



DR STEJSI STIVENSON (1973), priznati lider u polju funkcionalne medicine koja je fokusirana na integrativne, regenerativne, antiejdžing i prirodne modalitete. Osnivač je i direktor upravnog odbora „Vibrant Doc”, medija posvećenog zdravlju i dobroj formi, čiji je cilj da koncepti integrativne medicine i optimalnog zdravlja budu dostupni svima. Predsedava odborom funkcionalne medicine u „Američkim centrima za tretman kancera” i članica je upravnog odbora „Američkog udruženja za ishranu”, ambasador „Američkog udruženja za srce” i potpredsednica organizacije „Kapija za istraživanje kancera”, neprofitne organizacije posvećene finansiranju revolucionarnih istraživanja raka i ranih faza kliničkih ispitivanja.

Dr Stejsi Stivenson je diplomirala s „magna cum laude” na Univerzitetu Nortvestern i postala doktor kiropraktike; studirala je kognitivnu i bihevioralnu procenu na „Adlerovom fakultetu kliničke psihologije”; sertifikovani je specijalista za ishranu „Američkog koledža za ishranu” i diplomac „Američkog odbora praktičara antiejdžing medicine”.

Dr Stejsi Stivenson je imenovana za predsednika odbora za funkcionalnu medicinu „Američkih centara za tretman kancera”. Uvek se zalagala za pristup osobi u celini i prevenciju bolesti i isceljivanje sa akcentom na zdravom životnom stilu i prirodnoj medicini koja bi poboljšala rezultate kod onih kojima su tretmani konvencionalne medicine i dalje neophodni.

Danas dr Stivenson veliki deo svog vremena i energije posvećuje poboljšanju tretmana za rak i brige o pacijentima, kako savetodavnim radom u „Američkim centrima za tretman kancera” tako i kao potpredsednica organizacije „Kapija za istraživanje raka”.

dr stejsi stivenson

vibrantni

*regenerišite se, ovladajte
svojim zdravljem i zablistajte*

edicija

KALIPSO (knjiga br. 6)

izdavač

Blum

prevod

Milica Simić

uredništvo, lektura

Tijana Petković

Aleksandar Šurbatović

naslov originala

VIBRANT – A Groundbreaking Program

To Get Energized, Own Your Health,

and Glow by Dr. Stacie Stephenson; Copyright © 2021 by Vibrant

Literary Works, LLC. All rights reserved.





Dr Stejsi Stivenson je lekarka medicine životnog stila koja veruje da put ka zdravlju započinje nekim osnovnim stvarima koje možemo da kontrolišemo: zdrava hrana u malim porcijama, svakodnevno kretanje i povezivanje s ljudima koje volite. Svi to možemo da uradimo, ali ne zna svako kako to da učini. U ovoj knjizi možete naći sve što treba da znate da biste započeli s primenjivanjem zdravih navika i pridržavali ih se do kraja života.

Goldi Hon, glumica i osnivač programa „MindUP”



U svojoj knjizi Vibrantni dr Stejsi Stivenson objašnjava kako da postignemo cilj naveden u naslovu. Svi želimo da starimo i živimo vibrantno, a ova knjiga vam govori kako to da učinite. Poboljšajte svoje zdravlje čitajući ovu knjigu!

Dr Vilijam Li, autor Njujork tajmsovog bestselera *Eat to Beat Disease*

Život je poput velike gozbe na kojoj je pojedincu dobro samo pod uslovom da je svi-ma dobro. Ovo je misija dr Stejsi Stivenson. Njena energija je bezgranična, a ova knjiga je neverovatno delo sa divnim ciljem – doneti fizičko i mentalno blagostanje svima da bismo slavili život. Ne znamo kako ona to čini, ali ne posustaje sa donoše-njem dobrog u ovaj svet.

Andrea i Veronika Bočeli, „The Andrea Bocelli Foundation”



Da zdravlje zavisi od načina života, a ne od lekova i lekara, trebalo bi da bude opšteprihvaćeno stanovište, ali iz nekog razloga nije, i zbog toga su nam potrebni priručnici kao što je Vibrantni. Ova zanimljiva, topla i snažna knjiga može pomoći svakome da izgradi (ili ponovo sagradi) temelje vibrantnog zdravlja. Dr Stivenson vas vodi kroz najvažnije korake na tom putu, a istovremeno deli s vama svoju mudrost i znanje o zdravlju stečeno kroz različite oblasti integrativne medicine koje je proučavala. Bilo da ste početnik ili da samo treba da obnovite znanje, ova knjiga može vas usmeriti ka tome da uživate u vibrantnom zdravlju do kraja svog dugog i srećnog života.

Dr Vil Kol, vodeći stručnjak funkcionalne medicine i autor *Ketotarian, The Inflammation Spectrum and Intuitive Fasting*



Izuzetno inspirativna, uzbudljiva i vibrantna knjiga moje prijateljice dr Stejsi! Dopada mi se kako kombinuje naučne podatke, inspirativnu mudrost, duboko lične priče i praktične načine za poboljšanje zdravlja. Nas dve se u potpunosti slažemo

kad je reč o stanovištu da je način života primarni put ka zdravlju. Lekari će nam uvek biti potrebni, ali ono što danas činite sami za sebe upravo je ono što će odrediti vaše zdravlje u budućnosti, i nad tim imate kontrolu! Zaista mi se dopada kako nas ova knjiga vodi kroz sve korake neophodne da bi se to desilo.

Samanta Haris, TV voditeljka, licencirani zdravstveni kouč i spisateljica



Ova knjiga me je zaista dotakla. Muzika je moje polje, a suština muzike je vibracija. Reči „vibrantan” i „vibracija” imaju isti koren, a vibracije su vekovima korišćene kao oblik isceljivanja i inspiracija. Osećam pozitivne, isceljujuće, inspirativne vibracije koje isijavaju sa ovih stranica. Moja draga prijateljica Stejsi Stivenson dokazala se kao majstor vibrantnosti! Ova knjiga je čisto zlato. Ona daje jasne informacije koje mogu razumeti i laici, i obezbeđuje ključ za otkrivanje tajne vibrantnog zdravlja svima onima koji za tim žude, a ne znaju kako da to učine. Naučio sam mnogo i zahvalan sam dr Stivenson na izuzetnoj posvećenosti da bi osmislila mapu za ovo čudesno i važno putovanje. Zaista sam zadivljen i srećan što imam priliku da držim pravi dragulj u svojim rukama. Preporučujem ovu knjigu svima koji žele da se osećaju bolje, više uživaju u životu i iskuse duboke vibracije savršenog zdravlja.

