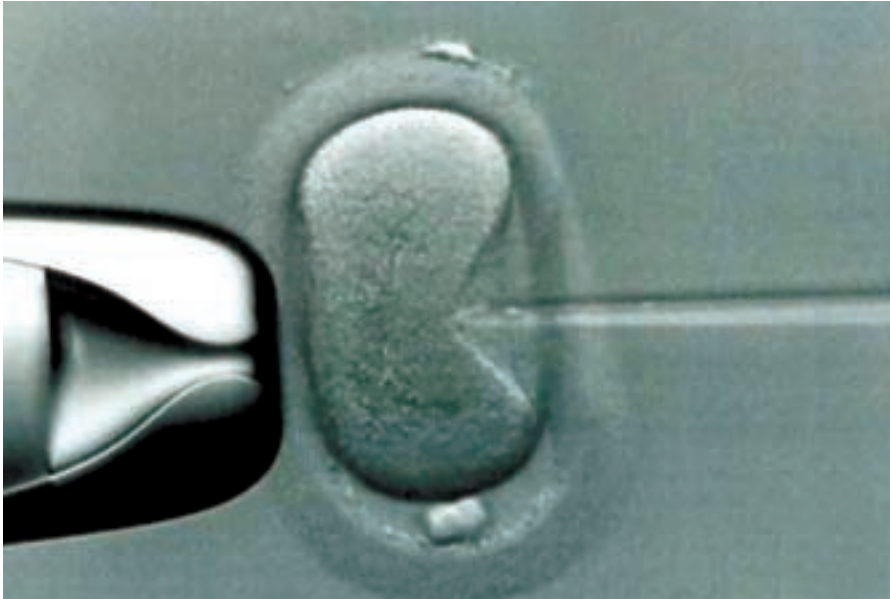
Siniša Matković, dr. med.

## Kloniranje čovjeka i uloga kloniranja u medicini 21. stoljeća

# (NE)PRIRODNI BLIZANCII

*Stvaranje klonova je postupak dobijanja genetički istovjetnih gena, stanica ili cijelih organizama, koji potječu od ishodišnih. Priroda milijunima godina klonira, jer nesporno razmnožavanje predstavlja prirodan način stvaranja istovjetnih organizama. Prava evolucija i stvaranje raznolikosti započeli su tek spolnim razmnožavanjem.*

Kloniranje čovjeka je oduvijek poticalo maštu ljudi. Fantastika i znanost približili su se nakon objave znanstvenog članka u listu "Nature", 27. veljače 1997., o kloniranju ovce Dolly. Dolly je bila prvi sisavac dobiven prijenosom jezgre diferencirane stanice odrasle jedinke, u citoplazmu jajne stanice (kojoj je odstranjena jezgra) druge životinje. Dolly je "uspavana" u veljači prošle godine u dobi od 6 godina (prosječna ovca može doživjeti do 14 godina života), jer je bolovala od tumora pluća, brojnih kroničnih bolesti, a pokazivala je i znake preranog starenja. I bez utjecaja štetnih čimbenika okoliša, nasljedni materijal tijekom života prolazi brojne diobe tijekom kojih dolazi do



spontanih promjena na vršnim dijelovima kromosoma (telomerama). "Skraćenje telomera" je stoga ogledalo staničnog starenja. Pretpostavlja se da je ovca Dolly u trenutku rođenja već bila biološki stara 6 godina, kao i majka od čije je jezgre klonirana. Stoga je vjerojatno da se kloniranjem, osim "mogućeg" reprogramiranja stanične funkcije, ne može se vratiti unatrag i biološki sat.

Iako su deseci kloniranih sisavaca došli su na svijet nakon ovce Dolly, prosječan postotak uspjeha iznosi do 3%. Gotovo 90% jedinki uginulo je prije rođenja, oko 50% rođenih umrlo je u mlađoj dobi, dok su one koje su doživjele zrelost imale brojne tjelesne abnormalnosti, kronične bolesti, kao i tumore. Očigledni problemi u razvoju kloniranih sisavaca, povezuju se s nepravilnom aktivnošću gena, što se sve češće dovodi u vezu s poremećajem u programiranom epigenetskom modificiranju genoma metilacijom.

### **Postupak kloniranja moguće je primijeniti i na čovjeka**

S obzirom da je kloniranje potvrđeno na više vrsta sisavaca, vjerojatno je da će se primijeniti i na čovjeka. Predviđena uspješnost ispod 1% ne daje osnove za senzacionalističko predviđanje populacije klonova koja će naseljavati Zemlju. Uostalom, uz neophodnu jasnu pravnu regulaciju,

otvorili bi se brojni problemi i brojne etičke dvojbe, bio bi potreban velik broj jajnih stanica, kao i surogat majke.

Poznato je da se u čovjeka javljaju dnevne promjene nasljedne tvari u tjelesnim stanicama. Učinak tih mutacija može biti skriven u odnosu na okolne neoštećene stanice ili se radi o promjenama na genima koji za funkciju diferencirane stanice više nisu važni, pa su utihnuli. Međutim, ako se za kloniranje nasumce uzme stanica (jezgra) s takvom "nevidljivom" mutacijom, ona se reprogramira u pluripotentnu stanicu u kojoj je veći broj gena važan. Stoga, je u aktiviranju tih mutiranih gena jedan od mogućih razloga slabe učinkovitosti kloniranja sisavaca.

Iako je zbog reakcije senzibilizirane javnosti na vijesti o mogućem kloniranju čovjeka, čitava tehnika dobila negativan predznak - kloniranje ima svoju vrijednost i neospornu potrebu. Stoga treba precizno razlučiti kloniranje gena i stanica u istraživačke i terapijske svrhe, od kloniranja čitavih organizama u reproduktivne svrhe.

### **Embrij čovjeka već je kloniran**

U veljači ove godine prvi puta je kloniran ljudski zametak tehnikom prijenosa jezgre, u svrhu dobijanja embrijskih matičnih stanica - sposobnih razviti se u bilo koji tip ili stadij 220 različitih tipova stanica u odraslom

organizmu. Vrlo je vjerojatno, da će se klonirane embrijske matične stanice moći koristiti kao terapijsko sredstvo u liječenju brojnih bolesti čovjeka, uključujući oštećenja kože opekotinama, oštećenja leđne moždine, bolesti jetre, bubrega i pluća. Pretpostavlja se da će se kloniranjem "zdravih" stanica srca ili matičnih stanica, te njihovom transplantacijom u oštećena područja, moći riješiti problemi koji slijede nakon infarkta srčanog mišića. Kloniranje matičnih stanica koštane srži, bit će osobito korisno kod liječenja hematoloških malignih bolesti. Postoje i ideje o modificiranju i kloniranju gena čije su promjene uzrokom brojnih malignih tumora, a potom i transplantaciji u promijenjeno tkivo. Kloniranje stanica čovjeka, bit će od pomoći i u istraživanju nasljednih bolesti, uključujući i mitohondrijske. Vrhunac kloniranja u terapijske svrhe bit će proizvodnja organa za transplantaciju. Osim toga, stvarale bi se populacije "bioloških tvornica" lijekova, kloniranjem "programiranih" - transgeničnih životinja, koje bi u svome mlijeku stvarale potrebne "biolijekove".

Stoga, tehnika terapijskog kloniranja predstavlja učinkovito sredstvo u unapređenju medicine. Terapijsko kloniranje zakonom je dopušteno u Velikoj Britaniji, Danskoj, Australiji i Japanu, uz uvjet da se nakon 14 dana života embriji moraju uništiti. Ako se umjesto toga embrij prenese u hormonski pripremljenu maternicu surogat-majke, teoretski je moguća implantacija i razvoj fetusa, te rođenje kloniranog čovjeka.

### **Reproduktivno kloniranje čovjeka nema opravdanog razloga**

Terapijsko kloniranje otvara vrata mogućnosti reproduktivnog - kloniranja čovjeka kao jedinke. To se može učiniti razdvajanjem stanica embrija (što priroda čini u slučaju jednojajčanih blizanaca), kao i tehnikom prijenosa jezgre korištenom kod stvaranja ovce Dolly.

Reproduktivno kloniranje podrazumijeva stvaranje genetskog duplikata ljudskog bića i nema opravdanu svrhu,

posebice zbog svih medicinskih, etičkih, socioloških, psihičkih, pravnih i ostalih negativnosti koje bi ono moglo izazvati. Čovjek je jedinstven spoj nasljednog materijala i promjena koje je tijekom života, u susretanju s okolišnim čimbenicima, taj materijal prošao. Teoretski, ako i uspijemo napravimo tjelesni klon čovjeka, nemoguće je klonirati osobnost, znanje, iskustvo i humor. Kao osobe, jedinstveni smo i neponovljivi. Osim toga, klon ne može spoznati iskonski doživljaj slobode i sreće, jer slobodni smo i sretni samo ako ne poznajemo dio svoje sudbine koji je uvjetovan nasljeđem.

Iako su američka tvrtka Clonaid (UFO-lozi Raelijanci), dr. Antinori, kao i dr. Zavos objavili da su klonirali čovjeka, za to nema niti jednog znanstvenog dokaza. Pretpostavka je, ipak, da će se kloniranje čovjeka kao jedinke ipak dogoditi u skoroj budućnosti. Oni koji to prvi učine morat će snositi i odgovornost za ozbiljne posljedice koje nije teško predvidjeti, uključujući prevladavajući broj pobačenih i mrtvorođenih plodova, kao i živorođene malformirane i retardirane djece. Pitanje je, ako se takvo dijete i rodi zdravo, da li će tijekom odrastanja moći izdržati pritisak javnosti i prihvatiti ulogu nečije kopije.

Umjesto senzacionalističkih priča o kloniranju čovjeka, moramo se više zabrinuti zbog sve prisutnije manipulacije ljudskim embrijima i moguće manipulacije genima, nakon što je prošle godine završen projekt iščitavanja čovjekove sveukupne DNA - genoma čovjeka (HUGO).

**Dr. sc. Saša Ostojić, dr. med.**



## O ljekovitosti đumbira

# ZDRAVI KVRGASTI PRSTI

**Đumbir (Zingiber officinalis) egzotična je začinska biljka podrijetlom iz tropske Azije. Stabljika ima visinu do 1 m, s izduženim listovima i sitnim žutim cvjetovima; ima mnoge podanke (rizome). Podanci imaju izgled šake s nepravilnim kvrgastim prstima.**

Đumbir se upotrebljava kao začim slatkasto-paprenog okusa (za torte, kolače, kekse i napitke, kao npr. *ginger – brandy*, *ginger – beer*) i kao ljekovito sredstvo u pučkoj medicini (osobito u Kini i Japanu) i u fitoterapiji (sadrže ga farmakopeje).

**Đumbir ima sljedeće ljekovito djelovanje, potvrđeno mnogim novijim istraživanjima:**

- Sprječava ili smanjuje simptome (kinetozu) koje neke osobe dobivaju kada putuju brodom, autom, zrakoplovom, a odnose se prije svega na **mučninu**, zatim na povraćanje, glavobolju, hladno znojenje, vrtoglavicu, slabost, pretjerano ispuštanje slina. Kinetiza nastaje zbog gibanja, ljuljanja i micanja prijevoznog sredstva, a osnovne uzroke valja tražiti u želučanocrijevnim poremećajima koje đumbir dokazano sprječava i liječi. Zbog takvog djelovanja đumbir može pomoći i u slučaju **vrtoglavice** povezane s mučninom, a pomaže i u slučaju mučnine i povraćanja za vrijeme **trudnoće**. Đumbir nema nepoželjnih nuspojava, kao što je npr. pospanost, koje se pojavljuju uzimanjem farmaceutskih kemijskih preparata (antihistaminika i dr.). Djeluje i protiv **proljeva**. Preventivno djeluje protiv zaraznih bolesti jer je antiseptik (uništava mikroorganizme).

- Olakšava **probavu** (podražuje peristaltiku i lučenje želučanog soka), djeluje protiv nadimanja (karminativ, tj. pospješuje ispuštanje crijevnih plinova) i stišćava želučanocrijevne grčeve (spazmolitik). Đumbir se uzima i za jačanje apetita.

- Djeluje **protuupalno**, što se odnosi na mnoge bolesti, uz ostalo, na **reumatoidni artritis**, kada uzimanje đumbira smanjuje bolove, otekline i jutarnju ukočenost, a poboljšava pokretnost zglobova.

- Djeluje kao **stimulans** i **tonik** te stoga, ako se redovito uzima, suzbija kronični umor, poboljšava pamćenje, a zbog stimulativnog svojstva nije uputno uzimati ga navečer prije spavanja jer može uzroko-

vati nesanicu. Đumbir ima i djelovanje kao blagi afrodizijak.

- Djeluje kao antikoagulans, tj. **sprječava zgrušavanje krvi** i stvaranje tromba (kao češnjak i luk).

- Djeluje povoljno na rad jetre i smanjuje kolesterol. Pomaže kod **migrene** i drugih vrsta glavobolja. Također, đumbir snižava povišenu tjelesnu temperaturu (antipiretik).

- Djeluje i kao antioksidans, tj. protiv štetnog djelovanja slobodnih radikala, dakle, uz ostalo, djeluje i protiv raka i ateroskleroze.

**Đumbir se može upotrijebiti kao:**

- svjež podanak (doza oko 10 g tanko narezanih i nasjeckanih listića, 1 – 2 puta u danu),
- sušen u prahu (doza oko 2 g, 1 – 2 puta u danu),
- eterično ulje (doza 1 – 3 kapljice s malo meda ili na kockici šećera, 1 – 3 puta na dan),
- tinktura (doza 10 – 20 kapljica, prije jela),
- kandirani đumbir u obliku bombona,
- kod reumatičkih ili sličnih bolova - vanjska upotreba trljanjem ili mazanjem, tinkturom ili eteričnim uljem, 2 – 3 puta na dan, u trajanju od 15 dana, pa makar bolovi prestanu u 2 – 3 dana.

