

Mr. ph. Natalie V.



Veliki
saveti
iz male
apoteke

Beograd
2025.

Mr. ph. Natalie V.
Veliki saveti iz male apoteke

Izdavač
Privatna praksa Apoteka Nataša

Dizajn korica i prelom
Marko Marinković

Štampa
Planeta print Beograd

Tiraž
150

CIP - Каталогизација у публикацији Народна библиотека Србије, Београд

613
641

КЉАЈЕВИЋ, Наташа, 1969 -

Veliki saveti iz male apoteke / Natalie V. - Beograd : Privatna praksa Apoteka

Nataša, 2025 (Beograd : Planeta print). - 140 str. : graf. prikazi, tabele ; 24 cm

Natalie V. je pseudonim Nataše Kljajević. - Tiraž 150. - Bibliografija: str. 137-140.

ISBN 978-86-906294-2-8

а) Хигијена б) Животне намирнице

COBISS.SR-ID 178275337

SADRŽAJ

BIOGRAFIJA	4
UVOD U MALO DRUGAČIJI ŽIVOT	5
DA LI STE UZELI DANAŠNJU DOZU?	11
KOJIM PECIVOM ĆETE ZAPOČETI DAN?	59
DA LI ĆETE JESTI MESO ZA RUČAK?	65
HOĆETE LI POPITI MLEKO ZA LAKU NOĆ?.	75
VOLITE LI DA KUVATE?	81
KAKO VI ODRŽAVATE HIGIJENU?	89
RECEPTI	93
REFERENCE	137

BIOGRAFIJA

Diplomirala sam na Farmaceutskom fakultetu Univerziteta u Beogradu i stekla zvanje magistra farmacije. Radila sam i sticala iskustvo u velikim državnim apotekama u Beogradu i Pančevu.

Upoznavši dobro lekove i uvidevši sve nedostatke klasične medicine, ubrzo počinjem potragu za alternativnim načinima lečenja. Nakon bezbroj pročitanih knjiga i posećivanja kurseva i predavanja iz oblasti medicine, farmacije, homeopatije, makrobiotike i raznih drugih vrsta ishrane, dolazim do zaključka da je upravo ishrana ključ svega i da samo ishranom možemo unaprediti svoje zdravlje ili doneti sebi bolest.

Godine 2010. otvorila sam svoju apoteku na periferiji Beograda. Tu sam dobila mnogo više vremena za razgovor sa pacijentima, kao i za praćenje njihovog zdravstvenog stanja. Nesebično i besplatno sa njima delim svoja znanja o ishrani i lekovima, pratim uticaj zdrave ishrane na njihove hronične bolesti i pomažem im da se izbore sa raznim zdravstvenim problemima.

Godine sticanja znanja i skupljanja iskustava sa pacijentima, pretočila sam u knjigu „Veliki saveti iz male apoteke”.



UVOD

U MALO DRUGAČJI ŽIVOT

Odrasla sam u jednom gradiću na severu Crne Gore. Moje dve sestre, brat i ja imali smo srećno detinjstvo odrastajući u kući na periferiji grada, sa majkom, ocem i bakom (majkinom majkom). Bile su to bezbrižne sedamdesete i osamdesete godine prošlog veka. Kada kažem prošlog veka, zvuči kao da imam „sto godina”, a u stvari samo pola od toga. Sa setom se prisećam tog perioda svog odrastanja, kada su se tek pojavili televizori i fiksni telefoni, a mobilni još nisu postojali; kada sam se sa klincima iz kraja igrala napolju od jutra do mraka, kada su se vozili bicikli i roleri, igrali badminton i lastiš, žmurke i jurke, kada se nisu zaključavala vrata. Hrana je bila mnogo zdravija nego danas. Voće, povrće i žitarice se nisu prskali, stoci se nisu davali antibiotici, a retko i ljudima. Od raka se mnogo ređe obolevalo, a za autoimune bolesti se gotovo nije ni znalo.

