

Prof. dr. sc. Žaklina Harašić\*

## ZDRAVLJE KAO PRAVNA VRIJEDNOST I FAKTORI ZDRAVLJA

UDK: 342.7 : 614  
DOI: 10.31141/zrpf.2022.59.145.621  
Izvorni znanstveni rad  
Primljeno: 20. 4. 2022.

U prvom (uvodnom) dijelu članka navodi se kako ljudi općenito shvaćaju zdravlje. U drugom dijelu članka polazi se od podjele pravnih izvora na materijalne, formalne, etičke i spoznajne i razmatramo zdravlje kao vrstu etičkih izvora, odnosno kao pravnu vrijednost. Pri tome se zdravlje smatra nespecifičnom pravnom vrijednošću, dakle vrijednošću koja nije svojstvena samo pravu, nego i drugim normativnim porecima – moralu i običajnom pravu. U trećem dijelu članka navode se dva osnovna načina kako možemo zaštititi zdravlje – pomoću službene (konvencionalne) i alternativne (prirodne) medicine. Iznose se argumenti pobornika jedne i druge medicine. Ukratko se opisuju neke najraširenije i/ili najuspješnije metode alternativne medicine. Nadalje, zaštita zdravlja regulirana je brojnim propisima. Navode se propisi ustavnog i zdravstvenog prava, ali i drugih pravnih grana koje u mnogim aspektima štite zdravlje – prehrambenog prava, prava okoliša i kaznenog prava. Ti su propisi formalni izvori navedenih pravnih grana. Četvrti dio članka polazi od toga da postoji nekoliko faktora zdravlja, čijih zahtjeva, ako se držimo, nećemo se ili nećemo se teže razboljeti. To su: prehrana, zrak, tekućina, kretanje i vježbanje, sunce i odmor. U petom dijelu članka provedeno je, metodom ankete, istraživanje na deset ispitanika: drže li se oni, i u kojoj mjeri, zahtjeva faktora zdravlja brinući se tako o svom zdravlju. Šesti dio rada jest zaključak.

**Ključne riječi:** *pravni izvori, pravne vrijednosti, faktori zdravlja, zaštita zdravlja*

### 1. UVOD

Kako god odredili „zdravlje“, ipak ga veći dio ljudi smatra najvažnijim u životu. Drugi, velik dio ljudi, novac smatra najvažnijim, a jedan od argumenata jest – da se i zdravlje može kupiti. Izvan medicinskih krugova, posebno u časopisima opće tematike, „bombardirani“ smo savjetima kako postići ili sačuvati zdravlje. Tako se npr. ističe da je važno imati pozitivan stav prema životu, da nije dobro jesti pretežno mesnu hranu, da ne treba pušiti, da je dobro pješaćiti ili jesti voće i povrće. Unatoč tome što ljudi halapljivo čitaju te časopise, vrlo često ne primjenjuju njihove zdravstvene savjete. Bolesni ljudi (većina) i dalje će radije ostati bolesni, nego uvesti neke značajne promjene u svoj život.

---

\* Prof. dr. sc. Žaklina Harašić, redovita profesorica Pravnog fakulteta Sveučilišta u Splitu, e-mail: zaklina.harasic@pravst.hr

U ovom članku razmatramo zdravlje s dva glavna aspekta: kao pravnu vrijednost i time etički izvor pravnih normi te s aspekta poštovanja zahtjeva faktora zdravlja (prehrana, zrak, tekućina, kretanje i vježbanje, sunce i odmor). Ako postupamo u skladu s tim zahtjevima, nećemo se ili se nećemo teže razboljeti. Zašto upotrebljavamo formulaciju „postupati u skladu sa zahtjevima faktora zdravlja“, a ne „postupati u skladu s faktorima zdravlja“? Zato što mi ne ispunjavamo „faktor“ zdravlja, nego „zahtjev“ faktora zdravlja. Npr. jedan od faktora zdravlja jest zrak. On zahtijeva (ima zahtjev) da udišemo čisti zrak, kao što zahtijeva i da ne pušimo.

## 2. ZDRAVLJE KAO PRAVNA VRIJEDNOST I ETIČKI IZVOR RAVNIH NORMI

### 2.1. Zdravlje općenito

Kad bismo pitali bilo kojeg čovjeka što je to zdravlje, on bi, iako nepotpuno, ukazao barem na neki aspekt zdravlja. Zdravlje je, i od strane stručnjaka, moguće definirati na više načina. Čini nam se da je, za potrebe ovog članka, dostatno prihvatiti definiciju iz Ustava Svjetske zdravstvene organizacije po kojoj je zdravlje stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti.<sup>1</sup> Vidimo da po ovoj definiciji zdravlje ima tri aspekta – fizičko, psihičko i socijalno. Fizičko je zdravlje mehaničko funkcioniranje tijela. Psihičko zdravlje odražava sposobnost jasnog i koherentnog mišljenja. Socijalno zdravlje označava sposobnost uspostavljanja i odražavanja socijalnih kontakata s ljudima.<sup>2</sup> Međutim, ističe se da zdravlje ima još dva aspekta – emocionalno zdravlje i zdravlje zajednice. Emocionalno zdravlje omogućava prepoznavanje i adekvatno iskazivanje emocija (radost, ljutnja, uživanje), što podrazumijeva i adekvatno reagiranje na stres. Zdravljem zajednice ističe se neraskidiva veza individualnog zdravlja i svega onoga što nas okružuje.<sup>3</sup>

Govoriti o zdravlju, a ne govoriti pri tome o životu, gotovo je neodvojivo. U tom smislu zdravlje se određuje kao stanje organizma koje pogoduje dobrom i trajnijem

---

<sup>1</sup> Constitution of the World Health Organization, [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf) (page 1). Pristupljeno 15. 4. 2021. I u drugim međunarodnim aktima govori se o zdravlju. Spomenimo konvencije Ujedinjenih naroda o ljudskim pravima i njihove članke u kojima se govori i o pravu na zdravlje ljudi u određenim ekonomskim, socijalnim i kulturnim situacijama, o zabrani uskraćivanja prava na zdravlje prilikom zabrane diskriminacije s obzirom na rasu i spol, o pravu na zdravlje djece, migranata i invalida. Navodimo: Universal Declaration of Human Rights, 1948 (article 25), International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights, 1966 (article 12), International Convention on the Elimination of All Forms of Racial Discrimination, 1965 (article 5), Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women, 1979 (article 12), Convention on the Rights of the Child, 1989 (article 24), International Convention on the Rights of All Migrant Workers of Their Families, 1990 (articles 28, 43 i 45), Convention on the Rights of Persons with Disabilities, 2006 (article 25), <https://www.ohchr.org/en/special-procedures/sr-health/international-standards-right-physical-and-mental-health>. Pristupljeno 30. 6. 2022.

<sup>2</sup> Zdravlje i faktori koji na njega utječu, [http://www.izjzv.org.rs/app/soc.katedra/Zdravljeifaktori\\_kojinanjegauticu.pdf](http://www.izjzv.org.rs/app/soc.katedra/Zdravljeifaktori_kojinanjegauticu.pdf). Pristupljeno 10. 5. 2021.

<sup>3</sup> Ibid.

životu, zapravo jedan je od uvjeta života pa je stoga i ono, poput života, temeljna vrijednost koju pravni poredak štiti.<sup>4</sup> Naime, život je najviša vrijednost – jedino stanje u kojem se može ostvariti svaka druga vrijednost, pa tako i zdravlje. I život i zdravlje pravne su vrijednosti.

## 2.2. Zdravlje kao pravna vrijednost

Mi zdravlje promatramo kao pravnu vrijednost koja djeluje na nastanak i funkcioniranje pravnih normi i time predstavlja etički izvor pravnih normi. Pravne vrijednosti mogu se odrediti kao (vrijednosne) ideje o tome kako bi najbolje trebalo urediti društvene odnose i koje pravne ovlasti i pravne obveze pridati subjektima u tim odnosima.<sup>5</sup> Tako raspodjela ovlaštenja i obveza, tj. raspodjela koristi i tereta, u značajnoj mjeri ovisi o sistemu prihvaćenih društvenih vrijednosti.

Izučavanjem pravnih vrijednosti bavi se pravna aksiologija. Aksiološki pristup pravu, pak, zagovaraju integralne teorije prava. Međutim, to ne znači da one svode pravo samo na sustav vrijednosti, kao što su to uglavnom činile prirodnopravne teorije, već ga promatraju još i kao i sustav pravnih normi (što opet prenaplašava dogmatsko-normativistički pozitivizam) i kao sustav društvenih odnosa (što zagovaraju sociološke teorije prava).<sup>6</sup>

Postoje razne klasifikacije pravnih vrijednosti.<sup>7</sup> Mi razlikujemo specifične i nespecifične pravne vrijednosti, podjelu koju je uveo Visković u Pojmu prava.<sup>8</sup>

Zdravlje je jedna od nespecifičnih pravnih vrijednosti, zajedno s vrijednošću života, tjelesne nepovredivosti, ljudskog dostojanstva, istine, znanja, rada, obitelji, blagostanja, poštenja. Ove vrijednosti obuhvaćaju sadržaje koji ulaze u moralni i običajni poredak,<sup>9</sup> a pod njima razumijevamo stavove pripadnika različitih društvenih skupina o tome što je „dobro“ ili kakvi „trebaju“ biti društveni odnosi koji su disciplinirani u pravnom poretku.<sup>10</sup>

---

<sup>4</sup> Visković, N., *Teorija prava i države*, Birotehnika CDO, Zagreb, 2006., str. 137.

<sup>5</sup> Visković, N., *Teorija...*, op. cit., str. 133; Pezo, V. (ur.), *Pravni leksikon*, Leksikografski zavod Miroslav Krleža, Zagreb, 2007., str. 507.