**Dr. Branko Prijatelj**



## MLJEKO

NAJBOLJA NAMIRNICA,  
ALI I DOBAR LIJEK

## LIJEK

Veliko je, dakle, značenje mlijeka u dnevnoj prehrani, od dojenčeta do starca. No, mlijeko povoljno djeluje i na neke smetnje ili bolesti.

– Osteoporoza zahvaća ljude već od četrdesetih godina, više žene; kosti su zbog manjka kalcija sve razrjeđenije i lomljive i zato bi se od četrdesetih godina morala popiti dnevno litra mlijeka ili tome odgovarajuća količina mliječnih prerađevina;

– Žgaravica nastaje zbog suviška želučane kiseline: smanjuje je toplo mlijeko, u gutljajima;

– Manjak želučanog soka: ti ljudi ne podnose mlijeko, njima se prepoučava jogurt, kefir, kiselo mlijeko;

– Nadutost crijeva: pomaže mlijeko kuhano s kimom, u malim gutljajima;

– Nesanica: dobro je uzeti pola čaše toplog mlijeka s medom, pola sata prije spavanja;

– Kašalj, promuklost: vruće mlijeko s medom ubrzava sazrijevanje bronhijalnog sekreta;

– Opekline od sunčanja: svježi kravljji sir - maska na licu, ili oblozi hlade i smanjuju upalu kože; mlijeko i neke mliječne prerađevine često se koriste u kozmetici;

– Svježi kravljji sir ima višestruko korisno djelovanje, ne samo pri sunčanim opeklinama; posebno je bogat bjelanjčevinama, npr. u sklopu dijete bolesnika na žuči, jetri, želucu, crijevima, zatvorenoj stolici;

– Kefir je produkt alkoholnog vrenja kravljeg mlijeka, on je vrsta kiselog mlijeka koja je, za razliku od jogurta, pjenušava. Obnavlja crijevnu floru i zato bi ga valjalo piti kad god se uzimaju neki antibiotici. Uništavajući produkte truljenja u crijevima, on produžuje život.



## SAVJET

Pijte dnevno, i kad ste zdravi, najmanje pola litre mlijeka ili kiselog mlijeka, jogurta, kefira!!!

Prim. dr. Ivica Ružička



## NAMIRNICA

Mlijeko je jedina živežna namirnica koja se može smatrati potpuno prirodnom hranom. Sadržava sve sastojke hrane potrebne za život čovjeka, i sastavom i količinom, koji mogu potpuno zadovoljiti potrebe organizma, pogotovo onoga u razvitku. Kako mlijeko ne sadržava dovoljno željeza, to je potrebno u drugoj polovici prve dojenačke godine započeti dohranjivanjem miješanom harnom. Jedna litra mlijeka ima istu hranjivu vrijednost kao 1/2 kg mršavog telećeg ili goveđeg mesa, ili 7-8 komada jaja, ili 2 kg graška, ili 200 g riže. Mlijeko je najbolji izvor kalcija, a uz to se kalcij iz mlijeka bolje asimilira u organizmu nego iz drugih namirnica. Kalorično jedna litra mlijeka daje 670-700 kalorija. Obrano ili masno mlijeko manje je kalorično, s malo životinjskih masti, a s mnogo bjelanjčevina i mliječnog šećera. Mlijeko žene lako je probavljivo u želucu, jer tamo stvara meke male pahuljice; mlijeko krave teže je probavljivo i nešto slabije se iskoristi, jer stvara grublje i veće pahuljice. Pasterizirano mlijeko besprijekorno je, u njemu nema zaraznih klica. Od mliječnih prerađevina, najlakše su probavljivi kiselo mlijeko, jogurt i kefir, olakšavaju probavu i povoljno djeluju kod crijevnih poremećaja; vrhnje i maslac bogati su životinjskim masnoćama, kao i sirevi, osim svježih kiselih sireva.



# DESET PRAVILA ZA SIGURNO PRIPRAVLJANJE HRANE

**S**vjetska zdravstvena organizacija smatra da su bolesti izazvane hranom zagađenom zaraznim klicama jedan od najraširenijih zdravstvenih problema suvremenog svijeta. Posljedice mogu biti kobne, posebno za dojenčad i za starije ljude. Pridržavanje ovih pravila SZO spriječit će bolesti izazvane zagađenom hranom – zapamtite ih i držite ih se, u kući i na ljetovanju:

## 1. Kriteriji za nabavu sigurne hrane

Hrana koju se jede u prirodnom stanju jer je tada zdravija, poput svježeg voća ili salate, treba biti čista i temeljito oprana besprijekornom tekućom vodom. Kupujte uvijek pasteurizirano mlijeko umjesto sirovog. Izaberite svjež i smrznutu perad. Pazite na deklarirani vijek trajanja.

## 2. Hranu dobro kuhajte

Mnoga sirova hrana, osobito perad, meso i nepasterizirano mlijeko, često je zagađena zaraznim klicama. Kuhanje će ubiti klice, ali valja zapamtiti da temperatura svih dijelova hrane mora dosegnuti bar 70 °C. Ako je iskuhano pile još sirovo u blizini kosti, vratite ga na peć dok ne bude potpuno kuhano. Zamrznuto meso, ribu i perad treba temeljito odmrznuti prije kuhanja.

## 3. Prokuhanu hranu valja jesti odmah

Čim se kuhana hrana ohladi na sobnu temperaturu, klice se počnu razmnažati. Što hrana duže stoji, rizik je veći. Zato kuhanu hranu valja jesti čim je pripremljena.

## 4. Kuhanu hranu čuvajte pravilno

Ako morate hranu pripremiti unaprijed, za drugi dan, ili želite zadržati ostatke pojedinih obroka, pazite da ih spremite ili tople (blizu ili iznad 60 °C) ili hladne (blizu ili ispod 10 °C). Za dojenčad je najbolje da se hrana uopće ne odlaže! Ne stavljajte prevelike količine tople hrane u hladnjak, jer se u pretrpanom hladnjaku hrana ne može u potpunosti ohladiti tako brzo kao što bi trebalo. Ako

središte hrane ostane predugo toplo, klice se razmnožavaju do količine koja izaziva bolest.

## 5. Podgrijavajte kuhanu hranu temeljito

Čuvanje hrane u hladnjaku ne ubija klice, samo usporava njihov rast. Zato hranu izvađenu iz hladnjaka treba podgrijati tako da temperatura u svim dijelovima hrane dosegne bar 70 °C.

## 6. Spriječite dodir sirove i kuhane hrane

I najmanji dodir sirove s pravilno pripremljenom hranom može zagađati klicama zdravu hranu, npr. dodir sirova mesa s kuhanom hranom. Do prenošenja zaraznih klica može doći i upotrebom istog noža za rezanje sirovog i pečenog pileta, ako nož u međuvremenu nije opran.

## 7. Često perite ruke

Perite ruke uvijek prije početka pripremanja hrane i nakon svakog prekida tog posla, npr. zbog previjanja dojenčeta ili zbog obavljanja nužde. Nakon pripremanja prijesne hrane, kao što je riba, meso ili perad, ponovno operite ruke prije no što počnete pripremati drugu hranu. Ako imate

kakvu infekciju na rukama, obvezatno je zavijte prije pripremanja hrane. Poslije diranja kućnih ljubimaca dobro operite ruke jer su oni često leglo opasnih zaraznih klica.

## 8. Sve kuhinjske površine držite besprijekorno čistima

Svaka površina koja se koristi za pripremanje hrane mora biti potpuno čista. Krpe i odjeću koji dolaze u dodir s hranom, posuđem, treba mijenjati svakog dana i iskuhati ih prije ponovne upotrebe. I podovi moraju biti čisti, bez i najsitnijeg smeća.

## 9. Zaštitite hranu od kukaca, glodavaca i drugih životinja

Hrana se od njih mora držati zaštićenom u zatvorenim pretincima. Nezaštićeni ostaci hrane privlače te životinje koje su nosioci zaraznih klica.

## 10. Koristite čistu vodu

Voda mora biti čista i higijenski ispravna, ne samo za piće, nego i za pripremanje hrane. Ako niste sigurni u dobra svojstva vode, prokuhajte je prije dodavanja u hranu ili prije smrzavanja u kockice leda.

**Prim. dr. Ivica Ružička**



## STOMATOLOGIJA

### ANOMALIJE BROJA ZUBI

Razvoj mliječnih zubi počinje u ljudskom embriju, za vrijeme šestog tjedna, a trajnih u tijeku petog mjeseca intrauterinog života. Svaki poremećaj u tom vremenu rezultirat će smanjenjem – HIPODONCIJOM ili povećanjem – HIPERDONCIJOM broja zubi. Manjak ili višak pojedinih zubi može biti jednostran, obostran, u jednoj ili u obje čeljusti.

Rijetka je pojava manjak mliječnih zubi, a ako se nađe, onda nedostaju sjekutići ili očnjaci. Ta pojava mnogo je češća u trajnih zubi, i to kod drugih donjih pretkutnjaka, drugih gornjih sjekutića i trećih kutnjaka (umnjaka).

Prekobrojni zubi također su češći kod trajnih nego kod mliječnih. Ti zubi mogu biti normalnog ili promijenjenog izgleda. Najčešće se susreće prekobrojni prvi gornji sjekutić, koji je onda smješten između normalnih, ali više prema nepcu. Takve zube treba što prije odstraniti jer smetaju normalnoj postavi ostalih.

Manjak zubi karakterističan je za jednu obitelj, što govori u prilog genetske uvjetovanosti njegovog nastanka.

### ANOMALIJE VELIČINE ZUBI

U davnini je čovjek imao mnogo veće zube nego danas, što je bilo uvjetovano

# KAD ZUBI NISU NORMALNI

*Pogledom u usta djeteta roditelj vidi njegove zube i zapaža njihov oblik, veličinu, boju i položaj. Svako odstupanje od uobičajenog alarm je za posjet stomatologu. Mnoge od tih promjena mogu se u potpunosti korigirati, a neke samo djelomično. Evo nekih najčešćih:*

načinom prehrane. Veličina zubi također je genetski uvjetovana, i to tako da muškarci obično imaju veće zube nego žene. Veći zubi nego obično - MAKRODONCIJA, češća su pojava kod trajnih nego kod mliječnih zubi, i to naročito izražena na gornjim središnjim sjekutićima, očnjacima i kutnjacima. Uzroci se nalaze u povećanoj funkciji hipofize i paratiroidne žlijezde, X-zračenju, alkoholizmu i dr.

MIKRODONCIJA - manji zubi mogu se javiti kod mliječnih, trajnih i prekobrojnih zubi. Takvi oblikom su slični normalnima, ali su u svim dimenzijama reducirani.

Najčešće su zahvaćeni drugi sjekutići i treći kutnjaci.

Ako se radi o prekobrojnima zubima smanjene veličine onda ih se naziva RUDIMENTARNIM i smatraju se prijelaznim oblikom k njihovom potpunom nedostatku.

Kod povećanih zubi - MAKRODONCIJE često je popratna pojava poremećaj njihovog postava, pa se odlučujemo na vađenje nekog od njih (najčešće prvog pretkutnjaka), kako bi se dobilo prostora i onda, uz pomoć ortodonskog aparata, ostale pravilno postavilo.

Mnogo je teže korigirati manje zube ako je čeljust veća. Na raspolaganju nam stoji ortodonski, protetski ili konzervativni način liječenja, ovisno o našoj procjeni učinkovitosti.

### ANOMALIJA OBLIKA ZUBI

Ta se anomalija manifestira u pojavi nekih morfološki karakterističnih tvorbi na zubima. Javljaju se na mliječnim i trajnim zubima. Tako npr. na gornjem očnjaku s nepčane strane bude jače izražena kvržica, pa on izgleda kao pretkutnjak, što se onda naziva PREMOLARIZACIJOM. Kod gornjih drugih mliječnih i prvih trajnih kutnjaka, u 42% slučajeva susreće se prekobrojna kvržica s nepčane strane koja se naziva TUBERKULUM CARABELLI. Ako je veli-

ka, onda može remetiti odnos s donjom čeljusti pri zagrizu, a brazda je oko nje duboka, što predstavlja pogodno mjesto za razvoj karijesa. Zato one traže liječnički tretman.

### ANOMALIJE U OBLIKU I BROJU KORJENOVA

Te su anomalije mnogobrojne, ali za pacijenta gotovo beznačajne i neuočljive.

Njihovu se prisutnost otkriva uz pomoć RTG-snimaka, ili nakon vađenja takvog zuba.

Uspjeh liječenja upitan je ako se za boravi na moguću prisutnost tih promjena.

### ANOMALIJA POLOŽAJA ZUBI

Nicanje zubi na mjestu udaljenom od normalnog položaja osobina je te anomalije.

Najizraženija je kod gornjih očnjaka, ali je isto tako česta i kod drugih pretkutnjaka.

Zbog nedostatka prostora i redosljeda nicanja, ti se zubi postavljaju izvan zubnog luka, čime stvaraju loš estetski dojam pa je potrebna ortodonska terapija.

AKO SE ŽELITE PRETPLATITI NA  
NARODNI ZDRAVSTVENI LIST,  
DOVOLJNO JE DA NAZOVETE  
TELEFONSKI BROJ 21-43-59 ILI  
POŠALJETE DOPISNICU SA SVOJIM  
PODACIMA  
(IME, PREZIME, ADRESA)  
U ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO,  
ODJEL SOCIJALNE MEDICINE,  
51000 RIJEKA, KREŠIMIROVA 52A.

