

Savjeti na ovim stranicama ostavljaju za sobom mitove i obmane; ne temelje se na mišljenju jednog čovjeka ni na istraživanju jednog stručnjaka. Prvi put istraživanja o zdravlju prosječnog Amerikanca pretočena su u stotinu važnih priča o tome kako bismo mogli postati zdraviji i sretniji. Svako znanstveno otkriće ilustrirano je primjerom iz života, koji pokazuje kako ga treba primijeniti.

Dr. sc. David Niven, psiholog i sociolog, autor je knjiga popularnih u mnogim zemljama: *100 jednostavnih tajni zdravih ljudi*, *100 jednostavnih tajni sretnih ljudi*, *100 jednostavnih tajni uspješnih ljudi* i *100 jednostavnih tajni uspješnih veza*. Predaje na Sveučilištu Atlantik na Floridi (*Florida Atlantic University*).

100 JEDNOSTAVNIH TAJNI ZDRAVIH LJUDI
dr. sc. David Niven

Tekst: dr. sc. David Niven

Izdavač: Profil International d.o.o., Kaptol 25, Zagreb

Za izdavača: Daniel Žderić

Glavni urednik: Drago Glamuzina

Urednica: Sandra Pocrnić Mlakar

Prijevod: Marinko Raos

Lektura: Jasna Kufner

Korektura: Danijela Šašo

Grafičko oblikovanje: Renata Pukl

Oblikovanje ovitka: Studio 2M

Naslov originala: The 100 simple secrets of healthy people

What scientist have learned and how you can use it

Izdavač originala: HarperSanFrancisco, dio HarperCollins Publishers Inc.

ISBN: 953-12-0931-1

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 676875.

100 jednostavnih tajni zdravih ljudi

Što su znanstvenici otkrili i kako vi to možete iskoristiti

dr. sc. David Niven

PROFIL

Zahvale

Želio bih zahvaliti Gideonu Weilu, Lizi Winer i osoblju Harpera iz San Francisca te svojoj književnoj zastupnici Sandy Choron.

Uvod

Jennifer Peterson je liječnica. Veoma cijeni svoje zanimanje, što nije neobično jer je vidjela ono najbolje što medicina može pružiti, a i mnogo ju je puta ganula sudbina ljudi na čiji je život utjecala obavljajući svoj posao. No već je dugo frustrira što, čini joj se, ima ljudi kojima ni ona ni ijedan drugi liječnik ne mogu pomoći.

Ne zabrinjava je ograničenost medicine, nego komunikacija između liječnika i pacijenata. „U ispitivanju javnog mišljenja u cijeloj Americi manje od petine ispitanika izjavilo je da bi zatražilo liječničku pomoći ako bi se razboljelo ili osjećalo bol”, zabrinuto kaže dr. Peterson. „U isto vrijeme devetero ih od desetero tvrdi da je njihov liječnik izvrstan. Zamislimo se malo nad time! Dakle, gotovo se svi slažu da im je liječnik izvrstan, a s druge ga strane treba pod svaku cijenu izbjegavati.” Istodobno, nastavlja dr. Peterson, ankete provedene među liječnicima otkrivaju veoma rašireno uvjerenje da se mnogi pacijenti boje medicinskih postupaka. Ne razumiju da tako mogu uvelike poboljšati svoje zdravlje – i kratkoročno i dugo-ročno, za cijeli život.

Dr. Peterson je i predobro upoznata sa stručnim radovima u kojima se opisuju slučajevi ljudi koji su godinama trpjeli zdravstvene tegobe, a jednoga su dana iznenada, zbog prometne nezgode ili drugoga nepredvidljivog događaja, završili kod liječnika. Tada su gotovo protiv svoje volje podvrgnuti i terapiji za bolest od koje su godinama boarlovali – koju su, dakle, već godinama mogli liječiti. Posljedice odgo-de liječenja često su tragične.

Kad bi dr. Peterson morala dati najvažniji savjet – ne samo svojim pacijentima nego svim ljudima – poručila bi im neka se ne ustručavaju skrbiti za svoje zdravlje i neka ga ne zanemaruju; rekla bi im da za nj ne moraju činiti ništa više nego za zadovoljenje osnovnih životnih potreba. „Ne čuvati zdravlje bilo da je riječ o svakodnevnim navikama bilo o bolesti od koje patite – nema smisla i neće vam donijeti nikakvo dobro ni danas, ni sutra, nikada. Kad ste gladni, jedete, ali i prije nego što ogladnite, planirate kako ćete nabaviti hranu. Sa zdravljem bi trebalo biti isto tako: kad ste bolesni, idete k liječniku. No i prije nego što se razbolite, trebali biste planirati kako da ostanete zdravi.”