U želji da svojoj deci obezbedimo slične uslove odrastanja, moj suprug i ja smo prodali stan u urbanom delu Beograda (bolje reći stančić od 45m²) i za taj novac napravili kuću na periferiji od 200m². Plac od 15 ari je, malo je reći, živopisan, uz zasađeno voće, višnje, trešnje, jabuke, dunje, šljive. Na placu smo napravili teren za fudbal i košarku, a u jednom delu i bazen. Umesto zaglušujuće buke tramvaja i autobusa, svakog jutra se budimo uz cvrkut ptica, a po celu noć nam slavuj peva iz krošnje velike trešnje čije grane sežu do same kuće. Neretko nam po placu šetaju fazani, a katkad doleti i poneki detlić i besomučno udara o koru naše višnje.

Prelepo mesto za odrastanje moje prelepe dece.

Najlepše je u proleće, kad procvetaju voćke i miris njihovih cvetova ispuni sve kutke kuće i dvorišta. Tada posadimo raznobojno cveće koje će nam trajati sve do kasne jeseni. Danima odlazimo do rasadnika i biramo i kupujemo cveće za sadnju. To nam je najdraži šoping.

Opet, i leto ima svojih draži. Početkom juna je već dovoljno toplo da možemo da se kupamo u bazenu. Dok dremuckamo na popodnevnom suncu ispijajući limunadu sa nanom iz naše bašte, uspavljuje nas hor zrikavaca, pčela i cvrčaka. Kada padne noć, popale se lampice svitaca. Kada ste vi zadnji put videli svica? U junu stižu za branje naše trešnje i višnje.

Šljive i jabuke iz bašte sabiramo krajem avgusta i u septembru. Na kraju sazrevaju i mirisne dunje. Od voća pravimo kompote, džemove,

sokove. Nedavno smo dokupili jedan plac pored našeg na kojem smo napravili veliki povrtnjak i zasejali krompir, šargarepu, salatu, luk, boraniju, pasulj, paradajz, tikvice, krastavac, koprivu, rotkvice, peršun...

Ni zimi nam nije dosadno. Založimo veliki šporet na drva, pa je pravo zadovoljstvo sedeti u udobnoj fotelji i gledati u vatru kroz stakleno ložište. Tu se uvek krčka zdrava čorba, a u rerni vrlo često pečem hleb ili krompir, onako ceo, u ljusci. Kada ima snega, izađemo da se sankamo na obližnjem bregu. Moja deca su sportisti, košarkaši, pa čak i zimi sa rukavicama i kapama izađu da igraju košarku na našem košarkaškom terenu.

Moji najveći uzori u životu su baba i deda po ocu, koji su živeli i odgajili osmoro dece u jednom planinskom selu na 1000 metara nadmorske visine. Na svom imanju su imali čak četrnaest izvora pijaće vode, od kojih je jedan bio pored same kuće. Pored drugog izvora napravili su veliki vrt sa zasađenim povrćem, poput šargarepe, zelene salate, boranije, graška, kupusa. Zamislite samo, oni su povrće zalivali čistom izvorskom vodom. Koje je to bogatstvo! Posebno je bila velika njiva zasađena krompirom, a na jednoj zaravni iznad kuće posejani žito, pšenica, ječam, heljda i kukuruz. Trebalo je othraniti osmoro dece. Imali su i krave, ovce i koze koje su samo zimi bile zatvorene u štalama, a od proleća do kasne jeseni su slobodno pasle na prostranim livadama. Na pašnjacima nije rasla samo trava, već razno lekovito bilje, poput nevena, hajdučke trave, kamilice, maslačka, bokvice, crvene deteline, cikorije, ljubičice. To lekovito bilje su pasle njihove krave i ovce i od tog mleka se pravio sir. I njihove koze su brstile lekovito žbunje, poput gloga, drena, zove. Njihovo mleko ne može da se poredi sa mlekom i mlečnim proizvodima koje danas možemo naći u prodavnicama, poteklo od zlostavljanih krava, koje su po ceo dan zatvorene, kljukane raznim hormonima i antibioticima i mužene električnim muzilicama do pojave krvi i gnoja na vimenu.