NARODNI  
ZDRAVSTVENI  
LIST

Zbog filogenetskog razvoja čovjeka, čeljust se smanjuje, pa umnjaci često nemaju mjesta za svoje nicanje te ostaju zadržani u čeljusti, a ako stvaraju poteškoće, treba ih kirurški odstraniti.

### ANOMALIJE BOJE ZUBI

Te anomalije mogu nastati kao posljedica poremećaja u strukturi tvrdih zubnih tkiva ili obojenja zubi sredstvima koja prodiru u zubna tkiva za vrijeme njihova stvaranja, ili poslije njihova nicanja. Na poremećaje koji nastaju tijekom stvaranja zubi gotovo da ne možemo djelovati, ali se mogu značajno ublažiti, ili čak potpuno ukloniti, oni poremećaji koji nastaju poslije nicanja zubi. U oba slučaja najdjelotvornija je protetska terapija.

### ANOMALIJE STRUKTURE ZUBI

Te razvojne anomalije nastaju kroz duži period, a posljedica su distrofija ili displazija zubnih tkiva. Poremećaji koji nastaju u ranijoj razvojnoj fazi odražavaju se na oblik zuba.

Ako do promjene dolazi nakon oblikovanja zuba i početne mineralizacije, promjene će se odraziti na strukturi zubnih tkiva, tj. na njihovoj mineralizaciji.

Poremećaji prehrane, hormonski, metabolički, ili preležane bolesti trudnice, utječu na strukturu zubi. Te promjene javljaju se na svim zubima, ali češće na stalnim.

Manifestiraju se manjom količinom normalno mineralizirane cakline, ili normalnom količinom slabije mineralizirane cakline. Takve su promjene generalizirane.

Anomalije uzrokovane lokalnim učincima, kao što su upale na vršku korijena ili trauma mliječnog zuba, manifestiraju se na pojedinačnim zubima, u obliku manjih ili većih kredastih mrlja.

Nasljedne anomalije odnose se na nepravilno formiranje cakline ili dentina. Ta nepravilnost očituje se u njihovoj smanjenoj količini ili smanjenoj kalcifikaciji. Klinički se registrira kao bijele, žućkasto-smeđe ili smeđe pjege. Takvi zubi neotporni su na trošenje i karijes.

**Mr. sc. Ana Fajdić-Furlan, dr. stom.**

## Prehrana djece zdravo i redovito



*Roditelji se često nalaze pred zabrinjavajućom dilemom te traže odgovor na pitanja:*

- *Jede li moje dijete dovoljno?*
- *Trebam li ga prisiliti da jede "sve"?*
- *Kako pojačati apetit kod djece?*

**O**sjećamo odgovornost i krivnju za jelovnik svojih potomaka. Našu intervenciju djeca doživljavaju kao napad i nasilje te se obiteljsko okupljalište – stol pretvara u poprište. Ako dijete sustavno povećava tjelesnu masu i težinu, zasigurno je količina unesene hrane dostatna. Želimo li detaljniji uvid u dječji dnevni obrok, potrebno je nekoliko dana neprestanog boravka uz dijete i zapisivanje onoga što je dijete pojelo i popilo tijekom obroka, ali i u međuvremenu. Djeca često odbijaju obroke jer su se najela slanih ili slatkih grickalica. Radi se o jelu uz igru koje kod djeteta potiskuje osjećaj gladi.

Započnite s dobrim prehranbenim navikama te potičite pozitivan stav

prema pojedinim namirnicama.

Poštujte satnicu – obroke je potrebno posluživati u približno isto vrijeme svaki dan.

Dogovorite se s djetetom i dopustite mu da odabere nekoliko jela (ili namirnica) koje "ne može" i ne želi jesti. Pojedine namirnice izazivaju probavne tegobe i djeca ih iz toga razloga odbijaju. S vremenom se može ustanoviti alergija na hranu koja u ranom djetinjstvu nije prepoznata (primjer iz prakse: alergija na med, jagode, kivi, netolerancija na mlijeko, alergija na meso peradi...).

Ne nudite djetetu jelo često, već dopustite da osjeti glad.

Pri pripremi juhe koristite dovoljno luka (crvenog i bijelog) koji čuva probavni trakt od parazita i nametnika, a znatno potiče apetit.

Dijete ne mora jesti "sve" pa se potrudite prilagoditi mu jelovnik, istovremeno poštujući važno prehranbeno pravilo – raznovrsnost!

Većim brojem namirnica u jelovniku povećavaju se izgledi za dostatan unos potrebnih prehranbenih elemenata. Hranu minimalno solite, slatkiše u dnevnom unosu svedite na vrlo malu mjeru. Privikavajte dijete na nerafinirane namirnice (tamna riža, tjestenina i peciva od integralnog brašna).

**CRUDA SAPIT DENTI FABA  
DULCITER ESURIENTI**  
*Gladnom ni jedan kruh nije rđav.*

Prisjetimo se kako su poticali želju za jelom u drevna vremena.

**Čaj od pelina**

Prstohvat osušenog čaja od pelina dodati u 1 dl vode. Uzavrelu vodu ostaviti da se ohladi do 80 - 85 °C te dodati mrvice pelina koje je potrebno procijediti nakon 2-3 minute. Nekoliko gutljaja čaja poželjno je popiti prije doručka i prije ručka. Oprez: ne daje se djeci mlađoj od pet godina. Pije se najviše dva tjedna.

Pelin sadrži absintin koji mu daje gorak okus i eterično ulje koje sadrži tujon.

Spomenuta biljka važan je sastojak domaćih aromatičnih pića.

Učinite boravak za stolom ugodom i obiteljskom radošću; opuštenost i zadovoljstvo djeteta preduvjet su povratka apetita. Prema mišljenju većine stručnjaka, apetit potiču origano, papar, aceto balsamico i neki drugi začini. Origano, osim u pizze, dodajemo u brojna peciva, tjesteninu, rižote i pri pripremi juha. S paprom i acetom balsamicom valja biti umjeren.

**Pojačan apetit djeteta**

Želja za jelom i umjerenost nisu vještina velikog broja odraslih ljudi, a znatno je teže ako dijete iskazuje pojačanu potrebu za hranom. Racionalna objašnjenja i poticaj na suzdržavanje najčešće čine djecu nesretni-

ma. Stoga je potrebno beskrajno strpljenje i upornost želite li djetetovu potrebu za hranom prilagoditi manjim obrocima, a nerijetko i manjem broju obroka.

Pridržavajte se točnog rasporeda obroka tijekom dana koji ćete planirati s nutricionistom.

Tijekom jela na stolu se može nalaziti samo ona količina hrane koju ste planirali pojesti (bez dodatnog dopunjavanja tanjura i ponovljenih porcija).

Pri kupovini isključite slatkiše, bombone i grickalice – sve čemu dijete teže odolijeva.

Ako dijete između obroka zahtijeva hranu, ponudite mu voće ili primjeren čaj s malo meda.

Osjećaj gladi i želja za hranom mogu biti smetnja odlasku na počinak. Ako dijete ne može zaspati, ponudite mu jogurt kojemu ste dodali par žlica mekinja. Izvrsno umiruje želudac i daje osjećaj sitosti.

Za večeru dajte prednost niskokaloričnim namirnicama bogatim vlaknima (dinstani kupus, kuhana blitva, špinat, cvjetača, poriluk...).

Nemojte pohvaliti dijete koje je manje jelo jer će se svaki put kada pojede više i češće od predviđene količine opteretiti osjećajem krivnje.

Bavljenje sportom (sustavno, kroz klupske aktivnosti) znatno smanjuje izgled za povećanje adipoznih naslaga kod djece koja vole obilnije obroke.

Iz knjige: **Olja Martinić:**  
**“Hrana i njene čarolije”**

**N**astanku pogoduje način života (stres, zamor, premalo kretanja...) i prehrane te nedovoljno uzimanje tekućine.

**Nastanak celulita**

Svi mišići okruženi su masnim vezivnim tkivom kroz koje cirkuliraju tekućine. Kada je pH srednjeg sloja 7,36 – 7,38 – fiziološki, omogućen je normalan prijenos hranjivih i otpadnih tvari između stanica i krvnih žila, kao i prijenos informacija (neurotransmiteri, enzimi, hormoni).

Ako iz bilo kojeg razloga dođe do promjene pH, taj se prijenos usporava i dolazi do nagomilavanja otrova. Organizam reagira na takvu informaciju mehanizmom obrane i pokušava resorbirati nagomilane tvari oblaganjem otrovnih tvari vitaminima i mineralima, povećavajući čestice i onemogućavajući im prodor u krvne žile. Pošto je proces resorpcije usporen zbog gušćeg matriksa, raspadni produkti metabolizma još se više nagomilavaju i njihovim raspadanjem oslobađaju se kiseli produkti. Zbog manjka kisika nakupljaju se masti i bjelančevine, a svaka od njih povlači za sobom još po 5 molekula vode; raste viskoznost krvi i matriksa i na taj način usporava se prijenos informacija (začarani krug).

Susjedno vezivno tkivo također stradava od pritiska masnih stanica, nabujalih od zaostalih toksina pa vezivne kolagene niti očvrstnu, debljaju se i nastaje celulit.

Celulit u početku bira mjesta na kojima je slabija cirkulacija, a svojim oblikovanjem još je više usporava. Često dolazi do osjećaja teških i umornih nogu, ispucanih kapilara i proširenih vena, a celulit postaje bolan.

**Liječenje celulita**

U liječenju celulita najvažniji su **pravilan način života i tretmani**: što ranija redukcija povećane tjelesne težine i **mnogo kretanja** u obliku brzog dugog hodanja, trčanja, vožnje bicikla, plivanja (prsnog ili leptir), posebno gimnastike koja potiče metabolizam zahvaćenih dijelova tijela. Treba smanjiti unos štetnih tvari (nikotin, alkohol,



## VAKUUMSKA TERAPIJA CELULITA

## RAZMEKŠATI, RASTAVITI I ODSTRANITI

**Celulit je tvar poput želatine koja se nataložila u džepovima neposredno ispod kože. Može zahvatiti gotovo sve dijelove tijela, no najviše se nakuplja na bedrima, trbuhu, bokovima, stražnjici, koljenima, skočnim zglobovima, nadlakticama.**

masna hrana, konzervansi), imati dovoljno sna i odmora.

Osnovni je terapijski cilj **uspostaviti normalnu cirkulaciju i eliminirati nagomilane štetne tvari**. Neophodno je i fizički djelovati na celulitne nakupine ne bi li ih razmekšali i rastavili, a zatim lakše eliminirali jedan po jedan element.

Prilikom započinjanja terapije moramo imati u vidu oslobađanje veće količine toksina iz spomenutih depoa i izbacivanje iz organizma – DETOKSIKACIJA. Zbog toga uključimo i **povećan unos tekućine**, da bi izlučivanje bilo olakšano.

## VAKUUMSKA TERAPIJA

Kombinacijom **radijalne endodermne terapije i hipobarične terapije** djelovanjem preko kože (1/3 krvi nalazi se u koži) djelujemo na cjelokupnu cirkulaciju, tako da **vakuumski efekt potiče organizam na samoizlječenje**.

Koristimo dva osnovna tipa vakuumske terapije:

1. intermitentnu hipobaričnu terapiju u vakuumskoj vreći,
2. radijalnu endodermnu terapiju.

Intermitentna hipobarična terapija u vakuumskoj vreći

Pacijent se zamota u vakuumsku vreću koja seže do ispod grudi. Izazove se vakuumski efekt u vreći. Nakon toga slijede naizmjenično dvije faze izmjene potpritiska:

1. faza višeg potpritiska, djeluje preko vreće tako da presoeftom potiskuje krv iz površnih krvnih žila donje dvije trećine tijela, u dublje slojeve, i time u veće krvne žile,
2. faza nižeg potpritiska, u kojoj viši potpritisak nakon određenog perioda popušta i krv se vraća iz dubljih slojeva tijela na površinu, što omogućava dobru razmjenu tvari.

Sve vrijednosti tlakova, vrijeme djelovanja i pauza određuju se individualno.

Takvim djelovanjem potiče se vlastitu cirkulaciju na samoizlječenje te dolazi do:

- poboljšane izmjene tvari,
- treninga krvnih žila,
- eliminacije otrovnih tvari i nagomilanih masti,
- smanjenja bolova,
- smanjenja otoka i poboljšane limfne drenaže,
- termoregulacije,
- jačanja imuniteta,
- otklanjanja osjećaja umornih nogu.

## Radijalna endodermna terapija

Pomoću ventuza (sisaljki) raznih veličina, djelujemo na lokalne površine



zahvaćenih dijelova tijela. Ventuzom se također, pomoću vakuumnog efekta koji se izazove u njoj, drenira ili masira određeni dio tijela, vodeći računa o rasporedu limfnih čvorova i njihovu otvaranju.

Ventuze, uvlačeći se u kožu, razvlače kapilare u koži i potkožnom tkivu te omogućuju bolji transfer hranjivih tvari i izbacivanje onih štetnih te ponovno uspostavljanje pravilne krvne i limfne cirkulacije. Dolazi do poboljšanja termoregulacije i jačanja imunoloških sposobnosti organizma.

Takvim djelovanjem

- smanjuju se edemi,
- oblikuje se tijelo,
- obnavlja se proizvodnja kolagena i elastičnih vlakana,
- koža postaje čvršća i elastičnija.