Dr. Peterson misli da medicina i informacije o zdravlju trebaju imati jasnu ulogu u životu svih ljudi. „Liječnik vam može pomoći kad se razbolite; i prirodno je da nam tada dodete. No informacije o zdravlju mogu vam pomagati cijeli život. Znajući ih, možete promjeniti način života: možete razborito postupati, pristupati stvarima racionalno, razrađivati strategije, postići za sebe najbolje što se može.”

Dakako, nema te knjige koja bi mogla nadomjestiti liječnika. „Posavjetujte se s liječnikom o svojoj bolesti, o promjenama svoga zdravstvenog stanja, o onome čega se bojite. Ali da biste si olakšali svakodnevni život, čitajte i o medicinskim istraživanjima. Tako se možete riješiti nekih sasvim običnih, ali štetnih navika i steći druge, također sasvim obične, ali korisne.” Knjiga o zdravstvenim pitanjima, kaže dr. Peterson, „treba ljudima pružiti samo osnovne – ali iskoristive – informacije. Mnogi će postupiti prema njima pa će biti zdraviji, živjet će dulje i bolje.”

Savjeti dr. Peterson vodili su me u istraživanju gradiva za ovu knjigu, dok sam se probijao kroz studije o navikama, postupcima i pristupima koji utječu na zdravlje. Svaka od stotinu jednostavnih tajni zdravih ljudi zbroj je zaključaka liječnika i znanstvenika. Svaka je tajna temeljno znanstveno otkriće, primjer primjene načela i najvažniji liječnički savjet o toj temi. Svrha je knjige pomoći vam da ispitate vlastite navike i pristupe kako biste mogli pozitivno utjecati na svoje zdravlje.

1.

Planirajte, ne djelujte stihijjski

Kad gradite kuću, o svakoj fazi trebate promisliti prije početka gradnje. Inače bi vam se moglo dogoditi da najprije ugradite vrata pa zatim otkrijete da hladnjak ne može proći kroz njih. Slično tomu, i plan za poboljšanje zdravlja treba osmisliti kao cjelinu, a ne rješavati stvari kako dolaze, ne planirajući. Izgledi da ćete se držati svojeg plana za poboljšanje zdravlja – dakle, da ćete se pravilno hranići, redovito vježbati, prestati pušiti – bit će veći usredotočite li se na ukupno zdravlje nego ako se posvetite samo jednom zadatku. Drugim riječima, razmišljajte o tome što možete napraviti za poboljšanje zdravlja i koliko su ti postupci uskladeni jedan s drugim. Tako će svaki pridonositi ostvarenju svega drugog što ste zamislili.

• • •

Prije šest godina Lee je šepao i služio se štapom. Sedamdesetogodišnjak iz okolice Chicaga danas nekoliko puta na tjedan dva sata provodi u teretani. „Nazvao bih to promjenom načina života”, kaže.

„Nekoć sam bio u slaboj formi. Bio sam predebeo, s otprilike dvadeset i pet kilograma viška, otečenih koljena; mučio me arthritis”, prisjeća se. No bilo mu je dosta jedno životno razdoblje proživjeti, kao što sâm kaže, kao starac.

„Čitao sam dosta stručnih članaka i knjiga o prehrani i načinima

na koje se može usporiti starenje”, nastavlja Lee. Promijenio je način prehrane i počeo vježbati. „Mnogo se toga promijenilo nabolje: bolje spavam, imam više snage. Prestale su želučane smetnje, nestali boli. Osjećam se kao da mi je 40 godina”, zaključuje.

Svoje oduševljenje zdravim načinom života želio je podijeliti s drugima, stoga danas drži predavanja o prehrani i vježbanju različitim društvenim skupinama i daje savjete o zdravom životu na svojoj internetskoj stranici.