Dejvid Foster, producent, kompozitor i izvođač



Knjiga Vibrantni dr Stejsi Stivenson upravo je ono što naslovom sugerije: obezbeđuje podsticajni program svima nama koji pokušavamo da učinimo svoj život najboljim mogućim. Ona predstavlja mapu na putu postizanja vibrantnog zdravlja.

Dr Džefri Blend, član „Američkog koledža za ishranu” i predsednik „Instituta personalizovane medicine životnog stila”



Genetika je uzrok samo 15 % bolesti. To znači da vi imate kontrolu nad svojim zdravljem. Dr Stejsi vam pokazuje kako to da primenite.

Dr Džozef Pizorno, autor *Toxin Solution* i koautor *Encyclopedia of Natural Medicine*



Konačno! Jednostavni, laki postupci koje svako može da preduzme da bi poboljšao zdravlje. Bićete oduševljeni praktičnim pristupom dr Stejsi Stivenson, a ako se budete pridržavali njenih mudrih saveta, uskoro ćete videti vibrantnog i divnog novog sebe.

Lara Pizorno, MDIC, MA, LMT, autorka *Your Bones: How You Can Prevent Osteoporosis and Have Strong Bones for Life*



„Vibrantni doktor” Stejsi Stivenson videla je vašu budućnost... i ona je vibrantna! U ovoj knjizi, dr Stivenson crpi iz svog dubokog ličnog i profesionalnog rezervoara

Pohvale

znanja da bi putovala s vama ka istinski vibrantnom životu. Ona ne samo da je oličenje vibrantnosti kojom odiše ova knjiga već je i katalizator sveta koji će postati vibrantniji zahvaljujući njenoj poruci i radu. Ova knjiga zaista predstavlja pravi dar. Otvorite je – i postanite vibrantni!

Majkl Stroka, JD, MBA, MS, CNS, LDN i
izvršni direktor „Američkog udruženja za ishranu”



Bio sam oduševljen kad sam saznao da dr Stejsi Stivenson konačno piše knjigu. Dugo sam se divio kako njoj samoj tako i njenom znanju i prirodnom, integrativnom pristupu brizi o zdravlju. Zdravlje mi je uvek bilo prioritet, ali tek s pojavom zdravstvenih problema postao sam potpuno svestan koliko je zaista važno. Pročitajte ovu knjigu – zbog sebe. Pročitajte je zbog svoje porodice. Neka vam zdravlje postane prioritet, vodite računa o sebi i koristite tehnike date u ovoj knjizi da biste postavili temelje za dug i zdrav život.

Kameron Metison, glumac i kovoditelj emisije „Home and Family”



Dr Stejsi Stivenson je jedna od najvibrantnijih žena koje poznajemo! Da biste stvorili energičan i blistav život ispunjen zdravljem, srećom i nadom, treba da brinete za druge isto kao za sebe. Radeći za „Čajldhelp” Stejsi je pokazala svoju dušu prepunu ljubavi zalažući se za zlostavljanu i zapostavljenu decu. Videle smo koliko zdrava ishrana, rekreacija, umetnost i mnogo ljubavi mogu da transformišu srca koja se isceljuju. Vibrantni može da vas nauči kako da razvijate tu vitalnost u svom životu i obasjate njome živote onih kojima je potrebna. Otkrijte na stranicama ove knjige izobilje, radost i osećaj vibrantnosti.

Sara O’Mira i Ivon Federson, osnivači „Čajldhempa”



Konačno – holistički, zdravorazumski pristup zdravlju! U knjizi Vibrantni dr Stejsi Stivenson vodi vas na putu ka optimalnom zdravlju, učeći vas, informišući i dajući vam moć da preuzmete kontrolu nad svojim svakodnevним blagostanjem. Kao supruga i negovateljica čoveka koji pati od Parkinsonove bolesti, spoznala sam moć spoja konvencionalne i integrativne medicine. Ova knjiga daje uputstva za poboljšanje zdravlja svima koji se bore sa hroničnim bolestima, kao i nama koji tražimo način da učinimo svoj život najboljim mogućim.

Loni Ali, filantrop i aktivistkinja u borbi protiv Parkinsonove bolesti



Ova knjiga je nezaobilazni pratilac na putu ka tome da postanete srećniji, zdraviji i vibrantniji. Dr Stejsi Stivenson je vaš pouzdani vodič na tom putovanju, a ispunila je svojom dubokom mudrošću, nadahnućem i strašću sve stranice koje morate pročitati. Načinite prvi korak zajedno s njom i uskoro ćete život dovesti do savršenstva.

Majkl Barton, predsednik i
izvršni direktor „Put za istraživanje raka”



Mnogo je knjiga koje treba pročitati – neke zbog zabave, a neke da biste stekli dodatno znanje iz neke specifične i precizno definisane oblasti. Ipak, sad je tu knjiga Vibrantni, koja će vas naučiti o samom životu! Bez ikakve dileme, to je knjiga koju morate pročitati ako želite da poboljšate kvalitet svog života. Kad biste se susreli sa autorkom ove knjige dr Stejsi Stivenson, shvatili biste da ona otelotvoruje to znanje – svojom lepotom, intelektom, ljupkošću i zdravljem. Vibrantni vam je sad na raspolaganju i možete je pročitati i primeniti!