Potrebno je napraviti 12 tretmana (2-3 tjedno). Za to vrijeme dolazi do smanjenja ili nestanka celulita. Tretman se može nastaviti jednom mjesečno (nakon menstrualnog ciklusa, kada dolazi do čišćenja tijela), da bi došlo do još boljeg rezultata. Tretman je gotov kada, prolazeći ventuzama po koži, imamo jednakomjerno crvenilo.

**Gordana Pošćić, viši fizikalni terapeut**



## Rak probavnih organa

# Kad stanice “prolupaju”

## ( II dio)

## RAK JETRE

Jetra su najveći organ u tijelu. Nalaze se iza rebara, u gornjem desnom dijelu trbuha. Imaju dva dijela – desni i lijevi. Jetra obavljaju mnogo funkcija važnih u očuvanju zdravlja čovjeka. Tu se pročišćavaju otrovne tvari iz krvi. Jetra proizvode enzime i žuč koji pomažu razgradnju hrane. Ona također pretvaraju hranu u supstance korisne za život.

Zloćudni tumor jetre javlja se razmjerno rijetko kao primarni tumor, no često su jetra sijelo metastaziranja raka iz drugih organa. Primarni tumor jetre, na koji se odnosi ovo poglavlje, može izgledati kao čvor koji veličinom raste i tek se kasno širi u druge dijelove jetre ili pak odmah od početka raste u obliku više čvorova ili mreže u cijelim jetrima. Takav drugi oblik raka češći je u ljudi koji boluju od ciroze jetre.

Postoji nekoliko **čimbenika rizika** za koje se zna da pogoduju nastanku raka jetre. Najvažniji je čimbenik rizika kronična infekcija jetre virusom hepatitisa tipa B ili C. Rak jetre može se razviti puno godina nakon infekcije virusom.

Ciroza jetre drugi je važan čimbenik rizika. Cirroza je bolest koja nastaje kad su stanice jetre uništene i zamijenjene ožiljkastim tkivom. Može nastati zbog prekomjernog uživanja alkohola, nekih lijekova ili kemikalija, kao i zbog zaraze nekim virusima ili parazitima. Oko 5% ljudi s cirozom jetre oboljet će od raka. Prekomjerno uživanje alkohola znači više od dva pića dnevno za muškarca i jedno za ženu (čša vina, pola litre piva ili 0,3 dcl žestokog pića). Pušenje također povećava rizik oboljenja.

Plodovi nekih biljaka (kikiriki, kukuruz, brazilski oraščići, orasi, lješnjaci, neke žitarice) mogu biti zagađeni aflatoksinom. To je snažan otrov, proizvod jedne gljivice, koji je potencijalni karcinogen za rak jetre. Često se nalazi u proizvodima iz Azije i Afrike, posebno ako nisu prošli stroge sanitarne kontrole. Snažni su karcinogeni i vinil klorid i thorium dioksid (Thorotrast). Vinil klorid se

rabio u proizvodnji plastike, a Thorotrast se nekad koristio kao kontrast pri radiološkim pretragama. Arsen je također potencijalno otrovan i zna se naći u pitkoj vodi u nekim krajevima.

Muškarci obolijevaju dva puta češće od raka jetre. Ljudi u čijoj je obitelji već bilo oboljelih, također imaju povećan rizik da obole. Rak jetre je bolest pretežno starije populacije, najčešće u dobi preko 60 godina.

**Tegobe** se rijetko javljaju u ranim stadijima bolesti, pa se rak jetre često zove i “tiha bolest”. Kako tumor raste, najčešći su simptomi: bol u gornjem desnom dijelu trbuha, koja se može širiti u leđa i prema ramenu, naticanje trbuha, gubitak težine, gubitak apetita i osjećaj punoće trbuha, opća slabost, izražen umor, žutilo kože i očiju te tamna mokraća zbog povećane količine bilirubina, povišena tjelesna temperatura, mučnina i povraćanje. Iako ti znaci nisu karakteristični samo za rak, oni govore u prilog moguće ozbiljne bolesti jetre te zahtijevaju pregled liječnika.

**Pretrage** kojima će liječnik procijeniti radi li se o raku jetre uz fizikalni pregled i osnovne krvne laboratorijske testove, jesu ultrazvuk jetre, kompjutorizirana tomografija (CT) jetre, u nekim slučajevima još magnetna rezonanca ili scintigram jetre. Slijedi biopsija (uzimanje uzorka tkiva koji će se pregledati pod mikroskopom), najčešće ubadanjem igle

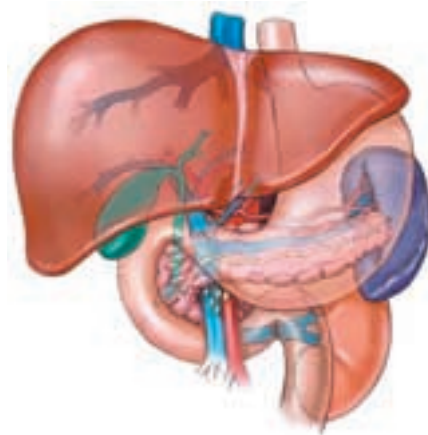
u tumor izvana, pod kontrolom ultrazvuka ili uz pravljenje malog otvora na koži i uvlačenjem sonde putem koje se uzima uzorak. U nekim se situacijama uzorak uzima odmah pri operaciji, koja je istovremeno i dio liječenja.

**Liječenje** raka jetre ovisi o proširenosti (stadiju) bolesti, o dobi bolesnika, općem zdravstvenom stanju i kondiciji. Cilj je liječenja ukloniti tumor, no to je moguće postići samo ako se tumor može kirurškim putem odstraniti u cijelosti. Kada to nije moguće, pokušava se spriječiti ili usporiti dalji rast tumora i smanjiti tegobe, što se naziva palijativnim liječenjem.

Metode su liječenja tumora, uz klasičnu operaciju, i zračenje te kemoterapija. Kod raka jetre kemoterapija se često primjenjuje na poseban način, direktnim davanjem lijeka u žile jetre ili čak samoga tumora. To se postiže uvlačenjem katetera kroz žilu noge, preko trbuha do u glavnu žilu jetre i onda selektivno, točno u najbližu žilu koja hrani tumor. Često se pri tome daje citostatik, koji će direktno uništavati tumorske stanice, i uz to drugi lijek, koji začepljuje žilu tako da se tumor iz nje više ne hrani. Taj se postupak zove kemoembolizacija tumora i u liječenju lokaliziranih (samo u jetrima) tumora njime se postižu dobri rezultati.

Postoje i rjeđe primjenjivane metode, kao što su radiofrekvencijska ablacija (“paljenje” radiovalovima), kriokirurgija (zaleđivanje) i transplantacija jetre.

**Kako se zaštititi?** U slučaju metastatske bolesti, malo toga može biti učinjeno. Međutim, pravilan režim života može nam umnogome pomoći da se zaštitimo od primarnoga raka jetre. Treba se zaštititi od hepatitisa B i C. Najjednostavnija je zaštita od hepatitisa B cijepljenje, ta zaštita traje više godina, pa i doživotno. Cjepivo je dostupno gotovo svima, od dojenčadi do starijih ljudi. Za hepatitis C cjepivo još ne postoji, iako se obavljaju intenzivna istraživanja. Kako je hepatitis C bolest koja se prenosi spolnim odnosom ili krvlju, mjere zaštite uključuju: seksualne odnose s provjerenim part-



nerom, uz upotrebu zaštitnih sredstava (kondom), jednokratnu upotrebu igala i pribora za injekcije, izbjegavanje tetovaža i piercinga, oprez prigodom dobivanja krvi ili krvnih pripravaka transfuzijom, posebno u inozemstvu (u nekim zemljama propisi provjere krvi nisu strogi ili ih niti nema).

Da bismo se zaštitili od ciroze, potrebno je smanjiti konzumiranje alkohola i lijekova koji oštećuju jetru na najmanju moguću mjeru.

### RAK GUŠTERAČE

Gušterača je žlijezda smještena duboko u trbuhu, između želuca i kralježnice, zakrivljenog oblika i sastoji se od tri dijela: glave, tijela i repa. Ona proizvodi inzulin (regulira nivo šećera u krvi) i druge hormone koji potpomažu korištenje i pohranu energije u tijelu. Gušterača proizvodi i probavne sokove koji sadrže enzime, tvari važne u probavljanju hrane, koje se putem cijevi – vodova, zajedno sa žuči, ispuštaju u tanko crijevo.

Rak gušterače nije tako čest kao ostali tipovi raka, no postotak izlječivosti od te vrste karcinoma najmanji je. Kasno uzrokuje smetnje i kad se otkrije, najčešće je već u uznapredovalom stadiju i nije ga moguće operacijom odstraniti. Više od 95% pacijenata umire u roku od dvije godine nakon dijagnoze.

Studije su utvrdile da su najčešći **čimbenici rizika**: starija životna dob (učestalost raste sa starošću, većinom nastaju u ljudi starijih od 60 godina), pušenje (dva do tri puta veća je šansa za dobivanje raka gušterače u pušača, barem 30% raka gušterače uzrokovano je pušenjem), ishrana pretjerano bogata mastima, a siromašna voćem i povrćem, debljina, nedostatna fizička aktivnost te ranije bolesti - kronična upala gušterače (pankreatitis), dijabetes i ciroza jetre. Muškarci obolijevaju češće, kao i ljudi u čijoj je bliskoj obitelji već bilo oboljelih od raka gušterače, raka ili polipoze debelog crijeva, obiteljskog raka dojke, nasljednog pankreatitisa, melanoma ("crni madež", rak kože) i raka jajnika. Postoje dokazi da i neke supstancije u određenim radnim sredinama mogu povećati rizik oboljenja.

Simptomi bolesti ne pojavljuju se ili su zanemarivi do uznapredovalog stadija bolesti. Kad se pojave, direktno ovise o lokalizaciji i veličini tumora. Najčešće se javlja bol u gornjem dijelu trbuha ili u leđima, često sa širenjem pod lopatice, pojačava se nakon jela ili kod ležanja. Opća slabost, gubitak apetita i znatan

gubitak težine karakteristični su za rak gušterače. Mogu biti prisutni mučnina i povraćanje, čak i duže vrijeme nakon uzimanja obroka, žutilo kože, očiju i tamna mokraća (žutica), svrbež kože. Jedan oblik tumora može uzrokovati smetnje u količini izlučivanja inzulina ili drugih hormona, što izaziva niz smetnji u probavljanju hrane, posebno masnoća, kao i probleme u razgradnji šećera, pa čak i razvitak dijabetesa. Često je ozbiljna depresija prvi simptom bolesti.

**Pretrage.** Kod bolesnika s navedenim smetnjama, uz pregled, analizu laboratorijskih testova krvi i mokraće, ultrazvučnu pretragu i kompjutoriziranu tomografiju (CT), rade se i specifične pretrage za gušteraču. To su ERCP (endoskopska retrogradna kolangiopankreatografija -pretraga gdje se kroz usta uvlači sonda putem probavne cijevi do tankog crijeva, a tuda u žučne vodove i potom se kroz nju daje kontrastno sredstvo i rendgenski snima) i PTC (perkutana transhepatična kolangiografija - igla se uvodi kroz kožu u jetru, ubacuje boja koja bi, ako nema tumora, trebala slobodno strujati žučnim vodovima; oni se tada prikazuju pri rendgenskom snimanju). Ako postoje zapreke prolasku kontrasta ili boje, mora se sumnjati na tumor.

Dijagnoza se potvrđuje biopsijom; uzorak tkiva uzima se ubadanjem igle kroz kožu ili tijekom operacije i analizira se pod mikroskopom.

**Liječenje** ovisi o proširenosti (stadiju) i lokalizaciji tumora, dobi, općem stanju i kondiciji bolesnika. Kako se bolest najčešće pronađe u uznapredovalom stadiju, cilj je liječenja ublažiti tegobe i popratne pojave te poboljšati kvalitetu života.

Kirurško liječenje u svrhu potpunog odstranjenja tumora moguće je u manje od 15% bolesnika. Tri su tehnike - vrste operacija koje su sve vrlo složene i s dosta mogućih komplikacija. Može se odstraniti gušteraču, dio želuca, dvanaesnik, žučna vrećica i žučni vodovi (zove se Whippleova operacija), može se odstraniti cijela gušterača ili čak samo jedan njezin dio u kojem je tumor. Nakon operacije nužno je nadomjesno uzimanje inzulina i pankreatičnih enzima.

U liječenju raka gušterače također se, ali rjeđe, primjenjuje zračenje, uglavnom kao dopunsko liječenje za suzbijanje tegoba. Kemoterapija se danas primjenjuje češće, neki novi lijekovi u mnogome su poboljšali prognozu, za neko vrijeme poboljšali život i smanjili tegobe bolesnika.

**Kako se zaštititi?** Promjenama ponašanja može se umanjiti rizik obolijevanja od raka gušterače. Prvenstveno treba prestati pušiti, održavati preporučenu tjelesnu težinu i hraniti uravnoteženom hranom, uz puno voća, povrća i manje životinjskih masnoća. Treba redovito vježbati, odnosno baviti se sportom ili nekom fizičkom aktivnošću, barem 30 minuta dnevno.

### RAK ŽUČNJAKA

Žučnjak (žučna vrećica) smješten je desno u trbuhu, neposredno ispod jetre, služi kao pričuva žuči koja se iz njega žučnim vodovima, zajedno s gušteračnim sokovima, izliva u tanko crijevo i potpomaže probavu hrane.