<sup>6</sup> Od ovakvog shvaćanja prava proizlazi Viskovićeva integralna teorija prava, koju je postavio u knjizi *Pojam prava*, i po kojoj je pravo = pravne vrijednosti + pravne norme + društveni odnosi – Visković, N., *Pojam prava: Prilog integralnoj teoriji prava*, Split, 1976. O pravnim vrijednostima Visković piše i u drugom izdanju svoje knjige – Visković, Nikola, *Pojam prava: Prilog integralnoj teoriji prava*, 2. izm. i dop. izd., Logos, Split 1981. Međutim, postoje i druge varijante integralnih teorija, o čemu vidi Popović, M., „Model integralne teorije prava“, *Zbornik radova Pravnog fakulteta u Novom Sadu*, god. 37, br. 1-2/2003, str. 19-42.

<sup>7</sup> Milličić vrijednosti naziva vrijednosnim načelima i među onima u pravu razlikuje nedogmatska i dogmatska; među nedogmatskima razlikuje osnovna i opća, a među dogmatskima su opća i posebna (Milličić, V., *Opća teorija prava i države*, vlastita naklada, Zagreb 2008., str. 64).

<sup>8</sup> Visković, N., *Pojam...*, op. cit. u bilj. 6., str. 127. i d.

<sup>9</sup> Visković, N., *Teorija...*, op. cit. u bilj. 4., str. 133; Pezo, V. (ur.), op. cit. u bilj. 5, str. 507; Pavčnik, M., *Teorija prava: prispjev k razumevanju prava*, Lexpera, GV Založba, Ljubljana 2020., str. 518.

<sup>10</sup> Pezo, V. (ur.), op. cit. u bilj. 5., str. 507.

Druga kategorija pravnih vrijednosti jesu specifične pravne vrijednosti, u koje ubrajamo pravednost, pravnu sigurnost, zakonitost, mir, red.<sup>11</sup> Za sve te vrijednosti važi da su to vrijednosti koje su najkarakterističnije za pravo,<sup>12</sup> iako djeluju i u običajnom i u moralnom poretku.<sup>13</sup> Možemo ih odrediti kao stavove „trebanja“ koje nalazimo isključivo u pravnom poretku i koji kažu kako treba prinudno urediti prednormativne pravne odnose, tj. kako treba uspostaviti političku vlast i raspodijeliti društvenu moć i dobra u interesno-konfliktnim odnosima koje nazivamo pravnim odnosima.<sup>14</sup>

Nespecifični vrijednosni stavovi primarni su aksiološki sadržaj svakog pravnog poretka, jer i specifične pravne vrijednosti i prisila postoje isključivo radi toga da bi ostvarili nespecifične vrijednosti, tj. da bi bili sredstva opravdavanja i provođenja određenih načina prinudne raspodjele dobara – slobode, pravednosti, vlasništva itd. u konfliktnim društvenim odnosima, i to tako što potvrđuju interese i odgovarajuće nespecifične vrijednosti jednih subjekata i istodobno osporavaju interese i odgovarajuće vrijednosti drugih subjekata.<sup>15</sup>

S druge pak strane, postoji povezanost između pravnih i moralnih vrijednosti, pa ni nespecifične vrijednosti ne nalaze sredstvo svog opravdavanja samo u specifičnim pravnim vrijednostima mira, pravednosti, sigurnosti itd., nego u specifičnim moralnim vrijednostima dobrote, poštenja, požrtvovanja, odnosno u specifičnim običajnim vrijednostima pristojnosti, otmjenosti itd.<sup>16</sup>

I autori koji ne poznaju etičke izvore pravnih normi bave se vrijednostima, npr. Pavčnik.<sup>17</sup> On, pak, ističe da je i samo pravo vrijednosni pojam i stoga kaže kako „pravo bez vrijednosti nema vrijednosti“.<sup>18</sup> Neki autori koji se bave pravednošću kažu da je to najviša vrijednost u pravu, iz čega zaključujemo da postoje i ostale vrijednosti.<sup>19</sup>

## 2.3. Pravni izvori

### 2.3.1. Pojam pravnog izvora

Pojam izvor jest metaforičan i ukazuje na nešto što je zametak prava, iz čega, dalje pravo neprekidno proizlazi.<sup>20</sup> A pojam pravnih izvora upotrebljava se za

---

<sup>11</sup> Usp. Visković, N., *Teorija...*, *op. cit.* u bilj. 4., str. 138. i d.; Pezo, V. (ur.), *op. cit.* u bilj. 5., str. 507; Vasić, R.; Jovanović, M.; Dajović, G., *Uvod u pravo*, Beograd 2014., str. 177; Pavčnik, M., *op. cit.* u bilj. 9., str. 518.

<sup>12</sup> Visković, N., *Teorija...*, *op. cit.* u bilj. 4., str. 133; Pezo, V. (ur.), *op. cit.* u bilj. 5., str. 507.

<sup>13</sup> Visković, N., *Teorija...*, *op. cit.*, u bilj. 4., str. 133.

<sup>14</sup> Pezo, V. (ur.), *op. cit.* u bilj. 5., str. 507.

<sup>15</sup> Visković, N., *Pojam...*, *op. cit.* u bilj. 6., str. 126; Pezo, V. (ur.), *op. cit.* u bilj. 5., str. 507.

<sup>16</sup> Visković, N., *Pojam...*, *op. cit.*, u bilj. 6., str. 126; Pezo, V. (ur.), *op. cit.* u bilj. 5., str. 507.

<sup>17</sup> Pavčnik, M., *op. cit.* u bilj. 9., str. 515-546.

<sup>18</sup> Pavčnik, M., *op. cit.* u bilj. 9., str. 516.

<sup>19</sup> Fábry, B.; Kasinec, K.; Turčan, M., *Teória práva*, Wolters Kluwer, Bratislava 2017., str.124.

<sup>20</sup> Usp. Vasić, R.; Jovanović, M.; Dajović, G., *op. cit.* u bilj. 11, str. 175; Lukić, D., D., *Uvod u pravo*, prvo prerađeno izdanje izdanja iz 1995. (preradili J. Hasanbegović i M. Božić), JP „Službeni glasnik“, Beograd 2020., str. 177.

označavanje vrlo različitih pojava kojima je zajedničko samo to što iz njih nastaju ili su u njima sadržane pravne norme.<sup>21</sup> U tom smislu idu definicije koje kažu da su pravni izvori oblici i organi u kojima i posredstvom kojih pravo dolazi do svog vanjskog izraza i svoje egzistencije,<sup>22</sup> ili pak da su to oni akti i oni fakti o kojima ovisi proizvodnja pravnih normi u pravnom poretku.<sup>23</sup>

### 2.3.2. Etički izvori<sup>24</sup>

Dakle, zdravlje je pravna vrijednost i pravni izvor, i to etički pravni izvor.

### 2.3.3. Drugi izvori pravnih normi

Osim toga, pored etičkih izvora prava, postoje i drugi izvori prava: u literaturi se navode i materijalni i formalni izvori prava, a rjeđe i spoznajni izvori.<sup>25</sup> Neki autori poznaju i obrađuju sva četiri izvora pravnih normi,<sup>26</sup> neki autori poznaju i obrađuju materijalne, formalne i etičke,<sup>27</sup> neki poznaju i obrađuju materijalne, formalne i spoznajne,<sup>28</sup> dok neki autori upotrebljavaju pojam izvora prava u užem značenju i njima označavaju formalne (sekundarne) izvore prava.<sup>29</sup>

#### 2.3.3.1. Materijalni izvori pravnih normi

Izrazom „materijalni izvori prava“ može se označiti društvena činjenica iz koje stvarno nastaje odnosno „izvire“ pravo.<sup>30</sup> Međutim, tom izrazu daju se različita značenja. Naime, tu se nekad misli na uzrok koji izaziva pravo<sup>31</sup> ili pak na društvene

---

<sup>21</sup> Pezo, V. (ur.), *op. cit.*, u bilj. 5., str. 506.

<sup>22</sup> Geršić, G., *Enciklopedija prava*, Pravni fakultet Univerziteta u Beogradu, Beograd 2011., str. 164.

<sup>23</sup> Bobbio, N., *Teoria generale del diritto*, G. Giappichelli Editore, Torino 1993., str. 179.

<sup>24</sup> U točki 2.2. govorili smo o zdravlju kao o pravnoj vrijednosti, a time i etičkom izvoru prava, pa nećemo ponavljati. A i ovaj naslov „Etički izvori“, stavljen je i iz razloga preglednosti, da se još jedanput naglasi kako polazimo od podjele na etičke, materijalne, formalne i spoznajne izvore pravnih normi.

<sup>25</sup> Mi se ograničavamo na ova četiri izvora (materijalni, formalni, etički i spoznajni izvori). Ali, pravni izvori ne moraju se promatrati polazeći od navedene četiri vrste, nego i s drugih aspekata, npr. Vesting, T., *Rechtstheorie*, Verlag CH Beck, München 2015., str. 91-115.

<sup>26</sup> Vrban, D., *Država i pravo*, Golden marketing, Zagreb 2003., str. 345-348, 324-330. On smatra da bi kao izvore prava trebalo uzeti moral, pravnu znanost i prirodu stvari (*ibid.*, str. 349-352).

<sup>27</sup> Visković, N., *Teorija...*, *op. cit.* u bilj. 4., str. 132-149, 182-193.

<sup>28</sup> Fábry, B.; Kasinec, K.; Turčan, M., *op. cit.* u bilj. 19., str. 128-144. Isti smatra da bi u izvore prava trebalo ubrojiti pravnu znanost, razum, jednakost i pravne principe (*ibid.*, str. 144-151).