Horst Šulce, autor *Excellence Wins* i jedan od osnivača grupe „Ric-Karlton”



Ako bih morala da vam preporučim samo jednu knjigu da je pročitate ovog proleća, bila bi to Vibrantni moje prijateljice dr Stejsi Stivenson. Prepuna energije, života, vitalnosti i vibrantnosti, ova knjiga vas podstiče da povedete računa o svom zdravlju i živite zdravije donošenjem boljih odluka. Iako su informacije o ishrani i zdravlju koje su date u njoj inovativne, ipak se mogu lako shvatiti i primeniti u svakodnevnom životu. Mnogo je odličnih saveta, interaktivnih procena i divnih recepata i svakom od nas mogu biti odličan putokaz ka vibrantnom životu! Bravo, drugarice!

Kristina Avanti, autorka *Skinny Chics Eat Real Food*



Tokom stažiranja početkom osamdesetih godina, u suštini smo učili kako da postavimo dijagnozu, prepisemo odgovarajući lek ili pošaljemo pacijenta odgovarajućem hirurgu, prelazeći brzo na sledećeg pacijenta – bila je to paradigma „brige o bolesti”. Gotovo da uopšte nismo proučavali ili praktikovali prevenciju ili promovisali zdravlje. Dr Stejsi Stivenson u knjizi Vibrantni predstavlja koncept integrativne medicine koja obuhvata ono najbolje iz psihologije, regenerativne medicine, kliničke ishrane, medicine životnog stila, kiropraktike, antiejdzing medicine i funkcionalne medicine omogućivši tako svakom pacijentu personalizovani holistički pristup brizi o zdravlju. Ona izlaže svoj revolucionarni program u trajanju od 30 dana koji pomaže pacijentima i zdravstvenim stručnjacima da se okrenu optimizaciji njihovog opšteg stanja i dobrog zdravlja. Tako da svi oni „konvencionalno” obučeni mogu svesrdno da ga prihvate. Svojim pristupom potencira brigu o zdravlju i naglašava opšte blagostanje i promovisanje zdravlja, težeći tome da pacijent ostane zdrav i vibrantan kako bi izbegao eventualne bolesti ili povrede. Ovo je pravac kojim moramo ići ako želimo da stvorimo zdravo, otporno, produktivno i vibrantno društvo.

Dr Robert G. Darling, nekadašnji lekar Bele kuće (1996–1999) i osnivač i načelnik „Patronus Medicala”

SADRŽAJ



Uvod: Postavite sebi cilj da zablistate	11
Deo 1: Duboko	22
Poglavlje 1: Kako da postanete vibrantni	25
Poglavlje 2: Energetska fontana: kako stvoriti više energije	53
Poglavlje 3: Indikator: kako da razvijate sjaj iznutra ka spolja	79
Deo II: Dublje	98
Poglavlje 4: Komunikator: kako da koristite hranu da biste se bolje osećali	101
Poglavlje 5: Aktivator: kako da se više krećete da biste duže živeli	135
Poglavlje 6: Konektor: kako odnosi sa drugima pomažu našem fizičkom i mentalnom zdravlju	157
Deo III: Najdublje	182
Poglavlje 7: Kompjuterski sistem: kako fino da naštelujete svoj mozak i nervni sistem	185
Poglavlje 8: Podmlađivanje: detoksikacija, iznutra i spolja	209
Poglavlje 9: Sistem za održavanje: kako izgraditi snažan imuni sistem	233
Deo IV: Izranjanje na površinu	250
Poglavlje 10: Trideset vibrantnih navika koje treba negovati	253
Poglavlje 11: Vibrantna kuhinja: četrdeset recepata za vitalnost i sjaj	289
Poglavlje 12: Pedesetogodišnji izazov: put ka vibrantnijem životu	339
Dodatak: Osnove integrativne medicine	343
Napomene	350
Izjave zahvalnosti	365

*Mom voljenom suprugu Ričardu,
najvibrantnijem čoveku kojeg poznajem*

Uvod

POSTAVITE SEBI CILJ DA ZABLISTATE



Zamislite sebe, ali boljeg. Sebe, ali sa dovoljno energije da letite tokom dana dobro raspoloženi i ne pomišljajući kako bi bilo lepo malo odremati. Sebe, ali sa imunim sistemom koji pobeđuje sve prehlade i gripove s kojim se, kako se čini, bore svi oko vas, dok se vi i dalje osećate izvrsno. Sebe, ali sa zategnutijom, čistijom i blistavijom kožom. Sebe, ali sa unutrašnjim sjajem koji izbija iz vas tako da se svi pitaju u čemu je vaša tajna. Sebe, ali sa idealnom težinom, koju s lakoćom održavate. Sebe, ali snažnijeg, otpornijeg i s manje bolova. Sebe, ali mlađeg izgleda. Sebe, ali vibrantnijeg.

Zdravlje je teško definisati jer ono ima različito značenje za različite ljude. Za većinu lekara, zdravlje znači odsustvo bolesti. Za druge ljude, to može da znači nemati višak kilograma ili biti bez bolova ili imati više energije ili izgledati bolje ili mlađe ili izlečiti neko hronično oboljenje. Kad procenjujem nečije zdravlje, bilo da se radi o nekom pacijentu koji je dolazio kod mene dok sam radila u privatnoj praksi, ili prijatelju koji mi je došao u posetu, ili nekome koga sam slučajno srela, fokusiram se na to da li je ta osoba *vibrantna* ili nije.

U korenu reči „vibrantan” nalazi se reč „vibracija”, a njeno prvobitno značenje bilo je „svetlost”. Ovo savršeno dobro opisuje šta znači biti vibrantan: biti ispunjen svetlošću i vibracijom pozitivne energije.