Najveći su **rizik** za razvitak raka žučnjaka žučni kamenci. Oko 75-90% ljudi s rakom žučnjaka ima žučne kamence. Drugi su čimbenici rizika: starija životna dob (60-70 godina), ženski spol (žene obolijevaju dvaput češće), nepravilnosti žučnih vodova ili polipi u žučnjaku, pušenje, pretjerana debljina, izlaganje nekim supstancijama (npr. nitrozamini, azotoluen). Hormonalna nadomjesna terapija koju žene dugotrajno rabe u menopauzi također je čimbenik rizika.

Rak žučnjaka uglavnom ne čini **tegobe** u ranijim stadijima i najčešće je tek slučajni nalaz prigodom odstranjenja žučnjaka u kojem su bili kamenci. I simptomatično često sliče na simptome upale žučnjaka ili žučnog napadaja. Žutica je najčešći znak raka žučnjaka, često je praćena svrbežom kože, slijede je bol u trbuhu gore desno, mučnina i povraćanje, gubitak apetita i mršavljenje. Mokraća je tamna, a stolica bijela ili blijedožuta. Može se javiti i povišena tjelesna temperatura.

**Pretrage** za potvrđivanje dijagnoze uglavnom su slične kao u dijagnostici raka gušterače i/ili jetre i obuhvaćaju ultrazvuk, CT ili MRI trbuha, ERCP.

**Liječenje.** Optimalno je kirurško odstranjenje žučnjaka, a uz njega se rabe zračenje i kemoterapija.

Iako se rak žučnjaka ne može prevenirati, može se smanjiti **rizik**. Uputno je operativno odstranjenje žučnih kamena. Općenito, uravnotežena ishrana, uz dosta tjelesne aktivnosti, može znatno smanjiti rizik oboljenja od mnogih oblika raka. Smanjenje tjelesne težine i prestanak pušenja također su od velike važnosti.

**Mr. sc. Ira Pavlović-Ružić,**  
dr. med.

## Vrtoglavica

KAD SE  
SVIJET  
ZAVRTI

Upraksi, u 90% slučajeva, vrtoglavica ima vestibularno podrijetlo, tj. ovisi o poremećaju vestibularnog aparata u unutrašnjem uhu koji ima funkciju održavanja ravnoteže u prostoru, a postoji povezanost tog aparata sa živčanim vezama u mozgu i očnim mišićima.

## NEKAD UHO, A NEKAD...

Poremećaji vestibularnog sustava i drugi uzroci vrtoglavice mnogobrojni su pa je vrlo teško postaviti dijagnozu. Uz ostalo, vrtoglavica može nastati zbog povišenog ili sniženog krvnog tlaka, bakterijske ili virusne infekcije i upale u srednjem uhu (labirintisa), virusne infekcije gornjih dišnih organa, upale vestibularnog živca, migrene, vaskularne lezije (osobito smetnje cirkulacije u vratnoj kralježnici), bolesti srčanožilnog sustava, bolesti probavnih organa, ateroskleroze, anemije, alergije, psihogeno uvjetovano (u ljudi slabih živaca, histeričnih osoba), kod ospica i drugih zaraznih bolesti, djelovanja nekih lijekova, kao streptomicina i drugih antibiotika, acetilsalicilne kiseline (aspirina i dr.), povrede glave i uha, Menierove bolesti, multiple skleroze, otrovanja nikotinom,

**Vrtoglavica (vertiginozni sindrom) poremećaj je u kojem se bolesniku u njegovoj glavi čini da se njegova okolina okreće oko njega ili da se i sam vrti zajedno s okolinom, pa mu usko povezano s održavanjem ravnoteže, hod postaje nesiguran. Tome se mogu pridružiti mučnina, povraćanje i drugi simptomi, kao povećano znojenje, bljedoća. Kod nekih se vrtoglavica javlja i nistagmus, tj. nehotično nemirno, ali ritmičko gibanje očnih jabučica.**

alkoholom ili drugim otrovima, herpesa zostera, tumora i drugih bolesti mozga. Vrtoglavica može biti i znak moždanog udara (cerebrovaskularnog incidenta ili apopleksije), zbog začepjenja žila kod tromboze ili embolije ili zbog prsnuća žila i posljedičnog krvarenja (hemoragije), ali se u tom slučaju javljaju tipični simptomi moždanog udara, među kojima su najčešći: utrnulost, slabost ili oduzetost ruke, noge ili lica (češće je zahvaćena samo jedna strana tijela), poremećaji govora, gubitak ravnoteže, vrtoglavica, naglo zamagljenje ili gubitak vida (češće na jednom oku), nagla jaka glavobolja, obično praćena mučninom i povraćanjem.

## MIROVANJE I LAKA HRANA

Način liječenja i povezanost s prehranom ovise o ustanovljenom



uzroku vrtoglavice, a dok se ne ustanovi uzrok vrtoglavice, bolesniku se određuje strogo mirovanje i ležanje, stavljaju mu se hladni oblozi ili led na glavu, uz zabranu kave, alkohola i pušenja; može ograničeno piti vodu, odnosno drugu tekućinu (samo najnužnije) te mu se daju lijekovi s djelovanjem protiv mučnine i povraćanja te protiv vestibularne vrtoglavice koja je najčešća. Što se tiče prehrane, daje se lako probavljiva hrana, sa što manje soli (kuhana bijela riba, obilno povrće, zobene i ječmene pahuljice, svježi kravlji sir, jogurt, jabuke i drugo svježe i suho voće, a ne suhomesnate namirnice, pržena i masna jela).

Protiv mučnine, povraćanja, hladnog znojenja i ošamućenosti uspješno djeluje đumbir (*Zingiber officinale*) koji, za razliku od antihistaminika i drugih sličnih farmaceutskih lijekova za takve smetnje, nema nikakvih nepoželjnih nuspojava, a osim toga đumbir ima višestruko ljekovito djelovanje (karminativ, tj. protiv nadimanja, spazmolitik za crijeva, tj. stišava grčeve, protuupalno sredstvo i dr.); u pučkoj medicini američke države Vermont protiv vrtoglavice se uzima jabučni ocet (u tijeku dana pije se 3 – 4 puta po pola čaše vode s 2 – 3 žličice octa), umjesto šećera troši se med, jedu jabuke i grožđe (ali ne limun i drugi agrumi), umjesto pšeničnog jedu se kukuruzni, raženi ili ječmeni kruh, odnosno pahuljice.

**Dr. Branko Prijatelj**

## Emocionalna inteligencija

## ŠTO SVE LJUBAV NIJE – II dio

# LJUBAV KAO OSJEĆAJ

Ljubav je kompleksan pojam koji uključuje osjećaje, ponašanja, stavove o voljenju, samom sebi i voljenoj osobi te odnos zasnovan na njima. Ako bilo koji od tih segmenata zanemarimo, nećemo razumjeti što se zapravo događa u nama i između nas i partnera. Umjesto razumijevanja, imat ćemo očekivanja iz kojih će svako malo izvirati problemi.

Za mnoge je ljude ljubav isključivo osjećaj prema nekome, i to ugodan. Kada ga osjete, oni znaju da vole. Što je ta emocija dugotrajnija i snažnija, zaključuju da je njihova ljubav postojanija i snažnija. Isto tako, ako primijete da njihov partner uz njih osjeća snažne i dugotrajne ugodne emocije, znaju da ih voli, a ako one izostanu, zaključuju da ih partner ne voli. To za njih, nadalje, znači da je osjećati ljutnju prema svom partneru znak da ga ne vole. Iako to izgleda logično, logika je na vrlo "klimavim nogama".

Drugi tip "klimave logike" razvijaju ljudi koji si teško mogu dopustiti ugodne osjećaje, pa ljubav definiraju kao intenzivan neugodan osjećaj koji se javlja u odsutnosti voljene osobe. Za njih izreka "ljubav je bol" najbolje opisuje taj osjećaj. Kada boli nema, za njih je to pouzdan znak da ne vole ili, ako na partneru ne primjećuju tragove boli, zbog makar i kratke razdvojenosti, oni zaključuju da nisu voljeni. Po toj logici ispada da samo oni koji silno pate, istinski vole.

Ako bismo ljubav sveli samo na osjećaj, neprestano bismo dvojili da li volimo ili ne jer se osjećaj javlja povremeno i ne traje stalno. Osjećamo samo u situacijama koje su nam važne. Zbog toga bismo stalno sumnjali postoji li ljubav ili ne.

Isto tako, ni svaki ugodan osjećaj koji osjećamo prema nekome nije ljubav. Znamo li razlikovati ugodne osjećaje, kao što su svidanje, želja, zadovoljstvo, sreća ili žudnja, od voljenja?

Svidanje osjećamo kad prema nekom imamo pozitivan odnos samo dok je uz nas, ali o njemu ne razmišljamo izvan toga. Daleko od oka, daleko od srca. S ljubavlju nije tako.

Za razliku od potreba bez kojih ne možemo, želje se odnose na ono bez čega možemo, ali to biramo jer nam željeno povećava kvalitetu života. Zato u ostvarivanje želja ulažemo puno energije. Tako je glad potreba za hranom, a osjećaj da bi nam sada baš "pasala" npr. topla čokolada spada u kategoriju želja.



Kada zadovoljimo neku želju, osjetit ćemo zadovoljstvo, a ako zadovoljimo neku izrazito važnu želju, osjetit ćemo sreću. Bolestan čovjek koji je želio ozdraviti, bit će istinski sretan ako se to dogodi, a ako dobije dobar liječnički tretman, bit će zadovoljan.

A kada želju dugo ne uspijevamo ostvariti, počinjemo osjećati žudnju. Tako možemo žudjeti za stanom, putovanjem, novim poslom ili voljenom osobom. Svaka od tih emocija, iako donosi neki oblik ugođe, bilo u svom nastanku ili pri ostvarenju očekivanja, ne znači nužno da je riječ o voljenju.

Kada bi ljubav bila samo osjećaj, ugodan ili neugodan, kako bi drugi znali što mi osjećamo i kako bismo mi znali što oni osjećaju? Mogli bismo im govoriti o svojoj ljubavi, no kada ne bi postojala ponašanja kojima potkrepljujemo ono što govorimo, same bi riječi bile neuvjerljive. Ponašanja su vrlo važan element voljenja, bez kojeg svoje emocije teško možemo podijeliti s drugima. Njima možemo pokazati kako i koliko nekoga volimo.

No, kako ponašanja nisu uvijek besprijekorna, zbog njih se čak možemo ljutiti na voljenu osobu, iako je volimo. Ako volimo osobu, ne znači da moramo voljeti sva njena ponašanja. Ljubav ne isključuje neugodne osjećaje vezane za ponašanja voljenih bića.

### LJUBAV KAO STAV

Kada bi ljubav bila samo osjećaj i ponašanje, znali bismo da volimo i da smo voljeni samo kad su osjećaji i ponašanja prisutni. No, nakon više obnavljanja osjećaja i ponašanja, mi ih počinjemo pamtit i na temelju toga formiramo stav prema voljenoj osobi. Znamo u koju nam kategoriju ta

osoba spada, koliko nam je važna, koliko nam je posebna, koliko joj se divimo, koliko je cijenimo i kad ljubavna ponašanja i osjećaji nisu trenutno prisutni. Tako ljubav postaje odnos prema "biću", prema osobi.

Stav uključuje osobne kriterije i predodžbe o "pravom partneru", o nama kao biću koje voli i koje je vrijedno da ga vole te o međusobnoj razmjeni koju bi se smjelo nazvati "pravom ljubavlju". Uspoređujemo svog partnera, sebe i razmjenu s tim osobnim paradigmama i znamo da li je ono što nam se događa u skladu sa željenim. Formirani stav daje i osjećajima i ponašanjima postojanost i stabilnost.

A da bi osjećaji, ponašanja i stavovi došli do izražaja, razmijenili se i razvijali, potreban je ljubavni odnos. U njemu su osobe neprestano i subjekt i objekt. Istovremeno vole i voljene su.

Ako očekujemo "idealni odnos", "idealnog partnera" i sebe kao "ide-

alnog partnera", teško ćemo moći prihvatiti emocije i ponašanja koji baš i nisu ljubavni. A svaki partnerski odnos, uz voljenje, otkriva i emocije poput ljutnje, tuge ili trenutne ravnodušnosti. I u ljubavnom odnosu netko nam može učiniti nepravdu svojom brzopletošću ili nepromišljenošću, možemo izgubiti nešto važno ili biti zaokupljeni npr. kućnim budžetom bez ikakve emocije. Želimo li razvijati ljubavni odnos, valja znati da on ne prestaje biti ljubavni ako se u njemu povremeno pojave osjećaji i ponašanja koji nisu ljubavni. Ako to stvara poteškoće, siguran je znak da postoje predrasude o ljubavi. To je ujedno i poziv na temeljitije suočavanje s osobnim i partnerovim predodžbama i očekivanjima od ljubavnog odnosa. Očekujemo li savršenstvo u bilo kojem području življenja, brzo ćemo se razočarati.

Vesna Špalj, prof.

**S**trah je jedna od primarnih emocija, jer se s njime i rađamo (strah od gubitka podloge, snažnog zvuka, napuštenosti). Strah vlada svima nama, a nekima oduzima i svu volju za životom. Milijuni ljudi svakodnevno gutaju lijekove da bi ga potisnuli. Strah je jedne odveo u smrt, a drugima je spasio život. Katkad se očituje laganim drhtanjem tijela, a katkad obuzima cijelo tijelo. Nekima se razrogače oči, stegne ih nešto u grudima, zastane im dah. Jednima se oduzmu noge, a drugi su natjerani u bijeg. Strah se rađa i pri pogledu na miša, i pri pomisli na rakete. On sprječava ljude da nesmotreno prelaze ulicu, a drugima oduzima dar govora kada žele govoriti pred većim brojem osoba. Ima ljudi kojima se pri pomisli na let zrakoplovom "presijeku" koljena i onih koji se hodajući hodnikom uvijek drže zidova. U pozadini je svih tih pojava strah. Normalan strah štiti nas od realnih izvora opasnosti, npr. pri prelasku ulice, kad začujemo škripu kočnica, pokreće se čitav niz biokemijskih reakcija koje nas pripremaju za borbu ili za bježanje zavisno od procjene ugroženosti. Kada izađemo iz opasne situacije, strah nestaje i čovjek se vraća u stanje normalnog funkcioniranja. Takva vrsta straha prirodna je, normalna i poželjna, ali postoji i druga vrsta stra-



## Promidžbeni prostor

u Narodnom  
zdravstvenom listu!