<sup>29</sup> Npr. Bobbio, N., *op. cit.* u bilj. 23., str. 179-182; Vasić, R.; Jovanović, M.; Dajović, G., *op. cit.* u bilj. 11., str. 253-278. Kao izvore prava još navode precedent, običaj, opće akte društvenih organizacija i pravnu znanost (*ibid.*, str. 281-285); Guastini, R., *Sintaksa prava*, Naklada Breza, Zagreb 2018., str. 119 i d.; Pavčnik, M., *op. cit.* u bilj. 9., str. 239-302. Izgleda da isti poznaje i spoznajne pravne izvore (str. 302-305), ali ih smatra vrstom formalnih pravnih izvora; Lukić, D. D., *op. cit.* u bilj. 18., str. 176-197. Iako Lukić obrađuje i materijalne izvore prava (str. 176), proizlazi da ih ne smatra izvorima prava jer izvorima prava naziva opće pravne akte. Među izvore prava još ubraja precedente, sudsku praksu i pravnu znanost (str. 97-201).

<sup>30</sup> Lukić, D. D., *op. cit.* u bilj. 20., str. 176.

<sup>31</sup> Loc. cit.

činitelje koji stvaraju pravo.<sup>32</sup> Pod prvim misli se npr. na božju volju, prirodu, ljudski razum, nacionalni duh, međuzavisnost ljudi u društvu,<sup>33</sup> svjetonazor, javno mnijenje, pravni ili moralni osjećaj prema promjenama,<sup>34</sup> a pod drugim misli se npr. na državu, društvo, vladajuću klasu, vladajuću stranku, ekonomske moćnike.<sup>35</sup> Ovom drugom stajalištu blisko je i interesno konfliktno shvaćanje koje smatra da su materijalni izvori prava oni društveni odnosi koji su važni za opstanak društva i u kojima nastaju snažni međuljudski sukobi i koji se mogu izvanjski kontrolirati te ih je stoga potrebno i moguće usmjeravati organizirano i fizičkom, prvenstveno državnom prisilom.<sup>36</sup>

Nemoguće je i inače, a posebno polazeći od interesno konfliktnog stajališta, popisati sve materijalne izvore pravnih normi, zato što postoji golemi broj njihovih vrsta u svakom društvu i zato što su povijesno promjenjivi te odnosi koji su važni, konfliktni i izvanjski kontrolabilni u jednom društvu ne moraju biti u jednakoj mjeri ili uopće važni, konfliktni i izvanjski kontrolabilni u nekom drugom društvu.<sup>37</sup> Usprkos nemogućnosti potpunog popisivanja, ipak postoje neki materijalni izvori, u svim povijesnim epohama, koji zbog svoje važnosti, konfliktnosti i izvanjske kontrolabilnosti, moraju biti prisilno usmjeravani pravnim normama. Tako se navode biološko-društveni odnosi (a unutar ovih npr. održavanje života, tijela, sloboda kretanja, spolni odnosi i rađanje, smrt i pokapanje), ekonomski odnosi (posjedovanje zemlje, proizvodnja, prisvajanje proizvoda, razmjena dobara, upotreba novca), politički (obavljanje vlasti, stvaranje državne organizacije, sudovanje, vojni zadaci), kulturni odnosi (prihvaćanje, diskriminacija, vjerska uvjerenja i vjerski obredi).<sup>38</sup> Ti činitelji uvjetuju koji će društveni odnosi i pravila biti od pravne važnosti i kakav će biti sadržaj formalnih pravnih izvora.<sup>39</sup>

### 2.3.3.2. Formalni izvori pravnih normi

U pogledu formalnih izvora prava postoje dva generalna stajališta. Prema jednom stajalištu, formalni izvori prava prije svega su opći pravni akti.<sup>40</sup> Mislimo da je najispravnije reći: ustav, zakon i podzakonski akti.<sup>41</sup> Može se reći da su to obvezni

---

<sup>32</sup> Loc. cit.

<sup>33</sup> Loc. cit.

<sup>34</sup> To su i uzroci koje navode Fábry, B.; Kasinec, K.; Turčan, M., *op. cit.* u bilj. 19., str. 129.

<sup>35</sup> Lukić, D. D., *op. cit.* u bilj. 20., str. 177.

<sup>36</sup> Visković, N., *Teorija...* *op. cit.* u bilj. 4., str. 130; Pezo, V. (ur.), *op. cit.* u bilj. 5., str. 506.

<sup>37</sup> Loc. cit.

<sup>38</sup> Ove četiri kategorije materijalnih izvora prava poznaju npr. Visković, N., *Teorija...*, *op. cit.* u bilj. 4., str. 131; Pezo, V. (ur.), *op. cit.*, u bilj. 5., str. 506; Vrban, D., *op. cit.* u bilj. 26., str. 346.

<sup>39</sup> Vrban, D., *op. cit.* u bilj. 26., str. 346.

<sup>40</sup> Vasić, R.; Jovanović, M.; Dajović, G., *op. cit.* u bilj. 11., str. 253; Visković, N., *Teorija...*, *op. cit.* u bilj. 4., str. 182; Lukić, D.D., *op. cit.* u bilj. 20., str. 176; Vrban, D., *op. cit.* u bilj. 26., str. 348; Fábry, B.; Kasinec, K.; Turčan, M., *op. cit.* u bilj. 19., str. 133.

<sup>41</sup> Podzakonski akti jesu opći akti slabije snage od ustava i zakona, a njihove vrste različite su od jednog do drugog nacionalnog prava. Važniji su: uredbe, pravilnici, napuci, upute, instrukcije, naredbe, odluke (usp. Visković, 189; Lukić, 179).

i unaprijed određeni oblici kojima se stvaraju opća i apstraktna pravna pravila,<sup>42</sup> odnosno to su vidovi oblikovanja pravnih normi.<sup>43</sup> Prema drugom stajalištu, iz viših općih pravnih akata izviru ne samo svi niži opći pravni akti, nego i svi individualni pravni akti (presude, rješenja i pravni poslovi).<sup>44</sup> Lukić, koji pod izvorima prava smatra formalne izvore prava, kaže da se izraz „izvor“ u sintagmi „izvor prava“ upotrebljava metaforički da prikaže kako iz općeg akta, odnosno opće norme koju on sadrži, proizlaze, neprekidno „izviru“ pojedinačne norme.<sup>45</sup> Kaže se da individualne norme pravno vrijede samo ako potječu iz općih pravnih normi, i obrnuto, pravno pravilo najčešće traži da se individualizira u realnoj primjeni.<sup>46</sup> Svaka pravna grana ima svoje formalne izvore pa se tako govori o formalnim izvorima ustavnog, građanskog, kaznenog, upravnog i dr. prava, ali i prava Europske unije.<sup>47</sup> Kako smo rekli, i sudske presude mogu pod određenim uvjetima biti izvor prava, naročito odluke viših sudova u sustavu precedentsnog prava.<sup>48</sup> Sudske presude mogu biti izvor prava i u europsko-kontinentalnom pravnom sistemu, i to u slučaju pravnih praznina.<sup>49</sup> Naime, ako je sudskom presudom riješen neki slučaj koji nije predviđen u postojećem pravu, onda je ta presuda za taj slučaj zaista izvor prava. Tu je odlučno to što je presuda takav pojedinačni akt koji nije proizišao iz općeg pravnog akta, nego je stvorena samostalno i zato ona nije izvor u pravom smislu (jer nije opći akt koji je jedini izvor prava u pravom smislu).<sup>50</sup> Spomenimo da je glavni (formalni) izvor prava u kontinentalnom sistemu – zakon, od 18. stoljeća, dok je to tada glavni izvor bio običaj, a u angloameričkom pravu i danas, uz sudske precedente, to je i dalje običaj, iako i u ovom sistemu jača uloga zakona.<sup>51</sup>

### 2.3.3.3. Spoznajni izvori pravnih normi

Spoznajni izvori prava (*fontes iuris cognoscendi*) pojave su koje nam omogućuju spoznaju ili znanje o pravu.<sup>52</sup> Odnosno, u službi su formalnih pravnih izvora, jer omogućavaju njihovu spoznaju.<sup>53</sup> Središnji spoznajni izvor jest službeno glasilo u kojem se u nekoj zemlji objavljuju zakonski i drugi pravni tekstovi, zatim zbirke

---

<sup>42</sup> Vrban, D., *op. cit.* u bilj. 26., str. 345.

<sup>43</sup> Vasić, R.; Jovanović, M.; Dajović, G., *op. cit.* u bilj. 11., str. 253.

<sup>44</sup> Visković, N., *Teorija...*, *op. cit.* u bilj. 4., str. 182; Pezo, V. (ur.), *op. cit.* u bilj. 5., str. 507.

<sup>45</sup> Lukić, D. D., *op. cit.* u bilj. 20., str. 177.

<sup>46</sup> Vasić, R.; Jovanović, M.; Dajović, G., *op. cit.* u bilj. 11., str. 253.

<sup>47</sup> O ovom posljednjem naročito Pavčnik, M., *op. cit.* u bilj. 9., str. 289.

<sup>48</sup> Vrban, D., *op. cit.* u bilj. 26., str. 348; Pezo, V. (ur.), *op. cit.*, u bilj. 5., str. 50; Fábry, B.; Kasinec, K.; Turčan, M., *op. cit.* u bilj. 19., str. 133.

<sup>49</sup> Pezo, V. (ur.), *op. cit.*, u bilj. 5., str. 507.

<sup>50</sup> Vidimo da se Lukić zapravo vraća na stajalište da su izvor prava opći pravni akti (Lukić, D. D., *op. cit.* u bilj. 20., str. 178).

<sup>51</sup> O ovom odnosu zakona i običaja vidi u *Pravnom leksikonu* (Pezo, V. (ur.), *op. cit.*, u bilj. 5., str. 507).