Verujem, ipak, da je vibrantnost nešto što se može objektivno proceniti. Biti vibrantan znači:

- Imati dobar mišićni tonus i sposobnost da se hoda, trči, sedi, nose stvari kao što su namirnice iz prodavnice, podižu deca ili kućni ljubimci, spuštajući na pod i podižući s njega lako i bez bolova.
- Imati onu količinu telesnih masti koja pomaže vašem telu da funkcioniše, ali ne remeti vaše organe, kretanje ili osećaj ugodnosti.
- Nemati hroničnu sistemsku upalu (skrivena ćelijska upala niskog intenziteta koja je široko rasprostranjena u telu i prikrivena – obično se ne oseća i ne vidi, ali predstavlja veliki rizik za razvijanje ozbiljnih zdravstvenih problema, uključujući srčani napad i autoimune bolesti), koja se meri pouzdanim laboratorijskim testovima.
- Imati normalan krvni pritisak i normalne nivoe šećera i holesterola u krvi, što se meri standardnim laboratorijskim testovima.
- Imati stabilan kardiovaskularan sistem, a to znači snažno srce, elastične arterije i dobar kapacitet pluća, što se potvrđuje sposobnošću da se brzo hoda kilometar i po ili penje stepenicama a da se ne gubi dah.
- Biti bez svakodnevnih bolova, puput onih u zglobovima ili stomaćni, kao i glavobolje.
- Imati dobro varenje bez hroničnog nadimanja, gasova, refluksa kiseline, zatvora, dijareje ili mučnine.
- Imati oštar um koji je u stanju da se koncentriše, fokusira, pamti i brzo i kreativno razmišlja.
- Uglavnom dobro spavati noću, sa dovoljno REM (sanjanje) faza i dubokog sna (spavanja koje osvežava i obnavlja), što dovodi do regeneracije tela i uma, a stvara osećaj budnosti i oštine ujutru i tokom celog dana.
- Imati pozitivan pogled na svet i sposobnost da osećate brojne prirodne emocije, a da se ne zaglavite u hroničnoj depresiji i/ili anksioznosti.

Uvod

Vibrantnost je u izvesnoj meri i subjektivna. Verovatno imate svoje viđenje toga da li se osećate vibrantno ili ne, i upravo je to vibrantnost: procenjivanje toga kako se *vi* osećate svakog dana. To kako se osećate pokazuje koliko ste zdravi. Da li osećate da su vam pokreti graciozni, telo snažno i puno energije i da ste budni tokom dana i čvrsto spavate noću?

Da li uživate u šarolikoj organskoj hrani, počevši od bobičastog voća i svežeg zelenog lisnatog povrća do lososa uhvaćenog u divljini i hladno ceđenog maslinovog ulja?

Da li ste svakog dana aktivni tako da vam to prija i osećate se snažno i gipko, bez naprezanja kardiovaskularnog sistema?

Imate li zdrave odnose koji vam pružaju osećaj sigurnosti i ispunjenosti? Volite li druge ljude i znate li da oni vole vas? Da li ste povezani s ljudima iz svog okruženja – na poslu, ličnom planu, u okviru verskih organizacija, klubova ili drugih društvenih grupacija?

Osećate li da je vaš mozak isti kao kad ste bili mladi bez obzira na to što starite? Možete li da se koncentrišete i pamтите kao ranije?

Da li ponekad (ili nikad) uzmete neki lek protiv bolova ili kiseline u želucu? Da li održavate budnost bez uzimanja stimulansa kao što je kafa i posežete li za lekovima za spavanje? Da li konzumirate zdravu hranu i zdravo živite?

Da li se osećate dobro i kad se svi oko vas razboljevaju ili se brzo oporavljate od neke bolesti ili povrede? Da li se smatrate jakim, kako fizički, tako i mentalno, kad se suočite s nekim izazovom?

Biti vibrantan znači da ste motivisani da uradite ono što želite svakog dana apsolutno neopterećeni osećajem umora i bolovima. To znači da se budete spremni da prihvatite sve što vas čeka sa strašću i optimizmom. Ako se jedva vučete tokom dana, vi niste vibrantni. Ako ste tokom dana vitalni, oštrog uma i otvorenog srca, to znači da ste vibrantni. Kad se osećate ne samo fizički već i emocionalno i mentalno snažnim i dovoljno stabilnim da možete donositi dobre odluke i delovati sa empatijom i odvažno, to znači da ste vibrantni. Kad uglavnom živite bez ikakvih bolova i nelagodnosti ili osećaja ukočenosti, kao i bez anksioznosti, straha i osećaja preopterećenosti... *to* za mene znači biti vibrantan. Vratću se na svoju prvobitnu definiciju za koju se nadam da će vam sad biti jasnija: biti vibrantan znači biti ispunjen svetlošću i vibrirati ispunjeni životnošću iznutra ka spolja.

I kao lekar i privatno, poslednjih nekoliko decenija svog života posvetila sam konceptu vibrantnog življenja. I sama težim vibrantnosti, a takođe je koristim kao merilo zdravlja kad su u pitanju moji pacijenti, kolege, prijatelji i pratioci. Radila sam četrnaest godina

u privatnoj praksi i kao praktičar integrativne medicine obučen za funkcionalnu medicinu, ishranu, antiejdžing medicinu, kiropraktiku, akupunkturu itd. Sada sam na čelu odbora za funkcionalnu medicinu „Američkih centara za tretman kancera“, član upravnog odbora „Američkog udruženja za ishranu“, ambasador „Američkog udruženja za srce“ i osnivač i predsednik upravnog odbora „Vibrant Doc“ (vibrant.doc.com), medija posvećenog zdravlju i širenju najnovijih praktičnih saveta o tome kako možete da vodite vibrantan život.

Kroz ove moje brojne aktivnosti, ali posebno sa „Vibrant Doc“, cilj mi je da upoznam javnost šta je zaista zdravlje. Ovom knjigom želim da doprem do vas u ovom stresnom, toksičnom vremenu, ali i prepunom izazova koji ozbiljno ugrožavaju naše zdravlje. Želim da vam pomognem da zanemarite loše savete o tome kako bi trebalo da živimo koje nam nude mejnstrim mediji da biste mogli da težite nečem višem, ka širim i osnažujućim ciljevima kad su u pitanju zdravlje i vibrantnost. Takođe želim da vam pomognem da ostvarite te ciljeve. Što više budemo postajali vibrantni kao društvo u celini, tako ćemo svi biti uspješniji, otvoreniji i dugovečniji.