Jedna od njegovih najvećih obožavateljica jest Kristina, 40 godina mlađa od njega. „Slušala sam njegovo izlaganje, snažno me se dojmio. Upitao me jesam li spremna promijeniti svoj život – odgovorila sam mu potvrđno”, pripovijeda Kristina. Odonda je uistinu promijenila svoje navike i osjeća se bolje nego ikad prije. „Da mi je netko rekao da će mi sedamdesetogodišnji umirovljenik promijeniti život, ne bih vjerovala. No sada znam da je to moguće.”

• • •

Dana-Farberov Centar za istraživanje društvenih skupina proučavao je radne sredine u kojima poslodavac posloprincima nudi jedinstven program koji se sastoji od nekoliko potprograma – očuvanje zdravlja, zaštita i odvikavanje od pušenja – i usporedio ih sa sredinama u kojima se nude isti programi, ali odvojeno jedan od drugoga. Nakon dvije godine istraživači su ustanovili da je dvaput više zaposlenika prestalo pušiti i nastavilo se zdravo hraniti ondje gdje se nudio cijelovit program zdravog života nego u sredinama u kojima su ti programi bili odvojeni.

2.

Ne žudite za savršenim tijelom – to ne postoji

Želja za zdravijim načinom života sama je po sebi dobra i može čovjeku pomoći na mnogo načina. No očekivanje savršena rezultata – savršena tijela – niti je dobro niti pomaže. Tražeći savršen ishod, pripremamo put do neuspjeha. U stvarnosti savršenstvo ne postoji jer kad god nešto poboljšamo, naći ćemo nešto drugo što bismo mogli promijeniti. Želite zdravo, funkcionalno tijelo, a ne savršeno, za pokazivanje.

• • •

Glumica i bivša televizijska voditeljica razgovornih emisija Rosie O'Donnell borila se s prekomjernom težinom otkako zna za sebe. Odlučila je osnovati zdravstveni klub da bi pretile ljude potaknula na promjenu navika i tjelovježbu. O svojoj potrazi za trenericom kaže: „Nisam htjela barbiku koja stalno ponavlja: 'Vi to možete, vi to možete.' Tko je god bude bio video, reći će u sebi: 'Ja tako nikad neću izgledati – pa zašto bih se onda mučila?' Ljudi zbog toga odustanu i prije negoli počnu.”

Zato je za glavnu trenericu u svojem klubu odabrala Judy Molnar, visoku metar 85 i tešku 90 kilograma. „Kad sam upoznala Judy”, priča Rosie, „pomislila sam: 'Evo nekoga tko izgleda kao ja, kao prosječna osoba.'” Judyna poruka „ako mogu ja, može svatko”, dobro je odjeknula kod Rosie.

Nekoliko godina prije toga Judy je počela hodati radi zdravlja. U to je vrijeme imala 140 kilograma. „Prvi put u životu”, prisjeća se, „nije bila riječ o dijeti, o smanjivanju tijela na određenu veličinu – nego o mom zdravlju.” S vremenom se svakodnevno hodanje pretvorilo u svakodnevno trčanje. Tako je, dok joj gubitak težine nije bio u središtu pozornosti, počela mršavjeti – „krafnu po krafnu”. Nakon godinu dana izgubila je 50 kilograma.

Na utrci koju je organizirao Zdravstveni klub Rosie O'Donnell upoznala je mnogo njegovih članova. „Rekli su mi da sam ih nadahnula”, rekla je, „no mogu reći da su i oni nadahnuli mene.”

• • •

Prema istraživanju Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi SAD-a, više od 98 posto sudionika ankete navelo je što bi željelo promijeniti na svom tijelu. Najviše ih je spomenulo težinu.

3. Ne pomišljajte na najgore

Kad se ne osjećamo dobro, lako pomišljamo na najgore. „Znamo” da će nam liječnik reći kako nam je stanje loše i da je liječenje koje će nam propisati teško. Takvo preuveličavanje opasnosti ne samo da izaziva tjeskobu nego nas, što je još opasnije, odvraća od odlaska k liječniku. Ne dajte se uvući u tu igru nagadanja, neće vam donijeti ništa dobro. Priznajte da ne znate što vam je i nastojte dobiti najbolji odgovor od liječnika.

• • •

Zbog čega toliki ljudi kojima je potrebna medicinska pomoć izbjegavaju otici k liječniku? „To nam je svima veliko pitanje”, kaže dr. Ed Hayer iz Južne Karoline.