<sup>52</sup> Vrban, D., *op. cit.* u bilj. 26., str. 346; Geršić, G., *op. cit.* u bilj. 22., str. 164; Fábry, B.; Kasinec, K.; Turčan, M., *op. cit.* u bilj. 19., str. 130.

<sup>53</sup> Pavčnik, M., *op. cit.* u bilj. 9., str. 236.

propisa, komentari zakona, sustavna djela, priručnici, monografije, zbirke sudskih odluka i drugo.<sup>54</sup> Geršić tu dodaje i svjedodžbe, dokumente i isprave.<sup>55</sup>

Dok su navedeni spoznajni izvori prava uglavnom tradicionalni, navode se i moderni izvori: dokumentarni film, popularna glazba, mobilne aplikacije, internetski portali, online publikacije.<sup>56</sup>

Kakav je pak odnos između etičkih izvora pravnih normi i ostalih izvora pravnih normi? Dok se kod materijalnih izvora pravnih normi kaže koji će odnosi biti pravno normirani, što ovisi o važnosti društvenih odnosa i o snazi interesnih sukoba u njima, treba odrediti i kako te odnose treba normirati, tj. kakve obveze i ovlaštenja dati subjektima u njima. Dakle, treba vrednovati odnosno etički ocijeniti pojedina ponašanja kao dobra ili kao zla, kao vrijedna ili bezvrijedna.<sup>57</sup> Kako se svi ljudi ne slažu o tome što je vrijedno, a što bezvrijedno, to prevladava shvaćanje vrijednosti vladajućih društvenih skupina.<sup>58</sup>

### 3. PRISTUPI LIJEČENJU

#### 3.1. Službena (konvencionalna) i alternativna (prirodna) medicina

Kad čovjek nije zdrav, ponaša se na jedan od ova dva načina: ili ide liječniku ili ne ide. Zašto ne ide liječniku? Ili ima prijašnje loše iskustvo, ili je čuo za druga loša iskustva, ili se boji. Naime, u posljednjem slučaju čovjek ima neke smetnje, ili bolove, ali neće ići jer će mu liječnik nešto naći – a dotle nema (ozbiljnih) problema, jer mu nisu ustanovljeni. Neki će ljudi vidjeti što može alternativna (prirodna) medicina, a može koristiti i obje komplementarno. Ali, činjenica je da između zagovornika službene medicine i pristalica alternativnih načina liječenja postoji duboki jaz i nepriznavanje.

Danas postoji mnogo alternativnih načina liječenja i njihov je broj u porastu. Smatra se da, iako prirodna medicina ima blage metode liječenja, one mogu postati jednako opasne kao kemijske tablete.<sup>59</sup> Nekima se ne može osporiti stanovit učinak, ali tako da djeluju samo na površini. Neće se osjetiti bitno poboljšanje ako se ne ukloni uzrok.<sup>60</sup>

U radu ne postavljamo pitanje koja je medicina – službena (konvencionalna) ili alternativna (prirodna) – bolja, koja više pomaže. Iznosimo nekoliko navoda iz članka Livije Puljak koja sumarno prikazuje odnos tih dvaju pristupa liječenju, dajući

---

<sup>54</sup> Vrban, D., *op. cit.* u bilj. 26., str. 346.

<sup>55</sup> Geršić, G., *op. cit.* u bilj. 22., str. 164; Pezo, V. (ur.), *op. cit.*, u bilj. 5., str. 508.

<sup>56</sup> Fábry, B.; Kasinec, K.; Turčan, M., *op. cit.* u bilj. 19., str. 133.

<sup>57</sup> Visković, N., *Teorija...*, *op. cit.* u bilj. 4., str. 132.

<sup>58</sup> Visković, N., *Teorija...*, *op. cit.* u bilj. 4., str. 133; Pezo, V. (ur.), *op. cit.* u bilj. 5., str. 506.

<sup>59</sup> Wandmaker, H., *Prijesna hrana umjesto kuhane*, [https://www.centarzetoksikaciju.com/wp-content/uploads/knjige/H.Vandmaker--Prijesna\\_hrana\\_umjesto\\_kuhane.pdf](https://www.centarzetoksikaciju.com/wp-content/uploads/knjige/H.Vandmaker--Prijesna_hrana_umjesto_kuhane.pdf), str. 63. (Pristupljeno 20. lipnja 2021.), str. 63.

<sup>60</sup> Loc. cit.



prednost službenoj medicini.<sup>61</sup> Kako autorica navodi, gotovo svatko zna nekoga tko se uz pomoć alternativne medicine izliječio, pa i od neizlječive bolesti. Takve priče pojedinaca autorica naziva anegdotama, za čiju istinitost nema visokokvalitetnih istraživanja. Ako netko kaže da je uzimao takvu terapiju i izliječio se od karcinoma, kako možemo znati da je to istina? Te priče, kako tvrdi autorica, uglavnom prešućuju da su (izliječeni) bolesnici, uz alternativnu, uzimali i standardnu terapiju.<sup>62</sup>

Anegdote su problematične i zato što neke bolesti prolaze i same od sebe. Uz ogradu da su neke priče zaista i istinite, navodi da pristalice alternativne medicine ističu kako iza svega stoji farmaceutska industrija koja želi ostvariti profit. Autorica se također slaže u tome da farmaceutska industrija, kao i svaka industrija, nastoji ostvariti profit.<sup>63</sup> Međutim, ona je ipak strogo regulirana, dok se od industrije alternativne medicine ne očekuje nikakva provjera, odnosno nikakvi znanstveni dokazi.<sup>64</sup>

S druge strane, prirodni terapeuti smatraju da je jedna od najozbiljnijih pogrešaka službene medicine preveliko obraćanje pozornosti na liječenje simptoma, a ne uzroka.<sup>65</sup> Jedan od prigovora jest i to da lijekovi potiskuju simptome i imaju značajne popratne pojave – nusefekte – koji izazivaju bolesti.<sup>66</sup>

Međutim, i prema pobornicima prirodne medicine, službena medicina ipak u nekim slučajevima ima svoje mjesto. To je npr. u hitnim slučajevima, kao što je liječenje pacijenata nakon prometne nesreće, zato što su posljedice preteške da bi ih ljudi liječili sami, a liječnik opće prakse ili bolnica bolje su opremljeni za to nego bilo koji praktičar alternativne medicine. Isto vrijedi za slučajeve gdje je dijagnoza presudna te se za njezino postavljanje potrebni posebni aparati i instrumenti kakvima se služi samo službena medicina (premda se neki praktičari alternativne medicine koriste rendgenom).<sup>67</sup>

### 3.2. Metode alternativne medicine

Ako se čovjek dugo i savjesno<sup>68</sup> liječio uz pomoć službene medicine i nije uspio, zašto se ne bi pokušao izliječiti alternativno? Isto tako, ukazali smo na to da danas postoji velik broj alternativnih metoda liječenja,<sup>69</sup> koje se i međusobno miješaju, tako da se razlike između njih pomalo gube (npr. reiki i bioenergija ili fitoterapija i aromaterapija). Spomenimo i da neki načini liječenja i/ili neka ljekovita svojstva,

---

<sup>61</sup> Puljak, L., *Alternativna medicina ne postoji*, <https://www.index.hr/vijesti/clanak/alternativna-medicina-uopce-ne-postoji/1014941.aspx>. Pristupljeno: 15. 6. 2021.

<sup>62</sup> *Ibid.*

<sup>63</sup> *Ibid.*

<sup>64</sup> *Ibid.*

<sup>65</sup> Inglis, B.; West, R., *Alternativna medicina*, Grafički zavod Hrvatske, Zagreb 1986., str. 330.

<sup>66</sup> Trudeau, K., *Prirodni lijekovi za koje „oni“ ne žele da vi znate*, V.B.Z. d. o. o., Zagreb 2007., str. 52, 131.

<sup>67</sup> Inglis, B.; West, R., *op. cit.* u bilj. 65), str. 330.

<sup>68</sup> Npr. uzimao propisane lijekove, redovito išao na kontrole i sl.

<sup>69</sup> Vidi *supra* toč. 3.1., odlomak 2., str. 8.

koji su se prije ubrajali u alternativne metode, koriste se i u službenoj medicini (npr. masaža, hidroterapija, termalna terapija, akupunktura).<sup>70</sup>

U alternativnu medicinu se, kao najvažnije, i uz ostalo, ubrajaju joga, reiki, bioenergija, kiropraktika, akupresura, refleksoterapija, aromaterapija, akupunktura, homeopatija, Bachove kapi.<sup>71</sup>

Joga (nastala u Indiji pred 4000 godina) ima milijune sljedbenika diljem svijeta. Utječe na cijelu osobu, na njezinu fizičku, psihičku i duhovnu stranu. Joga se sastoji od vježbi koje su usredotočene na tri glavna aspekta: držanje tijela, disanje i meditaciju. Disanje se treba kontrolirati (tako da ne bude emocionalno povišeno) kako bi se postigao duhovni i emocionalni mir. Mnogi pokreti i položaji koji se koriste u jogi proizašli su iz promatranja životinja jer su one stručnjaci u opuštanju i kretanju uz minimalan napor. Takvi položaji poboljšavaju slobodu pokreta i utječu na osobu tako da bude svjesnija različitih dijelova svoga tijela i uložnog napora. Odnosno, svrha je tih vježbi da se osoba usredotoči na samospoznaju.<sup>72</sup>

Izraz reiki prevodi se s japanskog kao univerzalna životna sila ili univerzalno vođena energija. To je vrlo jednostavan sustav iscjeljivanja, a sastoji se od polaganja ruku na ili iznad osobe s namjerom provođenja (kanaliziranja) reikija. Može se slati na daljinu, a također i kroz vrijeme.<sup>73</sup> Smatra se da je reiki suptilna energija koja sve održava na životu i bez koje ništa ne bi postojalo. Kada je u nekim dijelovima tijela ponestane, automatski se počnu razvijati bolesti na fizičkom ili na psihičkom nivou.<sup>74</sup>

Bioenergija također oboljelog tretira polaganjem ruku ili ostavljanjem ruku u blizini tretiranog područja. Ne postoji razlika između reikija i bioenergije, jer su oboje ista stvar, ali nazvana na drugom jeziku. Reiki potječe iz japanskog, a bioenergija iz latinskog. Dok reikisti radeći tretmane ne gube svoju energiju, dotle bioenergetičari u većini slučajeva rade svojom energijom, pa se nakon tretmana moraju napuniti pomoću meditacije, vježbe disanja ili nekom drugom metodom.<sup>75</sup>

Kiropraktika obuhvaća korektivne tehnike koje se izvode rukama, a koriste se za ispravljanje funkcionalnih poremećaja i uključuju spinalne manipulativne tehnike, zglobovne manipulativne tehnike, potom nemanipulativne tehnike koje se koriste za djelovanje na meko tkivo i tehnike koje koriste instrumente za korekciju nastalih disfunkcija.<sup>76</sup>

---

<sup>70</sup> Inglis, B.; West, R., *op. cit.* u bilj. 65., str. 7.