Ovo nije lako. Živimo u atmosferi u kojoj konvencionalna medicina uglavnom ignoriše prevenciju i lično osnaživanje pacijenta. Ako tome dodamo svakodnevni stres koji izazivaju krupne stvari kao što su globalne zdravstvene krize i prirodne katastrofe, možda vam se čini da je biti zdrav nemoguće ili je na dnu liste vaših prioriteta. Ipak, istina je da što se snažnije, otpornije i vibrantnije osećate, lakše ćete se posvetiti sebi, svom zdravlju i izboriti se sa konstantnim stresovima. Svaki korak u pravcu vibrantnijeg života je važan i doprinesi malo boljem i lakšem životu.

Ipak, možda ćete ovo morati da uradite sami (ili pomoću ove knjige!). Velika je verovatnoća da vam lekar neće reći kako da se *ne razbolite* ili kako da *kreirate zdravlje*. Najverovatnije će vas primiti tek kad ste *već* bolesni. Lekari se ne bave prevencijom bolesti i povreda. Njihov posao je rešavanje problema i to najčešće pomoću lekova ili hirurškim intervencijama. Znam da nisam jedina koja se upitala: „A kako mogu da sprečim bolest? Šta mogu da uradim da bih bila zdrava?“ To su, zapravo, pitanja koja su me i dovela ovde gde se danas nalazim.



1.

DUBOKO

Dobro došli u svoj vibrantni život! Zaista sam srećna što ste odlučili da krenete u potragu za optimalnim zdravljem i biću uz vas pri svakom koraku na tom putu. Spremila sam mnogo toga za vas, ali počecemo od osnova i raditi dalje, duboko, i sve dublje i dublje, sve do najvećih dubina stvaranja zdravlja od iznutra ka spolja.

Ipak, kako uopšte mogu da pomognem nekome ko čita ovu knjigu a ne mogu da ga vidim? Neizvodljivo je da stanete ispred mene da bih uradila procenu. Razmišljala sam dugo i ozbiljno o tome. Čvrsto verujem da je spoljašnjost odraz unutrašnjosti, a takođe i da je personalizovana medicina naša neposredna i neizbežna budućnost, što me je dovelo do očiglednog zaključka: vi ste najveći stručnjak za samog sebe.

Vi poznajete svoje telo bolje od bilo koga drugog, uključujući vašeg lekara. Uvek ste tu, osećate sve što se dešava u vama i uvek možete da procenite sebe, kako iznutra, tako i spolja. Možda ne znate sve anatomske izraze ili niste u stanju da objasnite nekome kako vaš endokrini sistem funkcioniše, ali vi posedujete intuiciju i vaše telo vam govori šta mu je potrebno. To znači da ste vi najbolja i najstručnija osoba na planeti za procenjivanje sopstvenog zdravlja.

Zaronićemo zajedno u dubine toga šta znači biti vibrantan, kako možete proceniti svoje trenutno zdravstveno stanje i kako možete imati više energije i blistati živeći vibrantno.

Vibrantnost = Energija + Sjaaj

1

KAKO DA POSTANETE VIBRANTNI

„P romenili ste mi život!”

Nisam videla svoju maserku (nazvaćemo je Tina) više od godinu dana, ali kad je došla u moju kuću, morala sam dvaput da je pogledam. Jedva sam je prepoznala. Ženu od četrdeset i nešto godina, s podbulim licem, prekomernom težinom i nečistom kožom zamenila je lepa, zdrava žena sa oblinama, možda 20 kilograma lakša nego što je bila, sa sjajem u očima, entuzijazmom u glasu i dubokim sjajem koji je izbijao iz nje. Debeli sloj toksične masne tečnosti, koji toliko često viđam kod ljudi koji nisu zdravi, nestao je. Kretala se s lakoćom, koža joj je bila čista, i mogla sam da osetim njenu pozitivnu energiju – bila je vibrantna!

„Izgledate fantastično!”, rekla sam. „Šta ste to radili?”

„Uradila sam ono što ste mi rekli!”

Kao kroz maglu sam se sećala da me je stidljivo upitala da li imam pet minuta vremena onda kad je prvi put došla u moju kuću pre godinu dana na zakazanu masažu, ali nisam mogla da se setim o čemu smo razgovarale. „Recite mi nešto više”, rekoše.

Nasmejala se, a onda me podsetila da je morala da prikupi svu svoju hrabrost jer je znala da sam lekar i želela je da me zamoli da joj dam savet, mada je strepela da to nije prikladno, ali se ipak odvažila jer je bila očajna. Godinama je patila od alergija na „sve”, hroničnih neidentifikovanih problema s kožom, oticanja i nadimanja, i

konstantno je dobijala na težini. Eliminirala je mnogo toga iz svog života iz straha da je alergična na njih i trošila beskonačno vreme pokušavajući da otkrije šta sme da jede, dodirne, udahne ili radi. To je bilo iscrpljujuće. Opsesivno je vodila računa o materijalima od kojih je napravljeno posuđe za kuvanje i čuvanje hrane, kvalitetu vazduha u njenoj kući, deterdžentima i šamponima i svim ostalim sa čim je njena koža dolazila u dodir. Očajnički se hvatala za svaki novi pomodni trend, verujući da se tu možda krije odgovor – probala je sa ishranom bez glutena, bez mlečnih proizvoda, ketogenu, vegansku, s malom količinom ugljenih hidrata ili masnoća, ali nijedan od tih načina ishrane nije bio ništa bolji od prethodnog, a sem toga, nikad nije bila potpuno sigurna da je sve radila ispravno. Od vitamina joj je bilo muka, reagovala je na sve kreme za kožu i činilo se da joj sve što pojede dodatno pogoršava stanje. „Čak i voće!“, rekla je. „Čak i salata!“

Ispričala mi je da je uradila analizu hormona, išla kod različitih lekara, ali svi su rekli da ne mogu da otkriju da šta nije u redu. Znala je da zasigurno postoji neki deo slagalice koji nedostaje – neki magični napitak koji će napokon ublažiti njene muke – ali njen svet je postajao sve skućeniji i počela je da gubi nadu. Jedva da je imala snage da radi, i odlučila je da se obrati meni jedino zato jer je znala da sam lekar prirodne medicine. Mislila je da ću joj možda reći nešto što drugi lekari nisu mogli.