Odgajili su osmoro dece od kojih su svi postali zdravi i dobri ljudi. Nikada nikog od njih nisu vodili kod lekara niti su oni išli ili pili bilo kakve lekove. Moj deda je preživeo i nemački logor i Goli otok, a ipak su i on i baba dočekali duboku starost. Dočekali su i mnogo unučića od toliko dece.

Leti, kad je vreme da se kose njihove velike livade, okupili bismo se svi, došli i mi koji živimo u gradu, rasporedili posao i sve završili za

dva, tri dana. Moja sestra i ja smo bile zadužene da donosimo vodu sa izvora iz obližnjeg šumarka. Dok se puni posuda sa vodom, brale smo i jele šumske jagode kojih je bilo u izobilju. I sada se sećam mirisa i ukusa tih jagoda, koje danas u Beogradu nigde ne mogu naći.

Hrane je bilo dovoljno za sve, iako nas je nekad za trpezom bilo i preko dvadeset. Uglavnom se jelo povrće, sir, kajmak i domaći hleb, a samo ponekad bi zaklali nešto od stoke ili živine, kada se teško radilo u polju i na njivi, i to obično uz plač nekog od nas dece jer smo svaku kravu, tele, jagnje i svinju znali po imenu i voleli. Danas kolju životinje mnogo više u ime vas i da biste vi imali na svojoj trpezi meso, ne triput godišnje kao tada, nego čak triput dnevno. Razmislite o tome, verujem da velika većina vas koji konzumirate meso nije svesno da ponekad jede meso uz svaki obrok, bilo prženo, kuvano ili u obliku raznih viršli, kobasica, pečenica, pašteta...

Koliko je lepo to selo postala sam svesna tek kasnije kada sam otišla na studije u Beograd i tamo ostala da živim. Ponekad od buke nisam mogla da zaspi, a onda bih se setila moga dede koji je samo jednu noć pokušao da prespava kod mojih roditelja u malom gradu, gde se buka ne može meriti sa Beogradom, i neispavan, odmah sutradan otišao u selo govoreći da mu je bilo neizdrživo. Sa velikom ljubavlju i poštovanjem prisećam se svojih dobrih i vrednih babe i dede koji su ustajali čim svane i radili do prvog mraka. Nikada ih nisam čula da se žale da ih bilo šta boli, da su umorni ili da im uveče treba bensedin da bi zaspali. Nikada ih nisam čula da se žale da ih bole leđa, iako su po ceo dan radili savijeni na njivi i u vrtu. Današnje penzionere najviše bole leđa od sedenja ispred televizora, nerada i nekretanja. Nikada moji baba i deda nisu pili tablete, čak ni za bolove. Jedna prostorija u kući, koja je služila kao ostava za hranu, imala je raširene tanke kanape od zida do zida na kojim se sušilo razno lekovito bilje. Znali su koje biljke pomažu kod glavobolje, grlobolje, grudobolje. To znanje o lekovitim biljkama su imali svi seljaci i ono se prenosilo sa kolena na koleno, sve dok poslednje generacije nisu masovno napustile sela, preselile se u gradove i svoje zdravlje predale u ruke alave farmaceutske industrije.

Nikada u svom dugom životu moji baba i deda nisu izmerili ni pritisak ni šećer ni masnoću u krvi. Današnji penzioneri i po deset puta u toku dana mere pritisak, pa opet nisu sigurni u svoj aparat i dolaze kod mene u apoteku da im ja proverim. Moja baba bi rekla: „Dokoni ljudi”.

Zimi se na selu najviše odmara. Osim što se ujutru nahrani stoka, nema u toku dana nekog posla. U jesen su se sakupili plodovi rada i pripremili za zimu. Trap (mala ostava u zemlji) je pun krompira, podrum pun jabuka i krušaka, burad popunjena belim i crvenim kiselim kupusom, napravljen džem, kace pune sira i kajmaka. Pravo bogatstvo. Dok vatra pucketa u šporetu, muškarci obično igraju karte, a žene pletu čarape i džempere od vune sa njihovih ovaca. Na selu nema depresije i psihoze, nema se kad za te stvari.