<sup>71</sup> Postoji još mnoštvo alternativnih metoda liječenja, pa kao na jedan od tih popisa upućujemo na internetsku adresu: Alternativna medicina, <http://alternativa-za-vas.com/index.php/tutorials/vodic/alternativna-medicina>. Pristupljeno 17. 1. 2021.

<sup>72</sup> Pašić, M. (ur.), *Moć alternativne medicine* (prijevod D. Jovanović), Dušević & Kršovnik d.o.o., Rijeka 2007., str. 174 i 175.

<sup>73</sup> Fernandez, C., *Reiki*, Leo commerce, Rijeka, 2003., str. 6.

<sup>74</sup> Fontana svjetlosti: što su reiki i bioenergija, <http://fontanasvjetlosti.weebly.com/reiki-i-bioenergija.html>. Pristupljeno 20. veljače 2021.

<sup>75</sup> Fontana svjetlosti: što su reiki i bioenergija, <http://fontanasvjetlosti.weebly.com/reiki-i-bioenergija.html>. Pristupljeno 20. veljače 2021.

<sup>76</sup> Što je kiropraktika, <https://www.kiromax.hr/hr/kiropraktika/sto-je-kiropraktika>. Pristupljeno 9. travnja 2021.

Akupresura sastoji se od pritiskanja i lagane masaže prstima ili šakama na određene točke na tijelu čime se uravnotežuje tijek energije na prekid koji je prouzročio bolesti. Ima dosta sličnosti s akupunkturom, jer obje tehnike tretiraju iste točke na tijelu, s tom razlikom što se u akupunkturi koriste igle.<sup>77</sup>

Refleksologijom obrađuju se točke na stopalima, zglobovima, dlanovima, rjeđe na ušima i licu. Na stopalu se nalazi sedam tisuća živčanih završetaka povezanih sa svim dijelovima tijela. Zato masaža stopala ima relaksirajući učinak na čitav organizam. Refleksoterapijom ciljano se tretiraju osjetljiva područja (zona) na stopalima i pripadajuće refleksne točke u svrhu olakšavanja tegoba.<sup>78</sup>

Aromaterapija je način liječenja pomoću koncentrata eteričnih ulja dobivenih iz biljaka. Eterično se ulje ili esencija dobiva iz bilo kojeg dijela biljke – stabljike, listova, cvjetova, plodova, sjemenki ili kore. Najpoznatiji i najčešći način uporabe ulja u aromaterapiji jest masaža. Naime, eterična ulja prodiru kroz kožu i apsorbiraju se u tijelo, djelujući iscjeliteljski na unutarnje organe i tkiva. Najbrži i najizravniji način liječenja smatra se, pak, inhalacija, i to zato što molekule eteričnog ulja izravno djeluju na olfaktorne organe (pomoću kojih osjećamo miris) pa ih mozak odmah registrira.<sup>79</sup>

Akupunktura se služi zabadanjem iglica u određene točke na tijelu koje su povezane s meridijanima – kanalima kojima protječe životna energija. Polazi se od toga da kada dođe do blokade energije, odnosno neravnoteže između jina i janga, tjelesne funkcije postaju sve slabije i dolazi do bolesti. Stimuliranjem akupunkturnih točaka, unapređuju se tjelesne funkcije i time počinje proces samoizlječenja.<sup>80</sup>

Homeopatija zasniva se na tri principa: 1. slično se sličnim liječi – bolesna osoba liječi se takvim sredstvom koje na zdravom čovjeku izaziva slične simptome, 2. vitalizam – prema kojem bolesti nastaju zbog poremećaja vitalne ravnoteže u organizmu; zato homeopat pronalazi uzrok tog poremećaja i korigira ga pomoću homeopatskih (prirodnih) pripravaka, 3. informirani lijekovi – homeopatski pripravci razrjeđuju se vodom, a voda ima pamćenje i može upijati i prenositi informaciju.<sup>81</sup>

Terapija Bachovim kapima polazi od shvaćanja da su bolesti manifestacija mentalne ili emocionalne neravnoteže. Izdvaja se sedam osnovnih negativnih stanja: strah, obeshrabrenost, nesigurnost, nezainteresiranost, usamljenost, pretjerana briga za dobrobit drugih, preosjetljivost na utjecaje. Ekstrakti cvijeća sadrže životnu snagu i djeluju na takav način da nas oslobađaju negativnih emocija i potiču proces iscjeljivanja uravnotežujući životnu energiju u organizmu.<sup>82</sup>

---

<sup>77</sup> Akupresura, <https://www.bolnicarab.hr/hr/akupresura/79/52>. Pristupljeno 9. travnja 2021.

<sup>78</sup> Dobrobiti refleksologije, <https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/refleksologija>. Pristupljeno 9. travnja 2021.

<sup>79</sup> Pašić, M. (ur.), *op. cit.* u bilj. 72., str. 187-191.

<sup>80</sup> Akupunktura, <https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/akupunktura>. Pristupljeno 20. 5. 2021.

<sup>81</sup> Homeopatija, <https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/3-tajne-homeopatskog-lijecenja>. Pristupljeno 20. 5. 2021.

<sup>82</sup> Bachove kapi, <https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/bachove-kapi>. Pristupljeno 20. 5. 2021.

### 3.3. Zdravstveni i drugi propisi kojima se štiti zdravlje

Dakle, zdravlje je kao pravna vrijednost etički izvor pravnih normi, a propisi koji pridonose ostvarenju i kvaliteti zdravlja jesu formalni izvor. Danas postoji mnoštvo propisa koji pridonose zdravlju i kojima se ono štiti. Smatramo da je to dovoljno prikazati na primjeru propisa hrvatskoga prava, budući da su odredbe hrvatskog prava usklađene s pravnim aktima Europske unije.<sup>83</sup> Nacionalni propisi kojima se štiti zdravlje u formi su ustava, zakona, pravilnika, odluka, kolektivnih ugovora. Na prvom mjestu navodimo propis najviše grane pravnog sustava koji štiti zdravlje – ustavno pravo.<sup>84</sup> Najdirektnije, pak, štite zdravlje propisi koji spadaju u granu zdravstvenog prava. To je pravna grana koja obuhvaća skup pravnih pravila kojima se uređuju sadržaj, način obavljanja, opseg te organizacija i struktura provođenja zdravstvene djelatnosti od strane ovlaštenih zdravstvenih radnika, odnosno posebna su pravila koja uređuju sadržaj, opseg, ovlaštenike i način obavljanja liječničke, stomatološke, farmaceutske-biokemijske i sestrinske djelatnosti.<sup>85</sup> Zatim su tu propisi kojima se ne štiti direktno zdravlje, ali imaju i taj učinak. To su prije svega propisi kojima se nastoji postići što veća kvaliteta hrane i spadaju u novu nastajuću granu prehrambenog prava. Prehrambeno pravo obuhvaća niz pravila koja uređuju proizvodnju, preradu, distribuciju, označavanje hrane, stavljanje hrane na tržište, davanje informacija o hrani, kao i sigurnost hrane namijenjene ljudskoj

---

<sup>83</sup> Naravno, ostvarenje zdravlja ima i svoje međunarodne temelje, a to su propisi koje donose međunarodne organizacije, prije svega Svjetska zdravstvena organizacija.

<sup>84</sup> Ustav Republike Hrvatske, Narodne novine, br. 56/90,135/97, 08/98, 113/00, 124/00, 28/01, 41/01, 55/01, 76/10, 85/10, 05/14. Zdravlje je, kako smo naveli – pravna vrijednost. Međutim, nabrajajući najviše vrednote ustavnog poretka, Ustav ne navodi zdravlje, već ga spominje u čl. 16. u kojem kaže da se slobode i prava mogu ograničiti samo zakonom da bi se zaštitilo zdravlje. Bilo bi apsurdno da Ustav ne štiti zdravlje. Moglo bi se na više načina argumentirati da, usprkos tome što ne navodi zdravlje kao najvišu vrijednost, Ustav štiti i zdravlje. Mi bismo pošli od načela zakonitosti prema kojem niži akti trebaju biti u skladu s višima. To znači da i zakoni kojima se izričito ili prešutno štiti zdravlje trebaju biti u skladu s Ustavom, što znači da i Ustav štiti zdravlje.