Dok je govorila, razmišljala sam šta bih sad rekla takvoj osobi, ali upitala sam je: „I, šta sam vam rekla da uradite?“

„Rekli ste da se pridržavam mediteranske dijete s manjim unosom ugljenih hidrata i bez glutena i mlečnih proizvoda“, odgovorila je. „Rekli ste mi šta sadrži gluten i šta zaista spada u mlečne proizvode zbog toga što, ma koliko da me je sramota da priznam, nisam to znala!“ Usledila je dramska pauza, kao da je ono najbolje ostavila za kraj. „Rekli ste mi da zaboravim na sve drugo dok ishranu ne dovedem u red!“

To je tačno ono što bih joj danas rekla jer je iz iskustva znam kad su u pitanju hronični zdravstveni problemi, a naročito ona misteriozna oboljenja koja kao da prkose postavljanju bilo kakve dijagnoze jer su simptomi u tolikoj meri varijabilni i neodređeni, problem broj jedan obično ishrana – tako da je i intervencija broj jedan takođe ishrana. Ljudi se najčešće fokusiraju na sve ostalo oko sebe jer misle da je ishranu najteže promeniti, ali to je zapravo najlakše učiniti jer nad tim imate najveću kontrolu. Potrebno vam je mnogo više napora da biste poboljšali svoje okruženje nego da biste prestali da jedete hleb i sir. Možda zaista volite hleb i sir (ja ih zaista volim – mislim da je

Kako da postanete vibrantni

posredi moja frankofilija), ali nije ni komplikovano ni skupo odreći se te hrane, i to pogotovu kada se ne osećate dobro. Imate mnogo više kontrole nad onim što birate da stavite u usta nego nad kvalitetom vazduha koji udišete, kvalitetom vode, toksinima u okruženju, pa čak i nad tim koliko ćete vremena i mogućnosti imati da vežbate, posebno ako na poslu uglavnom sedite. Dovedite ishranu u red i ostali delići slagalice počće da dolaze na svoje mesto. Imaćete više energije da vežbate, više motivacije da uradite detoksikaciju organizma, oštrij um da donosite mudre odluke, više mira da možete bolje da spavate i više optimizma da bi vam se kvalitet života poboljšao. To ne znači da je ishrana jedino što utiče na zdravlje. Daleko od toga, ali to je posao broj jedan.

Tina je nastavila: „Onda sam potpuno izbacila gluten i mlečne proizvode i počela da jedem mnogo više povrća, voća i maslinovog ulja, i izbacila sam dve omiljene namirnice – hleb i testenine. Počela sam da biram ribu umesto govedine i da za užinu jedem orašaste plodove i semenke umesto nečeg slatkog. I, dr Stivenson...” Zastala je, stavljajući ruku na moju. „Bilo je to poput čuda! Svi moji problemi s kožom su rešeni, bubuljice i osip su nestali, nadimanje i oticanje se smanjilo, a onda sam počela da gubim i kilograme. Nisam mogla da verujem!”

Koliko se sećam, masaža koju mi je uradila tog dana moja vibrantna maserka bila je mnogo bolja od one prethodne godine. Ovo je bila nova žena. Potpuno fokusirana, imala je energije i snage, i tačno je znala šta je mom telu bilo potrebno tokom masaže. Ona nije samo postala vibrantna već je i bolje radila svoj posao! To je samo početak onog što se može desiti kad se uskladite sa onim što je potrebno vašem telu i odgovorite na njegov poziv.

Da li je Tinin osnovni problem bio netolerancija na gluten? Vrlo verovatno. Alergija na mlečne proizvode? Takođe vrlo verovatno jer to dvoje obično idu zajedno, ruku pod ruku. Da li se radilo o previše ugljenih hidrata i premalo zdravih masnoća? Ili, jednostavno, o previše kalorija, koje su prevazilazile njene energetske potrebe? I to je moguće. Da li se radilo o nedostatku znanja? To je bila otežavajuća okolnost jer Tina (a nije usamljeni slučaj) nije znala koja hrana sadrži gluten i šta sve spada u mlečne proizvode. Ipak, imajući u vidu da ona nije bila zvanično moja pacijentkinja i nisam uradila nikakve testove, tvrdim da je Tina pronašla način života koji je bio istovremeno održiv i koji je potpuno promenio njeno zdravlje i život. Danas, ona ima veoma uspešnu masersku praksu i oseća se i izgleda fantastično.

Dakle, šta je Tina uradila što biste i vi mogli da uradite?

Vi niste Tina (osim, naravno, ako se zovete Tina i čitate ovu knjigu). Ako se ne osećate najbolje, ako se ne osećate vibrantno, možda imate druge vrste problema ili, što je verovatnije, samo različitu verziju istog buduću da zdravstveni problemi većine ljudi imaju bar neke veze s onim šta jedu. Možda nenamerno sabotirate svoje zdravlje, ali svakako sami odlučujete kako ćete živeti. Uz znanje i volju da krenete iz početka i posvećivanje pažnje porukama koje vam šalje vaše telo, vi možete (kao Tina) sve da preokrenete.

OSNOVE INTEGRATIVNE MEDICINE

Pripadam taboru integrativne medicine jer verujem u primenu najboljih, najefikasnijih, najprirodnijih i najmanje štetnih elemenata iz svih sistema zdravstvene nege, terapija i tehnika, kako holističkih, tako i alopatskih, ali kako drevnih, tako i modernih. Savremena medicina ima svakako svoju dobru stranu, ali postoje i mudre i korisne terapije i strategije u mnogim drugim pristupima zdravlju koji su više holistički orijentisani, kako starim, tako i novim.