Ako želite oglašavati u  
našem listu, javite se  
Uredništvu na telefon:

**21-43-59**

## KAKO SE OSLOBODITI STRAHA

OD  
MIŠA  
DO  
VISINE

ha, koja je nepoželjna i neprirodna, a zove se psihološki strah, koji ne izazivaju realni izvori opasnosti, već nastaje kao posljedica misli i neugodnih ili zastrašujućih mentalnih slika i predstava, vezanih za prošlost ili za budućnost.

## FOBIJE

Psihološki je strah iracionalan i naš je najveći neprijatelj, budući da je stalni izvor stresa. Čovjek obuzet tim strahom živi u stalnom konfliktu, smeten je, povučen i pasivan, a ponekad je nasilan i vrlo agresivan, u zavisnosti od osobnih karakteristika. Taj strah rađa se iz neuspjeha u prošlosti, bolesti, loših međuljudskih odnosa i stava da nemamo dovoljno snage i moći da se odupremo ponovljenim neugodnim i prijetećim situacijama. On je uvijek izraz bježanja od zamišljenih, neugodnih prijetećih ili zasrašujućih okolnosti, koje su bile ili bi se mogle desiti. Ustrojstvo društva i mjere ponašanja izazivaju mnoge strahove, kao što su strah od gubitka posla, od neimaštine i besparice, od toga što o vama misle susjedi, prijatelji, suradnici, strah da ne ispadnemo smiješni u društvu, gubitak položaja u društvu, od bolesti, od gubitka samokontrole, strah od toga da se nikada ne bude voljen, da ne saznate što je ljubav, od napuštanja partnera, gubitka najmilijih, strah od dosade, praznine teškog života, smrti i od nedostataka rješenja životnih problema. Strah sam po sebi predstavlja

**Obdareni smo da osjećamo zadovoljstvo, ljubav, radost, simpatiju, blaženstvo, ponos, samopouzdanje i niz drugih ugodnih emocija, koje nas pokreću i daju nam snagu i inspiraciju za lijep i kreativan život, ali nismo lišeni ni onih ružnih emocija, koje nas koče, sputavaju, pasiviziraju, vode nas u iracionalno ponašanje, kao što su bol, sujeta, žalost, razočaranje, strepnja, bijes, stidljivost, mržnja, strah itd.**

ozbiljnu smetnju za normalan društveni život, ali kao ledeni brijeg može biti vidljiv indikator dubljih društvenih promjena. Stanje nespokojstva, pojačanog uzbuđenja i nesigurnosti poznato je kao anksioznost koja se ako je dugotrajna, pojačanog intenziteta u odnosu na objekt i situacije koje su je izazvale, označava kao fobija. Fobije mogu nastati kad osoba poveže svoja osjećanja paničnog straha s mjestima i situacijama u kojima je on nastao. Mogu se razviti iz specifičnog iskustva, npr. ujeda psa u djetinjstvu, ili se mogu razviti od drugih osoba, najčešće roditelja, koji su u prisustvu djece pokazivali strah od nečega. Psiholozi i psihijatri dijele fobije u jednostavne, socijalne i agorafobije. Jednostavne, monosimptomatske najčešće se vezuju za specifične objekte, životinje ili situacije. Socijalne fobije javljaju se u prisustvu drugih ljudi, kao npr. kad ne možete govoriti pred publikom ili jesti u restoranu. Agorafobija (strah od otvorenog prostora) je po Alanu Goldsteinu "strah od straha" očituje se npr. kao neobjašnjiv strah da se napusti vlastiti stan.

## LANČANI STRAH

Jedan je od najčešćih strahova strah od druženja s ljudima. Strah je povezan s dvije vrste boli. Jednom nas boli kad radimo ono čega se bojimo, a drugi put nas boli kad to izbjegavamo. Dr. Paul Hauck piše: "Na pitanje o

tome čega se boje, najviše ljudi odgovara: aviona, smrti, nezaposlenosti, rata, tjelesne kazne. Zapazio sam da se ljudi najčešće boje odbacivanja i neuspjeha. Milijuni ljudi boje se toga barem ponekad, a mnogi gotovo stalno. Strah od odbacivanja vjerojatno je češći nego od neuspjeha, no oni su usko povezani. Neuspjeha se bojimo uglavnom zato što mislimo da će nas zbog njega drugi odbaciti. Mi želimo biti savršeni i voljeni, ali nije nužno to i postići da bi se čovjek osjećao dobro i cijenio samoga sebe. Ako nas drugi ljudi odbacuju, ne moramo saqmi sebe odbacivati. Kad svjesno znamo čega se bojimo – to je strah. Kad ne znate čega se plašite, govorimo o tjeskobi. Fobija je kombinacijaq straha i tjeskobe.

Javlja se kad ne znate čega se bojite, ali mislite da znate što je to. Strahu nas uče od djetinjstva. Kad se počnemo bojati jedne stvari, uskoro ćemo se početi bojati više njih. Strah je nezdrav i ako se ne počnete boriti protiv njega, on će vas potpuno onesposobiti.

## UZROCI STRAHA

1. Neznanje  
Nepoznavanje nečega (stvari, problema, ideje, rješenja, apstrakcije, osobe, situacije) rađa strah, jer se zbog neznanja ne možemo uspješno boriti s protivnikom ili problemom.
2. Iracionalni pristupi problemu  
Zbog lažnog znanja (kroz fantazije ili iluzije) ne možemo se nositi s problemima. Od muhe pravimo slona.

### 3. Psihičke bolesti

Halucinacije su produkti psihičkih bolesti. One rađaju strahove.

### 4. Tjelesne bolesti

Zbog tjelesne bolesti, koja stvara prolaznu ili trajnu nemoć organizma, stvara se strah.

### 5. Neizvjesna budućnost

Zdrava psiha opterećena neizvjesnom budućnošću stvara osjećaj straha.

### 6. Loša financijska situacija

Zbog financijske krize stvaraju se životne teškoće i stresovi, a oni proizvode strah, koji sputava osobe u borbi za golu egzistenciju.

### 7. Svaka slabost

Svaka slabost izaziva strah. Samo tjelesno i umno snažne osobe nikoga i ničega se ne boje.

### 8. Strah jedne vrste

Strah jedne vrste izaziva strah više vrsta ili oblika. Oni koji priznaju da se nečega boje, boje se u stvari više od toga (imaju nekoliko različitih strahova).

### 9. Mehanizam natjecanja ili suprotstavljanja drugim ljudima

Strah od društvene osude ili vrednovanja jedan je od najdublje ukorijenjenih ljudskih strahova. On paralizira svaku ljudsku kreativnost. Svaki čovjek osobno je odgovoran za svoj strah jer je u svakom čovjeku ugrađen mehanizam natjecanja ili suprotstavljenosti drugim ljudima. Iz takve predispozicije rađa se neprijateljstvo čovjeka prema čovjeku. Budući da se drugi doživljavaju kao protivnici ili suradnici koji ugrožavaju osobne interese u borbi za opstanak, njima se pripisuju nesuradničke namjere ili zlonamjernosti. To je mehanizam projekcije motiva drugima, koji je izražen kroz proturječnu misao "nisam ja njihov, nego su oni moji protivnici".

### 10. Sebičnost

Ako mislimo nešto ružno o drugima ili poduzimamo neprijateljske akcije protiv njih, rađa se strah od osвете. Sebičnost je konstanta u ljudskom životu, a agresivnost stalna aktivnost u ljudskim odnosima, koja uvijek rađa strah. Strah je tamna strana svake osobe.

### 11. Društvo

Društvo je površina, ekran na kome projiciramo sve svoje mane, slabosti i zablude. Čovjek okovan strahom ne može biti kreativan. Prisilan rad nije stvaralaštvo, već mučenje i lagano odumiranje. Mi se plašimo osude jer smo unaprijed osudili druge. Njih smo unaprijed proglasili svojim neprijateljima i sasvim je prirodno što se plašimo osвете. Svijet je za nas bojno polje borbe na život i smrt, na pobjedu i poraz, na uspjeh i neuspjeh, na "ja sam bolji od tebe". Tek kad počnemo život ljubavi, bez pritajenog motiva natjecanja i pobjeđivanja, tek tada ćemo otvoriti svoje kanale stvaralaštva i izražavanja sebe.

Strah rađa mnoge negativnosti, koje opterećuju svaku osobu. Plašljivi ljudi smatraju sebe manje vrijednima. Kompleks manje vrijednosti ide ruku pod ruku sa strahom od drugih ljudi. Stidljivi ljudi ne mogu se zauzeti za sebe jer se smatraju manje dobrima. Iz straha se rađa tjeskoba. Iz jednog straha rađaju se drugi strahovi. Krivnja je čest pratilac straha. Neurotičnost rađa, uz strah, i osjećaj krivnje. Strah rađa i kompulzije. To je osjećaj prisile da nešto moramo učiniti jer će nas inače uhvatiti nepodnošljiva nervoza. Homoseksualnost je često povezana sa strahom. Homoseksualcima je u djetinjstvu nedostajao dobar uzor za razvi-

janje vlastite spolne uloge. Homoseksualnost je ponajviše rezultat mržnje prema vlastitoj "nejakoj" muškosti i straha od neuspjeha prema ženama.

## KAKO SE BORITI SA STRAHOM

Rješenje nije u negiranju njegovog postojanja, niti u njegovom potiskivanju, jer svako bježanje od straha znači njegovo jačanje. Sve ono od čega bježimo, ide za nama kao sjenka i zagorčava nam život. Moramo se boriti s osobnim strahovima, moramo ih razumjeti i uvidjeti da su oni posljedica ružnih misli i predstava, koje nas opsjedaju i otimaju se kontroli svijesti. Pred snagom straha ne smijemo pokleknuti jer, uz dovoljno volje i znanja, možemo iz svog života ukloniti gotovo sve strahove. U životu se mora riskirati. Riskiramo li često, ponekad ćemo uspjeti. Ne budemo li nikada riskirali, gotovo nikada nećemo uspjeti. Strah pobjeđujemo upravo tako da učinimo ono čega se bojimo, jer smo spremni suočiti se s opasnošću koju donose naši postupci. Da biste pobijedili strah, morate biti spremni na neke rizike.

U životu je važnije biti aktivan nego uspješan. Milijuni ljudi ne žele nešto pokušati jer se boje da neće otrpve uspjeti. Da bismo nešto svladali, moramo: vježbati, analizirati svoje postupke i ustanoviti što nam još nedostaje, promijeniti ono što ne valja i iznova vježbati. Ako tako radimo, stalno ćemo napredovati i ići će nam sve bolje i bolje.

Zaokupljenost nekim poslom uklanjanje nervozi i strah. Uklanjanje različitih besmislica (da je nešto opasno i zastrašujuće) otklanjamo strah. Opušten čovjek ne može biti nervozan. Sve ono što nas odvodi od briga donosi nam olakšanje. Da bismo nadvladali strah, trebamo ukloniti i pobijediti dramaturgiju. Ne treba od muhe praviti slona niti svaku poteškoću i problem smatrati katastrofom. Ne treba gubiti glavu zato što su nas snašle neke nevolje, prave ili izmišljene, jer nakon izvjesnog vremena i pobližeg razmišljanja ustanovimo da nam nije baš tako loše kao što smo isprva mislili.

**Dr. Petar Radaković**

Dr. Paul Hauck navodi: "Govorio sam da život najčešće promatramo kroz tamna stakla, doživljavajući svaku stvar lošijom nego što u stvari jest. Čak i u onim rijetkim slučajevima kad je nešto zaista ozbiljno, još uvijek nemamo razloga neopravdano se uznemiravati. U budućnosti će nas nedvojbeno povrjeđivati i ometati u provedbi naših planova. To možemo izbjeći jedino smrću. Svako živo biće mora proći kroz patnju, ako ne danas, onda sutra, ali to ne znači da je se valja bojati, da zbog nje moramo biti zabrinuti ili nervozni, nego se valja sjetiti da većina neugodnosti nije tako strašna kao što mislimo da jest i da, čak ni onda kad je zaista strašno, ne smijemo izgubiti glavu i time još pogoršati stvar."

Razgovor sa Željkom Mavrovićem, vlasnikom Ekocentra

## OPSTANAK OVISI O NAMA

**Ž**eljko Mavrović svoju je ideju smjestio u selu Sloboština blizu Požege, na nepreglednim poljima, koja su već zazelenjela malenim kukuruzom i ostalim žitaricama. Glavni je dio priče Ekocentar na kojem velikim slovima piše: ŠKOLOVANJE, ISTRAŽIVANJE, OBUKA. U njemu je i velika učionica u kojoj grupe posjetitelja i svi zainteresirani, od kompetentnih stručnjaka, mogu doznati sve što ih zanima o ekopoljoprivredi. Na imanju se nalaze i gospodarske zgrade u kojima se na manufakturni način pakiraju i dorađuju svi proizvodi za tržište, osim onih pekarskih, koji se proizvode u Rijeci.