Osim toga, Ustav štiti zdravlje i u čl. 70. u kojem se kaže da svatko ima pravo na zdrav život (st. 1), da država osigurava uvjete za zdrav okoliš (st. 2) te da je svatko dužan, u sklopu svojih ovlasti i djelatnosti, osobitu skrb posvećivati zaštiti zdravlja ljudi, prirode i ljudskog okoliša (st. 3). O neraskidivoj povezanosti između života i zdravlja vidi i *supra* toč. 2.1., drugi odlomak. Navedimo i čl. 59. u kojem se kaže da se svakome jamči pravo na zdravstvenu zaštitu u skladu sa zakonom. U ustavima su izražena i druga pravna načela koja iskazuju osnovne vrijednosti kojima pravni sustav služi. Napomenimo da se u pravnoj literaturi vodi rasprava o tome ima li razlike između vrijednosti i pravnih načela. Od brojne literature vidi npr.: Wroblewski, J., „Principles, Values and Rules in Legal Decision-Making and the Dimension of Legal Rationality“, *Ratio Juris*, br. 3, 1990.; Perlingieri, P., „Legal Principle and Value“, *The Italian Legal Journal*, vol. 3, br.1, god. 2017.; tekstovi u: Pavčnik, M.; Novak, A. (ur.), *Razlagalni pomen pravih načela*, Slovenska akademija znanosti in umetnosti, Ljubljana 2020.

<sup>85</sup> Pezo, V. (ur.), *op. cit.* u bilj. 5., str. 1843. Od brojnih zdravstvenih zakona navodimo: Zakon o zdravstvenoj zaštiti, Narodne novine, br. 100/18, 125/19, 133/20, 147/20; Zakon o kvaliteti zdravstvene zaštite, Narodne novine, br. 118/18; Zakon o zaštiti osoba s duševnim smetnjama, Narodne novine, br. 76/14; Zakon o zaštiti pučanstva od zaraznih bolesti, Narodne novine, br.79/07,113/08, 43/09, 130/17, 114/18, 47/20, 134/20; Zakon o liječništvu, Narodne novine, br. 21/03, 117/08; Zakon o zaštiti prava pacijenata, Narodne novine, br. 169/04, 37/08; Zakon o ljekarništvu, Narodne novine, br. 121/03, 142/06, 35/08, 117/08; Zakon o lijekovima, Narodne novine, br. 76/13, 90/14, 100/18; Zakon o obveznom zdravstvenom osiguranju, Narodne novine, br. 80/13, 137/13, 98/19; Zakon o dobrovoljnom zdravstvenom osiguranju, Narodne novine, br. 85/06, 150/08, 71/10.

konzumaciji i hrane za životinje.<sup>86</sup> Nadalje, zdravlje štite i propisi grane prava okoliša (ekološkog prava) koje obuhvaća sve pravne norme o zaštiti, očuvanju i gospodarenju okolišem.<sup>87</sup> Zbog sadržajne raznolikosti pravnih normi koje ga čine, pravo okoliša nije moguće svrstati ni u jednu tradicionalnu granu prava, nego treba uzeti da se u pojedinim granama unutrašnjeg prava (upravnom, građanskom, kaznenom, financijskom) nalaze elementi prava okoliša.<sup>88</sup> Najspecifičnije zdravlje štite propisi grane kaznenog prava, s najvažnijim izvorom, Kaznenim zakonom, koji navodi kaznena djela i sankcije protiv zdravlja ljudi.<sup>89</sup>

## 4. FAKTORI ZDRAVLJA

Dakle, faktorima zdravlja smatramo: 1) prehranu, 2) zrak, 3) tekućinu, 4) kretanje i vježbanje, 5) sunce, 6) odmor.<sup>90</sup> U njihovu analiziranju najviše prostora posvetili smo prehrani.

### 4.1. Prehrana

Upravo o tome što je zdrava prehrana postoje različita, čak suprotna gledišta, tako da po nekima neku hranu treba jesti, a po drugima upravo ta hrana dovest će nas do bolesti. Evo nekih stavova, od onih po kojima treba jesti meso, do onih po kojima treba jesti isključivo biljnu hranu, kao i onih koja su između toga.

#### 4.1.1. David Perlmutter i Kristin Loberg

Autori daju značajnu ulogu prehrani,<sup>91</sup> ističući da je hrana moćan epigenetski modulator, što znači da može promijeniti DNK – nabolje ili nagore.<sup>92</sup> Pravilnom

---

<sup>86</sup> Proso, M., *Prehrambeno pravo*, Pravni fakultet Sveučilišta u Splitu, Split 2019., str. 5. Zakoni grane prehrambenog prava jesu npr.: Zakon o hrani, Narodne novine, br. 81/13, 14/14, 30/15, 115/18; Zakon o higijeni hrane i mikrobiološkim kriterijima za hranu, Narodne novine, br.81/13, 115/18; Zakon o informiranju potrošača o hrani, Narodne novine, br. 56/13, 14/14, 56/16, 32/19; Zakon o prehrambenim aditivima, aromama i prehrambenim enzimima, Narodne novine, br.39/13, 114/18; Zakon o genetski modificiranim organizmima, Narodne novine, br. 70/05, 137/09, 28/13, 47/14, 15/18, 115/18.

<sup>87</sup> Pezo, V. (ur.), *op. cit.* u bilj. 5., str. 1227. Zakoni kojima se štiti okoliš jesu npr.: Zakon o zaštiti prirode, Narodne novine, br. 80/2013; Zakon o zaštiti okoliša, Narodne novine, br. 80/13, 153/13, 78/15, 12/18, 118/18, 126/19, 84/21; Zakon o vodi za ljudsku potrošnju, Narodne novine, br. 56/13, 64/15, 104/17, 115/18, 16/20; Zakon o zaštiti zraka, Narodne novine, br. 130/2011; Zakon o šumama, Narodne novine, br. 68/18, 115/18, 98//19, 32/20, 145/20; Zakon o zaštiti od požara, Narodne novine, br. 92/10; Zakon o zaštiti od buke, Narodne novine, br. 30/09, 55/13, 153/13, 41/16, 114/18, 14, 21.

<sup>88</sup> Pezo, V. (ur.), *op. cit.* u bilj. 5., str. 1227.

<sup>89</sup> Kazneni zakon, Narodne novine, br. 125/11, 144/12, 56/15, 61/15, 101/17, 118/18. u glavi 19. (čl. 180. do čl. 192.) sadrži kaznena djela protiv zdravlja ljudi. Ali, zdravlje se naročito štiti i propisivanjem kaznenih djela protiv života i tijela (glava 10.) i kaznenih djela protiv okoliša (glava 20.).

<sup>90</sup> Faktore zdravlja možemo i drukčije podijeliti. Npr. na endogene (faktori nasljeđa) i egzogene (socioekonomski, sociokulturni, stil života, fizičko-biološka sredina (Zdravlje i faktori koji na njega utječu, <http://www.izjzv.org.rs/app/soc.katedra/Zdravljeifakorikojinanjanjegauticu.pdf> . Pristupljeno 15. 5. 2021.

<sup>91</sup> Perlmutter, D.; Loberg, K., *Inteligentna prehrana*, Mozaik knjiga, Zagreb 2018.

<sup>92</sup> *Ibid.*, str. 15.

prehranom i tjelesnom aktivnošću ljudi su sposobni svjesno spriječiti zdravstvene poremećaje, uključujući tu i poremećaje živčanog sustava.<sup>93</sup> Moždana i srčana disfunkcija razvijaju se s vremenom, uvjetovane su ponašanjem i navikama.<sup>94</sup>

Perlmutter i Loberg bave se i utjecajem prehrane na zdravlje mozga, ističući da mozak uništavaju: današnje žitarice, pod kojim podrazumijevaju rafinirano bijelo brašno, tjesteninu i rižu, zatim sve žitarice, koje su mnogi prihvatili kao zdrave (proizvodi od cjelovite pšenice, od više žitarica, od sedam žitarica, od brašna mljevenog mlinskim kamenom itd.),<sup>95</sup> voće<sup>96</sup> i drugi ugljikohidrati.<sup>97</sup> Vidljivo je da autori oduzimaju kruh, ali ga zamjenjuju maslacem, mesom, sirom, jajima te povrćem.<sup>98</sup>

Tvrde da je temelj svih degenerativnih bolesti, uključujući poremećaje moždanih funkcija – upala, a gluten i prehrana bogata ugljikohidratima među najjačim su stimulatorima upalnih putova koji vode do mozga.<sup>99</sup> Upala mozga sudjeluje u svemu – od Parkinsonove bolesti do multiple skleroze, epilepsije, autizma, Alzheimerove bolesti i depresije.<sup>100</sup>

Suprotno mnogima, autori tvrde da visoka razina kolesterola smanjuje rizik od moždanih bolesti, kao i da je visoka razina prehranske masnoće (dobre, ne transmasnoće) ključ zdravlja i optimalnog funkcioniranja mozga.<sup>101</sup>

#### 4.1.2. Anita Šupe

Zalaže se za Paleo i/ili prehranu LCHF<sup>102</sup> jer da je ona najbližnja izvornoj ljudskoj prehrani i kao takva najviše odgovara našoj genetici i fiziologiji. Osnovu takve prehrane sačinjava nutritivno bogata hrana: riba, jaja, meso, prirodni punomasni mliječni proizvodi, povrće, orašasti plodovi i voće, a ne prazne kalorije, tj. ugljikohidrati iz brašna žitarica.<sup>103</sup>

Paleo ili paleolitska prehrana znači da biramo pravu hranu, namirnice u njihovu izvornom cjelovitom obliku, da odbacujemo industrijske prerađevine i žitarice, te po mogućnosti biramo hranu iz organskog ili domaćeg uzgoja. Izraz LCHF znači Low Carb High Fat, tj. manje ugljikohidrata i više masnoća. To znači da odbacujemo hranu bogatu šećerom i škrobom, kao što su slatkiši, kolači, sokovi i zaslađena pića,

---

<sup>93</sup> *Ibid.*, str. 21.