Moj „tajni recept“ uvek je bila volja da uložim svoje vreme (i na početku i većinu svog novca) u učenje, praktikovanje i sticanje sertifikata i licenci iz različitih disciplina. Cilj mi je da zdravlje posmatram iz različitih uglova, tako da ću se u ovoj knjizi pozivati na neke od ovih perspektiva. Možda ćete i čitajući o njemu saznati i nešto novo, pa ako imate neke nedoumice, objašnjenje nekih uobičajenih termina iz integrativne medicine možete pronaći u dodatku datom na kraju knjige.

KAKO DA POČNETE S POSTAVLJANJEM SVOJE DIJAGNOZE

.....

DOSTA TOGA mogu da zaključim samo gledajući u nekoga pre nego što bilo šta kaže. Dok radim procenu pacijenta (ili prijatelja), potrebno mi je nekoliko stvari koje gotovo bez izuzetka ukazuju na zdravstveno stanje te osobe. Već na prvi pogled uočavam da li neko

Kako da postanete vibrantni

ima ili nema energiju. Energija je najočigledniji i najveći pokazatelj vibrantnosti. Ona je eterična i neopipljiva, ali uvek možete videti kad je neko ima ili je nema dovoljno.

Takođe posmatram i spoljašnje karakteristike koje ukazuju na unutrašnje zdravlje ili na nedostatak zdravlja, kao što su boja i tonus kože, dužina i kvalitet noktiju (sem ako se to ne može videti zbog urađenog manikira), sjaj i živost u očima koji mogu da ukazuju kako na fizičko tako i na mentalno zdravlje, zatim koliko slobodno i lako se neko kreće, kakvo mu je držanje tela, koliko jasno i lako govori i kakav mu je opšti oblik tela. Svi tipovi tela mogu da budu lepi, ali ako je vaš prirodni i zdravi oblik tela skriven zbog viška kilograma, osećaćete se vibrantnije ako ih se rešite.

Svi ovi naizgled površinski aspekti tela zapravo predstavljaju duboke pokazatelje zdravlja i govore mnogo toga. Stanje vašeg zdravlja vidljivo je pomoću ovih unutrašnjih i spoljašnjih, subjektivnih i objektivnih pokazatelja. Drugim rečima:

$$\text{Vibrantnost} = \text{Energija} + \text{Sjaj}$$

NAPOMENA O LEKARIMA

Sa godinama sam stekla prilično znanja o tome šta je potrebno da bi se obnovili vitalnost i zdravlje. Svako od nas poseduje neverovatnu intuiciju. Ako pustite ljude da govore dovoljno dugo, reći će vam šta nije u redu s njima, čak i ne shvatajući da to rade. Ponekad je potrebno samo nekoliko minuta da bih videla šta se nekom dešava, ali ljude treba pustiti da govore. Uvek sam odvajala najmanje sat vremena za pregled.

Kao što sam već rekla, vi najbolje znate da li ste zdravi ili nešto nije u redu, ali ponekad je zaista potrebno da odete kod lekara. Ako to učinite, doživete najbolje i najproduktivnije iskustvo ako pronađete lekara koji je odvojio dovoljno vremena da bi vas zaista upoznao. Mnogo je veća verovatnoća da će se to desiti s lekarom integrativne medicine, kao što je, recimo, lekar funkcionalne medicine.

Možda zvuči kao da sad držim propoved (verovatno to i radim), ali jedna od mojih kritika današnje konvencionalne medicine jeste da lekari obično provode samo nekoliko

minuta s pacijentom pre nego što žurno odu u drugu sobu za pregled. (Najčešće usled pritiska bolnice na lekare ili zahteva velike privatne prakse, i svakako ne zavisi od samih lekara.) To ni izbliza nije dovoljno da bi se zaključilo šta se dešava. Uvek sam se pripremala za dolazak pacijenta i cela ordinacija je bila fokusirana na njega. Verujem da lekar pre susreta treba da sazna ime pacijenta, kao i sve informacije dobijene laboratorijskim analizama i pročita sve izveštaje da se na to ne bi gubilo vreme u sobi za preglede.

U čekaonici ne treba da čekate duže od minut, dva. Verujem da bi vaše iskustvo u ordinaciji trebalo da bude nalik pritiskanju dugmeta za pauzu u haotičnom okruženju. Pregled bi trebalo da bude posvećen saznavanju stvari u vezi s vašim životom i zdravljem koje možda nisu evidentne u izveštajima. Cilj lekara je da shvati kako živite i da se stvori odgovarajući odnos s pacijentom.

Ako nemate lični odnos i vezu sa svojim lekarom, kako on može da vam pomogne? Kako uopšte može da vidi „veliku sliku” priče o vašem zdravlju ako ne odvoji izvesno vreme da bi vas saslušao, pogledao u oči, dodirnuo vam kožu i procenio njenu boju, vaše kretanje, energiju, izraze lica, kvalitet kože, kvalitet kose, blistav ili „umrtvljeni” pogled, i prisustvo ili odsustvo unutrašnjeg sjaja koji otkriva zdravlje na najdubljem nivou? Možda će vas lekar čak i zagrliti – to znači da vam je to verovatno bilo potrebno! Lekar ne može da zna kontekst vašeg života ako ne sazna kako živite, odakle dolazite i koje zdravstvene probleme imaju vaši rođaci. Ovo je suština medicine životnog stila i holističke medicine. Lekari treba da odvoje vreme koje im je potrebno da bi shvatili širu sliku.

Još jedna stvar: želim da kažem nešto o „medicini preko ekrana”. To što možete da vidite svog lekara preko video-snimka sasvim sigurno ima svoje dobre strane. Ljudi tako imaju lakši pristup lekarima i ne gube toliko vremena putujući na pregled ili sedeći u čekaonicama. Lekari mogu da vas uteše zbog nekih manjih problema, i moguće je da se time postiže veća frekventnost naknadnih kontrola. Ipak, što se tiče nas koji se bavimo isceljivanjem, to ima svoju cenu. Mi dobijamo veliki broj informacija o pacijenatima jer smo u njihovoj blizini i

osećamo njihovu energiju. Možemo da „pročitamo” njihove emocije i dobijamo neverbalne informacije o tome kako su, a to je mnogo teže učiniti preko ekrana. Uz to, kad pacijenti ne moraju da ulože napor da bi otišli kod lekara, može se desiti da budu manje motivisani da se pridržavaju lekarskog saveta. To je kompromis i u potpunosti shvatam potrebu za ovim u velikom broju situacija, ali nadam se da nećemo nikad izgubiti pravu fizičku vezu između lekara i pacijenta koja nam toliko mnogo govori o tome šta nije u redu i kako možemo pomoći.