„Liječnik kaže...” – te riječi imaju veliku težinu za pacijenta”, objašnjava dr. Hayer. „Mnogi misle da im liječnik nikad ne može reći ništa dobro. Njegovi su odgovori teški i bolni za pacijente. Doznaju li svoju sudbinu, za njih će to biti nepodnošljiv teret.”

Kad je riječ o specijalnosti dr. Hayera, srčanim bolestima, takav pristup može biti koban. „Možemo učiniti neusporedivo više ako nam osoba sa srčanim tegobama što prije dođe u ruke. Strah je jedan od najvećih razloga zbog kojih nam bolesnici dolaze prekasno. Upravo strah od loše dijagnoze može uistinu pogoršati dijagnozu. Naime,

da se pacijent toliko ne boji i da prije dođe k liječniku, ishod bi bio bolji."

Dr. Hayer primjećuje da je mnogo lakše raditi s pacijentima koji su već liječeni od srčanih bolesti. „Ljudi se boje nepoznatoga. Na neki se način lakše nose s liječenjem i oporavkom ako su već bili podvrgnuti medicinskim postupcima.“

Stoga onima koji se boje zatražiti medicinsku pomoć savjetuje da pokušaju shvatiti vrijednost informacija o vlastitoj bolesti. „Nitko vas neće prisiliti na liječenje. Možete slobodno otici, potražiti drugo mišljenje. No mi smo tu da vam pomognemo.“ Kad napokon odlučite otici k liječniku, „zajte da je odluka uvijek samo vaša. Zapišite si pitanja na koja želite dobiti odgovor. Pobunite se ako vam se čini da se sve odvija prebrzo ili ako vam nešto nije jasno. Pitajte postoji li drugčiji način liječenja. Otidite na pregled i k drugom liječniku. Ali na bilo koji način dodite do potrebnih informacija, to vam može spasiti život.“

• • •

U istraživanju provedenom među pacijentima koji pate od bolova u ledima, stručnjaci sa Sveučilišta u Michiganu ustanovili su da ljudi deset puta češće misle da im treba operacija nego što to doista jest slučaj.

4.

Zdrava hrana neka vam bude na dohvati ruke

Ljudi jedu ono što imaju. Iznenadili biste se koliko se manje loše, tzv. brze hrane pojede kad je teško doći do nje. Ne kupujete li takvu hranu redovito, koliko ćete često baš toliko čeznuti za čipsom da ćete otići do trgovine kako biste ga kupili? Ako je lako doći do zdrave hrane, također je mnogo vjerojatnije da ćete, kad poželite štogod prigristi, uzeti komad voća. Strateški planirajte izbor hrane kad niste gladni, tako ćete jesti mnogo zdravije.

• • •

Gloria zna koliko su važne prehrambene navike. Kao liječnica savjetuje pacijentima što bi trebali jesti, no sama ima problema s prehranom i bori se s prekomjernom težinom.

„U mojoj su obitelji sve žene bile krupne. Zato sam morala biti i ja – to mi je sudbina”, kaže. Odbacuje drastične dijete, ali zna koliko je za zdravlje važno zdravo se hraniti, pa nastoji to provoditi u djelu.

Glorijina je kuća puna voća; ima ga u svako doba za njezino četvero djece. Ondje nema nezdrave hrane. Svaki se dan jede obrok pripremljen kod kuće da bi ih manje privlačile velike porcije nezdrave hrane, kakve nude restorani brze prehrane.

„Bih li radije imala 60 kilograma? Da, svakako”, priznaje. „No moramo početi mijenjati način gledanja na stvari. Moramo se prestati okrivljavati, sramiti, zabrinjavati – i usredotočiti se na zdravlje. A kako to učiniti? Tako što će nam na dohvati ruke biti potrebna hrana, a daleko od nas nepotrebna.”

• • •

Istraživači sa Sveučilišta Sjeverne Karoline utvrdili su da svaka novootvorena trgovina živežnim namirnicama 32 posto povećava vjerojatnost da će ljudi u toj četvrti jesti dnevnu preporučenu količinu voća i povrća, jednostavno zato što je dobra i zdrava hrana koju si svatko može priuštiti na dohvati ruke.