<sup>94</sup> *Loc. cit.*

<sup>95</sup> Glavni problem prehrane kruhom i žitaricama u tome je da se štete pokazuju tek kasnije i tada se veoma teško mogu liječiti (Wandmaker, H., *op. cit.*, u bilj. 59., str. 19).

<sup>96</sup> Perlmutter i Loberg jedni su od rijetkih autora koji voće drže štetnim za zdravlje (Perlmutter, D.; Loberg, K., *op. cit.*, u bilj. 91., str. 12). Naprotiv, Wandmaker kaže da je voće idealna hrana (Wandmaker, H., *op. cit.*, u bilj. 59., str. 31). O ulozi voća vidi i *infra* toč. 4.1.5., odlomak 3.

<sup>97</sup> *Ibid.*, str. 12.

<sup>98</sup> *Ibid.*, str. 37.

<sup>99</sup> *Ibid.*, str. 35.

<sup>100</sup> *Ibid.*, str. 39.

<sup>101</sup> *Ibid.*, str. 35.

<sup>102</sup> Šupe, A., *Istine i laži o hrani*, Tragom d.d., Šibenik 2017.

<sup>103</sup> *Ibid.*, str. 30.

žitarice, brašno, kruh, peciva i drugi proizvodi od brašna žitarica.<sup>104</sup> To nadalje znači da vraćamo u prehranu zdrave prirodne masnoće koje smo bez razloga odbacili – životinjske i mliječne masti te hladno prešana ulja. Ukratko: paleo LCHF znači da odbacujemo novo i pogrešno, a vraćamo se izvornom i ispravnom.<sup>105</sup>

Šupe stavlja naglasak na proteine i masti (od kojih se uglavnom, bez vode, sastoji ljudsko tijelo) životinjskog porijekla. Punovrijedni proteini i masnoće iz mesa životinja sadrže sve esencijalne tvari koje ljudsko tijelo ne može stvoriti samo, a bez njih ne može pravilno funkcionirati. Biljnim proteinima nedostaju mnoge esencijalne kiseline, kao i masnoće: biljna ulja nemaju pravilan sastav masnih kiselina potrebnih ljudskom tijelu.<sup>106</sup>

### 4.1.3. Robynne Chutkan

Autorica polazi od toga da mnoge, ako ne i sve bolesti započinju u crijevima.<sup>107</sup> Sve što se jede može utjecati na ono što se zbiva u crijevima, kao i na mikrobe koji u njima žive.<sup>108</sup> Loša prehrana i stres mogu naćeti zdravlje našeg mikrobioma, pod kojim podrazumijeva sve organizme koji žive u ili na našem tijelu (bakterije, virusi, gljivice, protoze, helminti),<sup>109</sup> a to dovodi do pogoršanja sveukupnog zdravstvenog stanja.<sup>110</sup> Pri tome neki mikrobi imaju važnu ulogu u održavanju našeg zdravlja, dok neki odmažu.<sup>111</sup> Rastuća pojavnost bolesti povezana je s napadima na naš mikrobiom, što, po autorici, proizlazi iz našeg superhigijenskog načina života<sup>112</sup> (naprotiv – potrebna nam je interakcija s prljavštinom i klicama da bismo osposobili svoj imunološki sustav),<sup>113</sup> ali i prekomjernog korištenja antibiotika, te prehrane pune prerađenih namirnica siromašnih neprobavljivim biljnim vlaknima (koje su inaće omiljena hrana crijevnih bakterija).<sup>114</sup>

Prehrana koju Chutkan preporučuje, a naziva je „Živi prljavo, jedi čisto“, kombinira najbolje aspekte veganstva<sup>115</sup> i paleoprehrane:<sup>116</sup> 1) mnogo biljne prehrane bogate vlaknima u obliku svježeg voća i povrća; 2) cjelovite žitarice i mahunarke koje sadrže hranu za mikrobe; 3) manje kolićine proteina i masti iz

---

<sup>104</sup> *Ibid.*, str. 28.

<sup>105</sup> *Loc. cit.*

<sup>106</sup> *Ibid.*, str. 26.

<sup>107</sup> Chutkan, R., *Rješjenje je u mikrobiomu*, TELEDisk, 2016, str. 131.

<sup>108</sup> *Ibid.*, str. 135.

<sup>109</sup> Samo u jednoj kapi tekućine u našem debelom crijevu nalazi se više od milijardu bakterija (*ibid.*, str. 21.).

<sup>110</sup> *Ibid.*, str. 17.

<sup>111</sup> *Ibid.*, str. 22.

<sup>112</sup> *Ibid.*, str. 14.

<sup>113</sup> *Ibid.*, str. 41.

<sup>114</sup> *Ibid.*, str. 14 i 15.

<sup>115</sup> Inaće, veganstvo uključuje žitarice i mahunarke, a isključuje životinjske proteine (*ibid.*, str. 35).

<sup>116</sup> Paleoprehrana pak uključuje životinjske proteine, ali isključuje žitarice i mahunarke, *loc. cit.*

životinjskih izvora. Kao u paleoprehrani, rafinirani šećer i prerađeni ugljikohidrati nisu dio tog pristupa, a kao u veganskoj prehrani, naglasak je na biljkama.<sup>117</sup>

Njezino pravilo 1-2-3 (u okviru preporučene prehrane „Živi prljavo, jedi čisto“), stavlja naglasak na biljna vlakna, omiljenu hranu neophodnih bakterija, a znači barem jedan komad povrća za doručak, dva za ručak i tri za večeru.<sup>118</sup>

#### 4.1.4. Victoria Boudenko

Jedan je od najpoznatijih zagovornika sirove hrane i kako ih naziva – zelenih kašastih sokova.<sup>119</sup> Prednost njihova konzumiranja Boudenko je pokazala na osobnom primjeru i na primjeru svoje obitelji čiji su članovi imali ozbiljne zdravstvene probleme i svi su jeli kuhanu hranu, pretežno meso. Prelaskom na isključivo sirovu hranu, bolesti njezine obitelji prestale su. Međutim, nakon nekog vremena, njihovo zdravlje počelo je stagnirati, pa čak i nazadovati. Tražeći rješenje, Boudenko je počela proučavati navike i prehranu čimpanza, najbližijih srodnika ljudi čiji je DNK identičan ljudskom u 99,4 posto (pa neki smatraju da čimpanze treba kategorizirati kao ljude),<sup>120</sup> te ustanovila da one jedu zelenje (korjenasto povrće i – voće.<sup>121</sup> Našla je da je upravo zelenje ono što je nedostajalo ljudskoj prehrani i da zelenje sadrži više vrijednih hranjivih tvari nego bilo koja druga grupa namirnica. Ako održavamo raznovrsnost zelenja, dobivamo sve esencijalne aminokiseline, odnosno bjelančevine u obilnim količinama.<sup>122</sup>

Navest ćemo i sljedeće, što objašnjava Boudenko, jer mislimo da je vrlo zanimljivo i većini ljudi nepoznato. Sve su hranjive tvari pohranjene u unutrašnjost biljnih stanica. Te se stanice sastoje od otpornih materijala koji vjerojatno olakšavaju biljkama preživljavanje, čineći ih teško jestivima za životinje. Kako bi se oslobodile sve hranjive tvari iz stanica, potrebno je pokidati stanične stijenke. Pokidati te čvrste stanice nije lako. Zato jedenje zelenja bez temeljitog žvakanja ne bi zadovoljilo naše prehrambene potrebe.<sup>123</sup> Povrće moramo sažvakati do kremaste konzistencije da bismo od njega imali koristi.<sup>124</sup> Osim toga, kako bismo probavili oslobođene minerale i vitamine, solna kiselina u našem želucu mora biti vrlo mlaka, s pH između 1 i 2.

Vezano uz sirovu hranu, Boudenko navodi i važnu zanimljivost. Naime, neki su ljudi, jedući sirovu hranu naglo smršavili, odnosno postali premršavi. Tada bi počeli

---

<sup>117</sup> *Ibid.*, str. 136.

<sup>118</sup> *Ibid.*, str. 146.

<sup>119</sup> Boudenko, V. *Zeleno za zdravlje*, [https://prirodnamedicina.org/knjige/V.Boutenko--Zeleno\\_za\\_zdravlje.pdf](https://prirodnamedicina.org/knjige/V.Boutenko--Zeleno_za_zdravlje.pdf). Pristupljeno 22. 10. 2021.

<sup>120</sup> *Ibid.*, str. 12.

<sup>121</sup> Autorica naglašava da zelenje ne treba miješati s korjenastim povrćem (npr. mrkva, cikla, krumpir) i sa slatkim voćem i povrćem (npr. krastavac, rajčica, tikvica, paprika) – *ibid.*, str. 15.

<sup>122</sup> *Ibid.*, str. 41.

<sup>123</sup> *Ibid.*, str. 22.