### Učitelj bez iskustva nije učitelj

**- Kad govorite o ekoprojektu, što pod time mislite? Što je ovdje projekt?**

- Pravno je to nekoliko firmi koje funkcioniraju zajedno. Praktično i opisno, to je proizvodnja, prije svega komposta i zaštitnih sredstava, a hrana i zaštitna sredstva su jedno te isto u ekološkoj poljoprivredi, onda obrada zemljišta na ekološki način i tretiranje tih biljaka. Ovdje je i pogon za proizvodnju, manufakturni pogon gdje se rukama prave čaj i tjestenina, pakira brašno i ostalo. Dakle, imamo i manufakturu i možemo pokazati kako to mogu izvesti sami i dva-tri seljana, ako bi željeli. Onda imamo i pekara u Rijeci, s pekarskim asortimanom, pečemo kruh, pecivo i te stvari, distribuiramo po Rijeci i okolici te Zagrebu i okolici, a vehunac svega je upravo ovaj Ekocentar, kojemu je naziv "Školovanje, obuka i istraživanje". Važna su upravo sva ta tri segmenta, jer se pokazalo svugdje u svijetu da školovanje, informacijsko obrazovanje ljudi ne donosi ploda: ljudi dobiju informaciju i ne znaju ništa. Ja danas imam i psihološku informaciju da ne postoji mogućnost da od učitelja koji prenosi svoje znanje i informacije koje je učio iz



knjige, koji nije prošao kroz iskustvo, i jedan jedini učenik ikada iskustveno ostvari ono što je učio od njega. Jer čovjek ne prinosi stvari samo riječima, nego svom svojom emocijom i snagom, energijom svoga bića. Samo na takav način prenesena informacija, koja je iskustveno provedena, može ostaviti efekte na čovjeka koji to sluša i jednog dana želi to sam učiniti. Ovaj edukacijski, istraživački centar i centar obuke daje upravo tu kompletnost jer, kad ovdje dođu mladi ljudi, ili stariji ljudi koji žele promijeniti svoj način rada i razmišljanja, mogu dobiti informaciju upravo od onih koji su je na terenu prošli, mogu obići teren, vidjeti, čuti, probati, okusiti, svim svojim osjetilima osjetiti cijelu ovu priču i, vjerojatno, nakon toga, ako u njima postoji i zrnce snage i želje da se ovako nečim bave, odavde mogu dobiti motiv da krenu.

**- Vi ih kasnije možete pratiti?**

- Ovoga trenutka savjetodavno, ali siguran sam da ćemo već u nekoliko sljedećih mjeseci ovdje oformiti i nadzornu stanicu i centrifrikatorsku kuću, tako da ovaj centar ima mogućnost da ljude prati i pravno i da ih nadgleda, certificira i da im da markicu, tako da mogu ići na tržište.

*Ovo nije priča o briljantnoj sportskoj karijeri. Nije ni priča kojom se reklamiraju proizvodi jedne firme. Ovo je priča o snu jednoga čovjeka koji je svu svoju energiju uložio u ostvarenje svoje ideje, koju ne plasira samo drugima, već je i sam živi. U razgovoru o tome vrlo je uvjerljiv i o svome poslu priča kao da intimno priča o samome sebi.*

**- Vi imate markicu, certifikat, ova kuća je sve to prošla. Što sve mora jedna firma zadovoljiti da dobije certifikat? Po čemu se ova vaša ekoproizvodnja razlikuje od neke druge, koja nije ekološka?**

- Postoje standardi: umjetna gnojiva mijenjaju se kompostom ili stajskim gnojivom. Gnojivo ne bi bilo dovoljno iskoristivo kad ne bi prošlo kroz kompost, bilo bi manje energetski vrijedno, bilo bi ga šteta upotrijebiti samo, jer to stanje u kompostnoj hrpi daje energiju i bržu preradu drugog organskog materijala.

### Rad milijuna mikroorganizama

**- Koji je omjer gnojiva i ostaloga u kompostu?**

- Zavisí. Idealan je odnos 1 : 30 CN – dušika i ugljika. Međutim, nekada se ide i s većim omjerima. Što je nepovoljniji odnos dušika i ugljika, kompostna će hrpa trebati više vremena da sazrije, ali opet će sazrijeti. Na kraju je uvijek isto, jednako vrijedno. Kompost je kompost. To je jedna forma koja može biti za nijansu bolja ili lošija, ali uvijek je kompost. Stvorili su ga miliju-

ni mikroorganizama i oni to uvijek pretvore u isto. I gliste su u kompostnoj hrpi. Kad kompostna hrpa prođe stadij zagrijavanja i počne se polako hladiti, ulaze gliste i još prerađuju – to je završna faza komposta.

Drugi dio koji se u ekološkoj poljoprivredi razlikuje, u vezi je sa zaštitnim sredstvima. Šprica se samo koprivnom gnojnicom ili nekim drugim gnojnicama. Radimo je u velikim cisternama koje se svako malo pune jer smo npr. ove godine skoro 100 000 litara koprivine gnojnice bacili po polju, špricali. Međutim, i kompost i koprivina gnojnica biljci daju i zaštitu i hranu: zaštitu samim time što se ona, tako snažna i jaka, lakše nosi s nametnicima, a k tome zaštitu čini i ta raznolikost biljaka i životinja unutar samog polja, tako da mi tu imamo i nešto malo korova i niz makro i mikroorganizama, koji bi se u konačnici mogli nazvati štetnicima. Međutim, oni su zastupljeni u velikom broju i sami sebe "popaju", čime čine stabilan hranidbeni lanac. Kada se to postigne, onda je ekološko polje čisto, stabilno i jako, i više nema nametnika ni bolesti.

**- I to je ovdje postignuto?**

- Neću reći da je do kraja postignuto. Još uvijek postoje neki disbalansi, još se dogodi da nam neki nametnik "popapa" malo zobi. Već su prošle pune četiri sezone, ali je procjena da ih treba proći 6 – 7, najviše 10 da bude baš stabilno.

**- Ali je već, očito, dobro izbalansirano kad ste dobili certifikat.**

- Certifikat se dobija kada se standardi poštuju dvije godine. Ne može netko procjenjivati da li je taj plodored u redu,

je li ta raznovrsnost već postignuta. Standard je riješen vremenski, ne kvalitetski. Zato ekološko i ekološko ne mora biti jednake kvalitete. Standard je vremenski, inače bi postojala mogućnost manipulacije onih koji daju certifikat – kad bi oni to činili po svome nahođenju, viziji i osjećaju.

**- Sama hrana nije jedini cilj ovoga projekta.**

- Ne, ja baš sutra idem za Cavtat, gdje Ministarstvo zaštite okoliša ima dodjelu nagrada u tim ekoprocesima i upravo je ovaj projekt predložen za jedan od najboljih u državi u smislu održivog razvoja i projekt je koji taj održivi razvoj potiče. Samim time ta nagrada i ta priča opširnije govore o ovome projektu. Njegov je zadatak da pokaže da ekološka poljoprivreda ima svoje mjesto ovdje u Hrvatskoj, da ekonomska isplativost postoji ako se radi na pravi način, a da samim time očuvamo i ljudsko zdravlje i štitimo okoliš da jednog dana ne bi bilo potrebno toliko čistiti podzemne vode, zrak, šume. K tome, možda je najznačajniji moment da kod mladih ljudi, a i onih drugih koji žele mijenjati sebe, svoja razmišljanja, potiču tu promjenu ka boljem na nečemu što je svrsishodnije, na nečemu što je vrijednije, što život čini zanimljivijim.

**Problem jednako izazov**

**- Što je to zdrava hrana? Što je biološki zdrava hrana, je li ona zdrava hranidbeno ili prema načinu proizvodnje i uzgoja?**

- Uobičajeno je da je ta hrana nutritivno drukčija, ali i proces uzgoja i pre-

rade te biljke ima svoj zadani standard. Znači, ne mogu se koristiti konzervansi, dodaci i slično. Dodaju se samo prirodni sastojci. I ekološka pšenica razlikuje se od druge ekološke pšenice, možda u količini vitamina ili minerala, ili u kalorijskoj vrijednosti. Ali predaleko bismo išli kada bismo svaku tu stvar analizirali. Danas je problem što se sve želi izmjeriti, izraziti nekim brojkama, izračunati, a to nije ni jednostavno niti lako.

**- Kako uopće uspijevate u plasiranju svojih ideja? Postoji li interes, imate li problema s plasiranjem proizvoda, s prihvaćanjem ideje biološki zdrave hrane? Kako tu općenito stojimo kao nacija?**

- Problema ima, međutim, ja sam osobno u životu problem stavio pod znak jednakosti s izazovom, tako da jednostavno, sve što se dogodi, kao nešto što je potrebno odraditi, ja jednostavno krenem i odradim. Definitivno je bilo tih izazova, od onih najmanjih, do velikih, značajnih. Međutim, kao i u sportu, kad sam odlučio doći do neke titule, do nekog cilja, ja sam to odradio. Tako sam došao i do ovoga što danas ovdje vidite. Znam da svi ljudi na svijetu nisu spremni na svjetsku titulu, na takve izazove i na toliko, neću reći odricanja, nego toliko ulaganja u život i u projekt. Međutim, ja se trudim dati model i biti uzor, ne samo kao sportaš, nego i kroz sve ovo što danas radim, ono što pričam. Stojim iza toga, ja sam to radio, ja sam se time bavio, ja sam to i iskustveno prošao, konzumiranje ovih namirnica, do gnojenja i svega ostaloga na početku ovoga projekta, i stojim iza toga, znam kako to izgleda, znam što to znači. Drugi će, uobičajen čovjek, imati malo više problema, teže će doći do tržišta, teže će složiti marketing, teže će se prezentirati pred ljudima, teže će moći objasniti ljudima što on to radi. Međutim, upravo sam tu ja preuzeo odgovornost za mnoge od njih koji će sudjelovati unutar ovog projekta ili koji će sami ići na tržište i već imati prokrčen put kao što sam činio ja i neki koji su krenuli sa mnom. Siguran sam da će svakome tko odluči u životu nešto učiniti, cijeli svijet pomoći. Recimo, neke od rečenica koje izgovaram dio su knjige "Alkemičar" i iza toga stvarno stojim jer sam siguran da čovjek koji ju je pisao ima znanje i iskustvo.

**- Kako ljudima približiti biološki uzgojenu hranu i uvjeriti ih da je ona**



**dobra? Kako uvjeriti čovjeka da kupi ovu vrećicu žitarice koja je, recimo, nešto skuplja, a ne onu jeftiniju?**

- Kontinuiranom edukacijom kroz ovakve centre, kroz obilaske osnovnih i srednjih škola u kojima bi ljudi koji su ovo prošli iskustveno, klincima govorili o održivom razvoju ili da klinci obiđu ove prostore u kojima se može kompetentno dati podatak, iskustvo i predavanje. Baš ovakvi centri, koji su na samom terenu, imaju najviše smisla. Ljudi koji dođu ovamo, osim priče, sve mogu i sami iskusiti. Ako bih ja sada u Rijeci ili Zadru pričao o ovome, ljudi me ne bi dovoljno dobro čuli. Sad kad ste bili gore, obišli imanje, pogledali ga, već me čujete potpuno drukčije. Mislim da je to nekakav recept, to je moje mišljenje.

Na različite načine možemo ljudima dočarati što dobivaju ovim načinom ishrane i života. To nije samo priča. Taj iskustveni dio bitan je. Da bi čovjek stekao mudrost, da bi mogao postaviti svoj život na drukčiji način, osim informacije bitno mu je i iskustvo. Nadam se da ćemo uskoro ovdje imati i jedno spremište s motičicama, s alatom i oruđem i svatko će moći sam probati što to znači obrađivati zemlju.

### **Pustimo da izgori ono što ne valja**

**- Koliko država prati ove projekte, ima li sluha za njih ili važi ono "u se i u svoje kljuse"? Prati li zakonodavstvo ovakav rad?**

- Baš je danas bila sjednica Vlade ovdje u Požegi i išao sam razgovarati i s premijerom Sanaderom i s ministrima, koliko oni mogu pomoći, dati im do znanja: tu smo, i mi postojimo. I stvari se kreću, čuju da je to važno. Međutim, toliko je požara u Hrvatskoj koje treba pogasiti, tako da svako ministarstvo ima puno svoga posla u gašenju požara. Ja sam danas izgovorio jednu rečenicu obraćajući se baš gosp. Sanaderu: "Moguće je, možda bolje ponekad pustiti da nešto izgori, pa onda na temeljima izgraditi nešto što je zdravo." Mislim da je održivi razvoj nešto takvo, a perjanica mu je ekološka poljoprivreda! Manje bi bilo problema u očuvanju okoliša, ali i u zdravlju čovjeka koji se hrani takvom namirnicom, koji živi na takav način, razmišlja na takav način, osjeća takav život i živi u tom okruženju.



### **- Ali sluha ima?**

- Između ostaloga, određeni su i dosta visoki poticaji za ekološku poljoprivredu. Država je već prije dvije godine zakonom postavila temelje za rad u tim okvirima. Ne treba izmišljati "toplu vodu" ili raditi nešto mimo zakona. Postoje regulative, ljudi koji su zaduženi za vas i taj sistem treba samo ubrzati i dodati još više ljudi.