Ne prođe ni jedan dan da se ne zapitam zašto su se toliki ljudi zavukli u male memljive stanove po centru grada, kada na samo desetak kilometara od centra mogu da žive mnogo kvalitetnijim životom. Posebno ne razumem zašto penzioneri nekvalitetno provode svoje vreme. Veći deo dana provedu ispred televizora uz razne serije i rijaliti programe uz koje će im moždane ćelije, koje u tim godinama propadaju, propasti još brže. Ako i izađu da prošetaju, šetaju se kratko, uglavnom po centru grada gde nije kvalitetan vazduh. Od nekretanja atrofiraju mišići, a kosti propadaju od sedenja i ležanja.

Pokušala sam da saznam od pojedinih penzionera koji dolaze kod mene u apoteku zašto su se vezali toliko za grad, zašto ne nađu neku manju kuću sa baštom na periferiji, gde bi mogli da se bave uzgajanjem voća i povrća. I kroz razgovor sa njima saznala sam da oni nisu vezani za grad, nego za dom zdravlja, gde odlaze često na preglede i po terapiju, a i apoteka im je blizu. I tako provedu ostatak života u strahu od bolesti i čekajući u redovima kod lekara i po apotekama. Narušenog zdravlja i pomućene pameti od silnih lekova i nekretanja, nisu u stanju da brinu o sebi, a kamoli da pričuavaju unuke.

Moja druga baba sa početka ove priče (majkina majka) u ratu je ostala udovica, pa pošto je od dece imala samo svoju majku, prodala je svoje imanje na selu, pomogla svojim roditeljima da naprave kuću i odgajila nas četvoro dece. Dobra moja baka, svaki dan je kuvala ručak za sedmoru ukućana, pazila na nas decu i ne mali broj puta otpratila do škole. To nije nimalo lako, zato ću prekoreti većinu današnjih baba i deda, koji ne mogu i neće čak ni po jedno unuče da pripaze, već su roditelji prinuđeni da ih pošalju u vrtić, čak i bebe od godinu dana.

Protivnik sam toga da dete ide u vrtić pre svoje četvrte, pete godine. Dete tek sa sedam godina stiže imunitet odraslog čoveka, tako da je po mom mišljenju najbolje da tek sa pet ili čak šest godina krene u vrtić.

Ako vi nezrelo dete od godinu, dve, tri date u kolektiv gde će stalno biti u kontaktu sa bakterijama i virusima, ono će često biti na antibioticima. Antibiotici dodatno uništavaju imunitet deteta, tako da ono posle svake bočice ispijenog antibiotika postaje još podložnije raznim infekcijama i tako provede svojih prvih šest godina života bolesno. Roditelji žive u zabludi da će se deca posle tih silnih infekcija prekaliti i biti zdravija, a u suštini postaju zdravija sa šest, sedam godina kada im se formira kompletan imunitet. Postoji čak i jedna studija koja govori o tome da prečesta upotreba antibiotika zaglupljuje decu.

Elem, bilo bi dobro kada bi danas babe i dede uzele više učešća u odgajanju unuka, a mladi roditelji pokušali da dete makar do četvrte godine ostave kod kuće. I roditelji i vaspitači su skloni da često koriste termin socijalizacija i uporno ponavljaju da deca moraju da se socijalizuju. Deca će se družiti u parku, na ulici, u dvorištu, a pri tom ćete lakše kontrolisati šta jedu i piju, što je najvažnije u prvim godinama života intenzivnog rasta.

Volela bih kada bi ova moja priča podstakla i mlađe i starije ljude da se više okrenu prirodi, da idu na selo i planinu, da gaje svoje voće i povrće, da posade drvo, cvet, udahnu čist vazduh, popiju vodu sa izvora, oslušnu poj ptica, pomaze neku životinju.

Naredna poglavlja nastala su na osnovu iskustva, saznanja i posmatranja tokom mog dugogodišnjeg rada, najpre u velikim državnim apotekama u okviru doma zdravlja, gde je bila velika cirkulacija ljudi, a i nakon toga u mojoj apoteci gde sam imala mnogo više vremena za razgovor sa pacijentima.