5. Polako s vitaminima

Ako su vitamini zdravi, onda više vitamina znači više zdravlja, je li tako? E, nije, ne ide to baš tako. U nekim je slučajevima preporučena količina vitamina maksimum koji ljudsko tijelo može preraditi, a u nekima količina veća od preporučene može biti štetna. Tijelu treba dati potrebne količine vitamina i minerala, no treba se oduprijeti želji za osmišljavanjem vlastite supervitaminske strategije.

• • •

„Uzimanje prevelikih količina esencijalnih vitamina ili minerala može biti isto toliko štetno kao neuzimanje tih tvari”, kaže dr. Beverly McCabe-Sellers, profesorica dijetetike i nutricionistike na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Arkansasu. Ona ističe važnost nedavnog upozorenja Medicinskog instituta Nacionalne akademije znanosti SAD-a koji već desetljećima izdaje smjernice o potrebnim količinama esencijalnih hranjivih tvari. „U najnovijem nizu izvještaja o ljudskoj potrebi za pojedinim vitaminima i mineralima Institut je postavio gornje granice, najveću količinu pojedine hranjive tvari koju se smije uzimati bez štetnih posljedica, među ostalim za vitamin A, bakar, željezo, mangan i cink”, objašnjava dr. McCabe-Sellers.

Naglašava kako je važno da tu preporuku shvate i prihvate široki slojevi potrošača, jer vidjela je i previše slučajeva u kojima su ljudi

uzeli megadozu vitaminskih pripravaka – pet ili čak 10 puta više od preporučene količine.

„Iako muškarcima treba 900 mikrograma vitamina A na dan, a ženama 700, neki pripravci sadrže i do 7500 mikrograma u pojedinačnoj dozi. To je dvostruko više od razine u izvješću Nacionalne akademije znanosti označene kao opasno predoziranje. I korisnih se tvari katkad može uzeti previše”, zaključuje profesorica.

• • •

Liječnici iz Dana-Farberova Instituta za rak iz Boston-a otkrili su da ljudi koji prekorače dnevnu preporučenu količinu vitamina i minerala mogu pogoršati učinke raka i smanjiti učinkovitost uobičajene terapije.

6.

Sve što radite, utječe na zdravlje

Zdravlje nije lutrija; bolesti nas ne pogadaju nasumce. Neke su zdravstvene tegobe posve izvan našeg utjecaja, ali naše odluke i ponašanje ipak mogu utjecati na razvoj mnogih bolesti.

• • •

U Kareninoj obitelji bilo je doista mnogo bolesti. Oba roditelja umrla su joj od raka. Dok su patili u posljednjoj fazi bolesti, i ona se mučila zajedno s njima.

Procitala je sve do čega je došla ne bi li im nekako pomogla. „Pokušavala sam pomoći, ali čudo se nije dogodilo. No shvatila sam da svatko može sâm uvelike smanjiti vjerovatnost obolijevanja od teške bolesti kao što je rak. Osjećam da svojim pokojnim roditeljima dugujem nastojanje da živim zdravim životom.“

Zdravo jesti i redovito vježbati Karen su postale važne stvari u životu. „Ne samo što je čovjek zbog toga zdraviji nego se i bolje osjeća“, kaže. „A to je najvažnije.“

Karen se prihvatile trčanja, planinarenja i kondicijskog treniranja. Zbog zanimanja za te aktivnosti u zreloj je dobi čak promijenila karijeru – postala je fiziologinja za tjelovježbu, osoba koja poučava pristupe vježbanju.

Njezin posao danas ne uključuje samo poučavanje ljudi kako vježbanjem spriječiti pojavu bolesti nego i pokretanje programa tje-

lovježbe za oboljele od raka, jer istraživanja pokazuju da vježbanje bolesnicima povećava izglede za oporavak.

Danas Karen više ne može zamisliti drugčiji život. „Ako samo sjedim kod kuće, osjećam se loše.“

• • •

Rak je opasnost broj jedan za opće zdravlje. Većina ljudi misli da ga je nemoguće ili gotovo nemoguće spriječiti. No istraživači iz Klinike Mayo otkrili su da se čak 50 posto slučajeva obolijevanja od raka može povezati s onime što su bolesnici sami odabrali kao što su, primjerice, sjedilački način života, prehrana prezasićena masnoćama, predugo i nezaštićeno izlaganje suncu te pušenje duhana.