Dobra je vijest da će Zagrebačka banka vjerojatno postati partner Eko-centra na način da će pomoći da on saživi i jednog dana, vjerojatno, ostvarimo i složenije projekte koji bi se ticali financiranja onih koji kreću u ekološku poljoprivredu i uopće u poslovanje koje bi se moglo staviti pod nazivnik održivog razvoja. Uvjeravali smo ih i to je potrajalo. Oni će biti partneri, ne sponzori, ne donatori jer su oni dobročinitelji, pokrovitelji. Ovaj projekt ne zaslužuje status da mu netko daje milostinju i Zagrebačka banka je to prepoznala. Mogu reći da sam zadovoljan i sretan jer znam da ovaj projekt može, kao model, poslužiti mnogima, i u smislu poslovanja – da to bude jedna mala firma, mala zadruga ili mali kombinat – kakogod, ili kao nekoliko malih poljoprivrednih gospodarstava koja su se udružila pa zajedno izlaze na tržište. To je priča koja bi mogla biti model za Hrvatsku.

### **- Budućnost svega ovoga? Je li svijetla ili će biti problema?**

- Sigurno je svijetla. To je pitanje na koje ja vama mogu dati kontrapitanje: "Da li će ovaj planet opstati ili neće? Hoćemo li živjeti ili nećemo? Hoćemo li idućih par generacija potrošiti ovaj planet za sebe ili ćemo ga ostaviti svojoj djeci?" Odgovor je isti. Onoliko koliko je ljudska svijest na visokoj razini, koliko smo spremni svojoj djeci pružiti život, toliko

će ovaj projekt imati uspjeha. Ja vjerujem u čovjeka, vjerujem u naše poslanje i život, vjerujem da život uvijek ima smisla i smatram da će ovo što danas smatramo ekološkim, za nekoliko desetaka godina postati komercijalnim, tako će se raditi i tada će nam biti smiješno da su neki naši djedovi i pradjedovi mučkali s kemijama. Samim time što je ovakav način gospodarenja, uz malo ljudskog truda i da nisi lijen mozgovno, jednostavniji, prirodniji, isplativiji, jednostavno ima sve predispozicije da bude bolji i lakši. Kompost je jeftiniji za proizvodnju nego umjetna gnojiva, samo što kod umjetnog gnojiva nitko ne zbraja koliki su stvarni troškovi nego se jednostavno mučka, malo subvencije ove, subvencije one, i stalno trošimo nešto unaprijed. A kad podvučemo te minuse, onda dođe ta zaštita okoliša, čistiti ovo i ono, pa više ne možeš piti vodu iz špine. To nitko ne zbraja, to, kao, nitko ne zna. To sve ne možemo predvidjeti. A onda se na kraju vratimo i na ono pitanje – hoćemo li opstati ili nećemo.

I, kao što kaže i sam željko Mavrović: "Da bi čovjek stekao mudrost, da bi mogao svoj život postaviti na drukčiji način, osim informacije bitno je i iskustvo. Siguran sam da će svakome tko odluči u životu nešto učiniti, cijeli svijet pomoći." Dodite i sami u ovaj centar. Primit će vas ljubazni domaćini, doznat ćete puno novoga i osjetiti da ovi ljudi doista žive ono što pričaju i rade. Možda spoznate da i vi posjedujete istu ovakvu energiju koja će vam pomoći da svoje zdravlje i zdravlje okoliša postavite sebi kao imperativ i k tome usmjerite svoj način života.

Razgovor vodila **Suzana Janković**

## LJEKOVITO BILJE III

# ZBOG LJEKOVITIH BILJAKA NASTALA SU ZNANSTVENA IMENA SVIH BILJAKA

*Čovjek je poznao ljekovitu moć biljaka i dok one nisu imale svoja imena, no ipak je te biljke, uz poznavanje, i nekako zvao. Iako su narodna imena biljaka postojala od ranije za biljke su utvrđene zajedničke latinske oznake imena za cijeli svijet i sve narode. Nakon toga zavladao je preglednost u biljnom svijetu po srodnosti u sistemu biljaka, jer srodnost je prirodna, dokazana pojava. Do svega toga došlo je od narodnog opažanja u prošlosti.*

Iako je narod poznao ljekovitu moć biljaka, svaki je za te biljke imao svoja posebna imena. Ta imena toliko su se nagomilala da se u ondašnjem liječenju biljkama više nije moglo opisati uvijek istu biljku kada se određivala neka biljka te prepisivao lijek za neku bolest. Kako se i dalje opisivao i povećavao broj ljekovitih biljaka, jasno je da se morao stvoriti sustavni pregled, s jedinstveno označenim biljkama u tom sustavu. To imenovanje biljaka poteklo je od potrebe naroda u liječenju biljkama te potrebe da ih koristi u te, pa i u druge svrhe znalački, ali da ih koristi kao obilježene.

Kod biljaka koje su u sustavu te pregledu biljnog mnoštva (sistematici) poredane prirodno, po srodnosti, naići ćemo na vrste, a sve su srodne vrste skupljene u rodovima, svi srodni rodovi su u nekim porodicama; one porodice koje su inače u srodstvu okupljene su u redovima, a redovi u razredima. Ime biljke koja nas zanima u tom sustavu biljaka važan je podatak, pogotovo kod ljekovitog bilja, jer se ponekad koriste samo neke vrste određenog roda. Kod određivanja biljaka ponekad su prepreka veoma male razlike u njihovoj vanjskoj građi. Pojam određivanja biljke značio bi tražiti znakove i obilježja po kojima se dolazi do informacija kojem redu (jednosupnicama ili dvosupnicama) i razredu (kritosjemenjača, golosjemenjača) ta biljka pripada te joj naći ime. Stoga je glavno znati u čemu se biljke jednog reda slažu, a u čemu se razlikuju od ostalih redova, kao i kako se zapravo razlikuje jedan razred od drugoga

i, konačno, kako se razlikuje rod od roda. To su osnovne razlike koje se moraju svladati jer se nailazi na razlike vezane za građu čitave biljke, koje su vrlo često skrivene.

Kada se tako biljke odrede i imenuju, može se istaci i važna srodnost među njima, točno se može znati koje se biljke mogu međusobno oplodivati, uza sve ostalo vezano za srodnost.

## ŠTO JE POTREBNO KOD ODREĐIVANJA BILJKE

To je istraživanje s obveznom prethodnom pripremom. Pripreme su sljedeće: treba steći ili obnoviti znanje o vanjskoj biljnoj građi upoznavanjem oblika pojedinih biljnih dijelova i organa ili cijele biljke, koje uočavamo prostim okom. Osim toga, poželjno je (iako nije



uvijek nužno) proučiti i upoznati se i s unutarnjom građom biljaka, što je zahtjevniji posao, jer se radi o upoznavanju stanica i tkiva, na način da organe režemo te ih potom mikroskopski analiziramo. Tim putem može se preciznije i uvijek odrediti pripadnost biljke biljnom sistemu, a koristimo ga kada se biljka ne može odrediti samo po vanjskim razlikama i obilježjima. Samo onda izrađuju se anatomske preparate, na osnovi kojih se lako uočavaju karakteristike unutarnje biljne građi. No, sve to nije dovoljno ako se ne prouči kako je bilje sustavno u prirodi poredano (sistematika). Te informacije mogu se pročitati iz bilo kojeg udžbenika botanike. Osim tog obveznog znanja, potrebno je za određivanje zeleni, u pravilu, imati čitavu biljku, koja mora imati sve dijelove tijela: korijen, stabljiku, listove, cvjetove i plodove te, ako postoje, i ostale dijelove – podanak, gomolj, lukovicu, vriježu. Kod drvenastih biljaka dovoljno je imati grančicu biljke s cvjetovima i plodovima te poznavati izgled debla i krošnje. Najpogodnije je određivati svježu biljku, koja se u tom stanju može neko vrijeme do određivanja održati svježa u hladnjaku, u plastičnoj vrećici. Od pribora su potrebna neka pomoćna sredstva: oštar nožić, pinceta, igla, herbar, lupa, a ponekad i mikroskop s kemikalijama i posebnim priborom za mikroskopske preparate te slike s detaljima vanjske građi biljaka. Sada je, uza sve to, potrebna i "Flora Hrvatske", u kojoj je svaka biljka tako opisana da se iz samog opisa, i bez slike, može doći do imena biljke iz pregleda svih ostalih biljaka. Taj pregled zove se ključ kojim određujemo, odnosno otključavamo svu floru. Kod ključa za određivanje vrsta, odnosno sistematskih jedinica kojima biljke pripadaju, uvijek postoje dva ponuđena izbora. Zato treba pročitati oba i odlučiti se za jedan, koji će uputiti ili na rješenje, ili na broj koji treba dovesti do njega.

## HERBAR ILI BILJNIK MOŽE BITI POMOĆNO SREDSTVO KOD ODREĐIVANJA BILJAKA

Kad se traže izvori hrane i lijekova, nailazi se na degradirani okoliš, te zaključak o malom znanju o raznolikosti biljaka koje su upravo važne za dobru egzistenciju ljudi. Zbirka osušenoga bilja, biljnik ili herbar, pruža interesantnu izvornu kolekciju primjeraka ljekovitog bilja, a služi i kao jedno od sredstava za određivanje biljaka. Kako su nazivi biljaka potekli od davne potrebe za njihovim imenima, najprije radi interesa ondašnje medicine, i naziv za herbar nastao je od naziva nečega što se koristilo u medicinske svrhe. Naime, nekada se knjiga medicinski važnog bilja zvala herbal pa su botaničari i zbirku osušenog bilja počeli zvati herbarij, koji je danas uobičajeno zvati herbar ili biljnik jer se radi o osušenim biljkama, a ne o ustanovi. Samo se kod profesionalne zbirke uvijek nailazi na savršenu točnost i urednost, pravila nomenklature i označavanja, sabiranja, sušenja, uz primjenu stručnih tehnika i postupaka u kojima je pojedinačna biljka zvana primjerak, a dio sabranog bilja kojim se provodi postupak - materijalom.

Kod primjeraka koje smo sabrali za herbar bit će najvažnija sama konačnica, tj. odrediti koja je biljka sabrana, te je obilježiti te tako činiti uz svaku suhu biljku zalijepljenu i pričvršćenu na listu beskiselnog papira. Može se koristiti stručan "Herbarijski priručnik" pa će, uz uputstvo, kućni ili školski herbar izgledati savršenije, ali je u tom slučaju najvažnije, zaista poznavati biljke. Neke se odmah pronalaze jer ranije nisu ni bile od intere-



sa, ali se traže po nekom popisu takvih važnijih biljaka, ili ćemo sastaviti popis biljaka našega kraja, ili po nekom drugom redu. Preporuča se tražiti potpune biljke jer što više dijelova imaju, to se lakše mogu odrediti u prirodi, a kasnije to potvrditi određivanjem prije upisivanja imena, kada su već potpuno preparirane. Znači da se treba služiti sa što više biljnih organa kod prikupljanja uzoraka biljke. U prirodu se nosi ono što je potrebno i u vrtu kada radimo oko cvijeća: škare, lopatica i nož. Biljke se ulažu već u prirodi u novinski papir, jer se sa sobom nosi pripremljen, kao knjiga složen snop papira (što može biti i novinski jer upija vlagu), unaprijed uređen u neki format, i odrezan u obliku knjige, koji se može pričvrstiti tvrdim koricama (šperploča, aluminijski, ili tvrdi karton). Obavezno se još sve to s primjercima biljaka stisne izvana, na dva mjesta, nekim pojansom ili špagom. To će poslužiti kao botanički tijesak. Svaki unutarnji papir u koji se ulaže biljka mora biti preklopljen, kao što je inače novinski papir, s oznakom (privremenim nazivom prije determiniranja), ko ja nosi i obavezan datum, lokalitet, po želji i ostalo jer mi već u prirodi započnemo određivanje biljke. Prepariranje biljke nastavlja se po povratku iz prirode. Slijedi prepariranje u istom tijesku, ali u nov, suh papir, i to brzo pri povratku, ili biljke po želji stavljamo između dvije daske, u novi tijesak. Bitno ih je staviti pod veći pritisak, uz korištenje nečeg teškog, pa se jednostavno može staviti uteg od kamena, željeza i slično.

Najvažnije je da se one ceduljice s

opisom biljaka stave opet uz istu biljku. Za korijenje i druge dijelove u prirodu se nosi limena kutija. Kasnije se suhe biljke određuju na bijelom papiru pomoću ključeva za determiniranje, te lijepe na arke papira koji mora biti poseban beskiselinski papir za herbar. Biljke bi se u pravilu trebale zalijepiti za papir papirnatim ili platnenim trakicama ili tekućim ljepilom, uvijek prema tome, kakvu biljku i koje dijelove lijepimo. Nikako se preko biljke ne lijepi "selotejp", a dobro je za svaki primjerak izraditi posebnu papirnatu košuljicu, radi dobrog očuvanja.

## IZLOŽBENA VITRINA S LJEKOVITIM BILJEM

Od jednostavnog materijala može se izraditi plitka podloga, široka po želji i isto toliko dugačka, ne mora biti preduboka, s unutarnjim dijelom od pregrada. Bitno je pojedinačno označavanje svake pregrade imenom biljke koja će se tamo staviti. Takva napunjena kutija može se poklopiti staklenom pločom i objesiti na zid, gdje će služiti kao najljepša i najbolja izložba, i "mala vizuelna učionica". Obično se u gornji red stavlja cvijeće, da to bude najljepši red koji će privlačiti pažnju i biti dekorativan. U drugi red može se staviti ljekovito lišće, u treći red trave, u četvrti plodovi i sjemenke, u peti korijenje, i konačno, u posljednji kor. To će biti jedna od najboljih metoda pružanja uputstava o izgledu osušenih dijelova biljaka tj. droga, a pružit će i mogućnost poučne zabave, sa snažnim dojmom i oduševljenjem.

**Jadranka Gržinić**