Dok budete čitali ovu knjigu, povremeno ću vas podsećati i voditi vas kad su u pitanju samoprocenjivanje, svest o telu i intuicija usmerena ka unutra. Vaš cilj treba da bude praćenje svog tela i da postanete senzitivniji kad je ono u pitanju i više usklađeni s njim. Svi to uvek radimo u izvesnoj meri. Znae kad dobijete osip. Znae kad ste naduveni ili imate zatvor. Znae kad ste bleđi ili kad se osećate iscrpljeno. Ipak, možete i „fino da podesite” tu prirodnu svesnost dotle da ste u stanju da zaključite kad ste vibrantni, a kad niste. Uskoro ćete moći da detektujete i mnogo suptilnije signale. Što se tiče postavljanja dijagnoze, svaki od pokazatelja zdravlja u ranije navedenom spisku jeste nešto što možete sami da procenite. Samo treba da se pogledate u ogledalo.

Jedan od prvih saveta koje želim da vam dam – da svaki dan započnete radeći procenu pomoću ogledala. Skinite se (ili obucite usku odeću kao što su helanke i „top” majica bez rukava) i dobro se pogledajte u velikom ogledalu, trudeći se da postavite dijagnozu, a ne da kritikujete sebe. Mnoge od mojih pacijentkinja često su previše zaočupljene svojim izgledom (naša kultura je zaista mnogo usredsređena na izgled kad su žene u pitanju), ali žene su takođe i često kritične prema sebi. Sa druge strane, neke od njih sklone su poricanju i onda samo nakratko pogledaju određene delove svog tela – lice, rame, list noge – da bi izbegle širu sliku. Vreme je da prekinete s tim. Želim da pogledate sebe svakog jutra od glave do pete, i to ne s kriticizmom već s radoznalošću. Na ovaj način, bolje ćete upoznati sebe i videti promene koje vam se stalno dešavaju. Vi sad „fino podešavate” svoju svesnost.

Zamislite da ste lekar koji je saosećajan i brižan, a da je ta žena u ogledalu vaša pacijentkinja. Šta vidite?

- **ENERGIJA:** Da li izgledate kao da ste puni energije, živahni i blistate ili delujete umorno i slabo? Energija je verovatno najočigledniji i najjasniji pokazatelj vibrantnosti.
- **KOŽA:** Koža je očigledan pokazatelj zdravlja. Da li blista? Da li je zategnuta? Kakva joj je tekstura?
- **NOKTI:** Da li su tanki, lome se, krive; da li na njima postoje pukotine, brazde, udubljenja ili linije; da li su debeli i jaki? Ako ne možete ništa da zaključite zbog urađenog manikira, razmislite o tome da ga jedno vreme ne radite i pustite da vam se nokti iscele da biste mogli dobro da ih procenite.
- **OČI:** Kad pogledam u nečije oči, tražim živost, sjaj, uzbuđenost i radost, kao i čistu dužicu, belu beonjaču na kojoj nema krvnih podliva ili žutila. Šta vidite u svojim očima? Oči govore mnogo toga kako o našem fizičkom, tako i o mentalnom zdravlju.
- **DESNI:** Da li su ružičaste i pune ili blede i povlače se od zuba?
- **JEZIK:** Da li je ružičast i ima teksturu ili je natekao i s naslagama?
- **DRŽANJE TELA:** Obratite pažnju na to kako stojite, odnosno kako ste stajali pre nego što ste pročitali ovu rečenicu! Da li stojite uspravno, tako da su vam uši, ramena, kukovi i kolena u liniji sa lukovima stopala? Ili ste pogureni, savijenih leđa, sa glavom isturenom ka napred ili ste se nakrivili prebacivši svu težinu tela na jedan kuk?
- **KRETANJE:** Hodajte napred-nazad ispred ogledala. Da li se krećete slobodno, lako, sa elastičnim zglobovima i mišićima koji ih podržavaju ili se vidi da ste ukočeni i imate bolove ili da vas nešto ometa u kretanju? Da li delujete snažno i energično dok se krećete ili slabo i nemoćno?
- **GLAS:** Recite sebi „zdravo”. Da li se u vašem glas oseća živost i izražajnost ili zvučite usporeno, rasejano, promuklo ili kao da teško govorite?
- **SILUETA:** Možete li videti prirodni oblik svojih mišića i kostiju ili je vaša silueta zbog viška masnoća uvećana u odnosu na njene prirodne granice?

Izdavač: Blum izdavaštvo, Nova Varoš
Sedište redakcije: Katarine Bogdanović 19/2, Beograd
Mejl: redakcija@blumizdavastvo.rs
Štampa: Caligraph, Beograd, 2021.
Tiraž: 1000
ISBN: 978-86-6070-026-3

CIP - Каталогизација у публикацији - Народна библиотека Србије, Београд; 613 615.8; СТИВЕНСОН, Стејси, 1973-; Vibrantni : regenerišite se, ovladajte svojim zdravljem i zablistajte / Stejsi Stivenson ; prevod Milica Simić. - Nova Varoš : Blum izdavaštvo, 2021 (Beograd : Caligraph). - 367 str. : ilustr. ; 24 cm. - (Edicija Kalipso ; knj. br. 6) Prevod dela: Vibrant. - Tiraž 1.000. - Napomene: str. 350-364. ISBN 978-86-6070-026-3 а) Здравље - Заштита б) Исхрана с) Алтернативна медицина COBISS.SR-ID 51658249