7. Dajte si vremena

Prosječni čovjek osjeća da mu dan nema dovoljno sati. Trčimo od jedne stvari do druge, i tako sve dok dan ne završi. No jedna je od najjednostavnijih stvari odvojiti nekoliko trenutaka u danu za sebe. Provesti neko vrijeme sâm, u tišini, to nije luksuz nego važan dio ukupnog funkcioniranja. Dajte si vremena sjesti, promisliti, osjećati – i to svaki dan.

• • •

Kad mu je rečeno da zatvori oči i snažno zatrese tijelom tako da mu ruke slobodno kruže kao da su od gume, Kevin se počeo pitati je li se baš trebao prijaviti na taj tečaj.

„On to ozbiljno...?” pitao se njujorški vatrogasac na početku tečaja meditacije, joge i alternativnog liječenja dr. Jima Gordona. Svrha je bila pomoći vatrogascima da se što lakše nose sa stresom nakon terorističkog napada 11. rujna 2001.

Tečaj se odvijao nedugo nakon završetka devetomjesečnog čišćenja ljudskih ostataka iz ruševina Svjetskoga trgovačkog centra. Danas Kevin meditira i „trese se” gotovo svakodnevno.

„To uistinu pomaže, opušta”, tvrdi Kevin, koji danas pomaže dr. Gordonu u uvodenju redovitog programa za njujorške vatrogasce.

Dr. Gordon, kojeg je predsjednik Clinton imenovao na čelo

Povjerenstva Bijele kuće za dopunska i alternativnu medicinu, organizirao je slične tečajeve da bi pomogao preživjelima iz ratova u Bosni i Hercegovini i na Kosovu. Utemeljitelj je Centra za medicinu duha i tijela u Washingtonu te je odlučio program prilagoditi vatrogascima.

No kako natjerati vatrogasca da se na strunjači rastegne u položaj joge, meditira uz tihu glazbu, uči ravnomjerno disati? Onima koji se s time susretnu prvi put, sve se to, kaže dr. Gordon, većinom čini smiješnim i luckastim.

„Kažem im: 'Praktični ste ljudi. Pokušajte pa ćete vidjeti pomaže li',“ objašnjava dr. Gordon. „Oni si pak misle: 'Dobro, doktore, nikad nisam čuo za takvo što, ali ako može pomoći, zašto ne?'“

Kevin želi uključiti što više kolega u program dr. Gordona. Objasnjava da je to samoterapija koja bi se trebala svidjeti veoma samostalnim ljudima kakvi su vatrogasci. „Riječ je o nekoliko osnovnih stvari koje čovjek može učiniti za sebe.“

• • •

Istraživanje provedeno na Sveučilištu u Wisconsinu pokazalo je da je kod ljudi koji redovito meditiraju viša razina protutijela koja pomažu u borbi protiv bolesti.

8.

Obustavite rat protiv bakterija

Imamo antibakterijske sapune, antibakterijska sredstva za čišćenje, čak i antibakterijske kuhinjske radne površine. Na žalost, rat protiv bakterija ima dvije važne – i štetne – popratne pojave. Ograničavajući izloženost bakterijama, sprječavamo izgradnju svojeg obrambenog sustava, sustava za samozaštitu. Zbog toga bi u budućnosti posljedice bakterijskih bolesti mogle biti mnogo ozbiljnije nego što su danas. Nadalje, stalno ih napadajući različitim proizvodima, većinu bakterija ubijemo, ali tako pridonosimo i preživljavanju najotpornijih. Preostale bakterije postaju otporne na naše mjere, pa na kraju postaju jače nego što bi bile da ih nismo pokušavali uništiti. Naravno, treba prati ruke i biti oprezan sa sirovom hranom, ali nema razloga stalno se prati i čistiti svoj dom antibakterijskim sredstvima.

• • •

Čistoća je pola zdravlja – tako su nas učili još u djetinjstvu. No može li se biti toliko čist da to više nije dobro? Takvo si je pitanje postavio Stuart Levy, genetičar sa Sveučilišta Tuft.

Sve to ribanje novim antibakterijskim sapunima i deterdžentima može oslabiti naš obrambeni sustav, upozorava dr. Levy. Tako, naime, ubijamo korisne klice i pomažemo razvoju mutanata – super-bakterija.