<sup>124</sup> *Ibid.*, str. 23.



dijelom jesti i kuhanu hranu, uslijed čega su im se bolesti vratile.<sup>125</sup> Prelaskom na blendanu hranu – zelene kašaste sokove (a ne više kuhano), zdravlje im se vratilo. Vrlo je važno da je zelenje bilo blendano, a ne samo iscijeđen sok, jer tako zadržava i vlakna (naročito u sjemenkama lana) koja odvođe otpadne tvari iz tijela.<sup>126</sup> Sama Boudenko i njezina obitelj piju 80 posto zelenih kašastih sokova, uz lanene krekerke, salate, voće i povremeno sjemenke ili orašaste plodove.<sup>127</sup>

#### 4.1.5. Anthony William

Iako smo kod prethodna četiri autora vidjeli koju hranu preferiraju jesti/ne jesti, navest ćemo još Williamovo stajalište o tome koju hranu on ne preporučuje jesti te vrlo zanimljivo stajalište o tome zašto voće treba jesti.<sup>128</sup> Među hranu koju ne treba jesti navodi: kukuruz, soju, repičino ulje, rafinirani šećer iz šećerne repice, jaja, mliječne proizvode, svinjetinu, ribu iz uzgoja, gluten, MSG, prirodne arome, umjetne arome. Dodaci prehrani koje je potrebno izbjegavati jesu: L-karnitin, dodaci prehrani za žlijezde, riblje ulje, protein iz sirutke, dodaci željeza (ako nisu biljnog porijekla).<sup>129</sup>

Kratko ćemo prikazati Williamov stav o nekim vrstama hrane koju ljudi često jedu. Najveći problem je s jajima, jer su ona, kako tvrdi autor, glavna hrana raka i drugih cisti, fibroidnih izraslina, tumora i kvržica. Jaja također izazivaju upale i alergije, hrane viruse, bakterije, gljivice, plijesan, kandidu; ona mogu biti okidač edema u limfnom sustavu.<sup>130</sup> Mliječni su proizvodi mlijeko, sir, maslac, vrhnje, jogurt i drugi koji sadrže velike količine masnoće te negativno utječu na zdravlje iz više razloga: izlažu velikim naporima naš probavni sustav i jetru, sadrže laktozu i kombinaciju masnoća i šećer; masnoća iz mliječnih proizvoda u krvotoku hrani viruse i bakterije; ovi proizvodi proizvode sluz i glavni su uzroci alergija i upala.<sup>131</sup> Te činjenice vrijede i kada se radi o ekološkim mliječnim proizvodima i proizvodima od životinja koje žive slobodno na farmama. Naime, industrija je izložena pritisku da kravama, kozama i ovcama daje hormone, antibiotike, GMO-kukuruz i soju te gluten: problematičnu je hranu pretvorila u toksičnu. Zato je onome koji se želi izliječiti najbolje da posve izbacii mliječnu hranu.<sup>132</sup> Također preporučuje izbjegavanje svih vrsta svinjetine i bilo kojeg njezina proizvoda jer smatra da zbog visokih razina masnoće onemogućuje izlječenje bilo koje kronične bolesti.<sup>133</sup> Riba iz uzgoja, kako objašnjava, često živi u malim, zatvorenim ribogojilištima. U tim se prostorima razvijaju alge, paraziti i druge bolesti – tako da uzgajivači često

---

<sup>125</sup> *Ibid.*, 65. i 66.

<sup>126</sup> *Ibid.*, str. 49.

<sup>127</sup> *Ibid.*, str. 29.

<sup>128</sup> William, A., *Medicinski medij*, Plantopija, Zagreb 2016.

<sup>129</sup> *Ibid.*, str. 299-307.

<sup>130</sup> *Ibid.*, str. 301.

<sup>131</sup> *Ibid.*, str. 302.

<sup>132</sup> Loc. cit.

<sup>133</sup> Loc. cit.

ribama daju antibiotike, a vodu tretiraju štetnim kemijskim sredstvima. Zbog toga je konzumiranje te ribe rizično. Najsigurnija je za hranu riba iz ulova, poput lososa, lista i bakalara. Bez obzira na to koju vrstu ribu odabrali, valja pripaziti na živu, posebno kada je riječ o većim ribama kao što su tuna i sabljarka.<sup>134</sup> Naročito je štetan gluten – bjelančevina koju nalazimo u mnogim žitaricama. Oblici glutena na koje su ljudi posebno osjetljivi oni su u pšenici, ječmu, raži i piru. Jako dobra hrana za ljude koji su manje osjetljivi jest zob. Međutim, i ona se tijekom uzgoja i prerade ponekad može onečistiti dođe li u doticaj s kulturama koje sadrže gluten (302).<sup>135</sup> Žitarice koje sadrže gluten također sadrže i različite alergene i bjelančevine koji mogu prerasti u okidač bilo kojeg zdravstvenog stanja. Narušavaju prirodne funkcije u tijelu i izazivaju upalu, posebno u crijevima. One su također u stanju zbuniti imunološki sustav – koji je prva crta obrane – i često mogu biti okidač celijakije, Crohnove bolesti i kolitisa. Zato, želi li se brzo oporaviti od bolesti, treba smanjiti konzumaciju žitarica na minimum.<sup>136</sup>

Od hrane koju treba jesti, William posebno ističe voće. Reći ćemo nešto više o tome jer smatramo da je interesantno i važno.

Danas, kako ističe, vlada mišljenje među zdravstvenim stručnjacima, a i općenito, da je šećer štetan za zdravlje. A kako i voće sadrži šećer, ono je zbog toga postalo „nevina kolateralna žrtva“.<sup>137</sup> Tako se savjetuje da se voće – radi zdravlja – izbaci iz prehrane. U tom smislu kaže se da voće stvara vlagu u tijelu, da hrani plijesni, kandidu i rak, da deblja, da pridonosi dijabetesu, da stvara kardiovaskularne probleme.<sup>138</sup> Međutim, autor naglašava da svi šećeri nisu isti i da se šećer iz voća ne može uspoređivati s drugim šećerima. Pa se tako voćni šećer pogrešno povezuje s rafiniranim šećerom, kukuruznim sirupom bogatim fruktozom, saharozom, laktozom. Rafinirani šećer, koji se dodaje u toliko puno namirnica, utječe na povećanje stope gojaznosti, ali hrani i viruse, bakterije, rak i mnoštvo drugih bolesti.<sup>139</sup>

Autor tvrdi da šećer u voću nije krivac za bolest. Ljudi ne oboljevaju zbog voća. Cjelovito voće, puno vode i pulpe zasićene vlaknima, jako je dobro za zdravlje. Voće ima svojstvo da umiri nadbubrežne žlijezde, jača cijeli endokrini sustav, obnavlja vaskularni sustav, normalizira funkciju jetre i revitalizira mozak. Ne postoji nikakva druga hrana (niti tableta) koja kao voće jača toliko tjelesnih sustava.<sup>140</sup> Ljudsko biće ne može funkcionirati bez glukoze; ona puni mozak, središnji živčani sustav, svaku stanicu u tijelu, mišići funkcioniraju pomoću glukoze. Plodnost posebno ovisi o fruktozi i glukozi koje se prirodno nalaze u voću. Ženski se reproduktivni sustav također oslanja na desetak antioksidanata sa snažnim antitumorskim i antikancerogenim djelovanjem koji su dostupni samo u voću.<sup>141</sup>

---

<sup>134</sup> Loc. cit.

<sup>135</sup> Loc. cit.

<sup>136</sup> *Ibid.*, str. 303.

<sup>137</sup> *Ibid.*, str. 309.

<sup>138</sup> Loc. cit.

<sup>139</sup> *Ibid.*, str. 309.

<sup>140</sup> *Ibid.*, str. 316.

<sup>141</sup> *Ibid.*, str. 312.

Osim toga, voće u sebi i nema puno šećera. Voće se sastoji od žive vode, minerala, vitamina, bjelančevina, masnoća, drugih hranjivih tvari, pulpe, vlakana, pektina i samo malo udjela šećera.<sup>142</sup>

Posebno treba reći da voće ne hrani rak.<sup>143</sup> Ono ima antikancerogeno djelovanje. Voće se bori protiv raka na puno učinkovitiji način od bilo koje druge vrste hrane. Uklonivši voće, svaki pacijent koji je obolio od raka zapravo iz prehrane uklanja najvažnije oružje za borbu protiv raka. I povrće se bori protiv raka, ali ne tako učinkovito kao voće.<sup>144</sup> Rak se ne može hraniti šećerom iz voća jer on posjeduje presudno važne komponente kao što su polifenoli i drugi antioksidansi.<sup>145</sup>

Još je jedna predrasuda da izvansezonsko voće nije dobro pa npr. mnogi ne kupuju borovnice zimi jer to nije godišnje doba u kojem te voćke sazrijevaju u području u kojem žive. William to naziva „kriminalnim ponašanjem za njihovo zdravlje“. Naime, takav stav ljudima otkida hranjive tvari koje ih štite od bolesti, jer se onda okreću drugim izvorima tih nutrijenata kako bi popunili zalihe.<sup>146</sup> Prema tome, ograničavanjem količine voća u svojoj prehrani, povećava se mogućnost bolesti i skraćuje se očekivani ljudski vijek.<sup>147</sup> William zaključuje: bez voća ne bismo mogli preživjeti na ovom planetu. Njegova je prehrambena vrijednost veća od bilo koje druge hrane.<sup>148</sup>

## 4.2. Zrak

Naravno, faktor je zdravlja i čisti zrak. Danas u mnogim dijelovima svijeta zrak nije čist. Odnosno čisti zrak postoji u prirodi – u šumama, uz mora, uz rijeke. Smatra se da je vanjski zrak, pa makar i zagađen, bolji od zraka u zatvorenim prostorima.<sup>149</sup> Zanimljivo je i da se zrak onečišćuje čak i disanjem. Naime, izdahom čovjek izbacuje toksine i opasni ugljični dioksid, a u zadimljenim ga prostorijama ponovno udišemo.<sup>150</sup>

Iznesimo Wailovo mišljenje čime se zrak zagađuje i koje su posljedice toga! Zagađenje zraka dolazi iz vulkana, od šumskih požara i oluja, industrijskog otpada, ispušnih plinova iz automobila, duhanskog dima. To uzrokuje sve veći broj astmi i bronhitisa, kronične upale sinusa, alergije dišnih putova, emfizema i raka pluća. Neki su sastojci smoga kancerogeni, drugi vjerojatno oštećuju stanične membrane.<sup>151</sup>

---

<sup>142</sup> *Ibid.*, str.310.

<sup>143</sup> *Ibid.*, str. 317

<sup>144</sup> Loc. cit.

<sup>145</sup> *Ibid.*, str. 318.

<sup>146</sup> *Ibid.*, str. 114.

<sup>147</sup> *Ibid.*, str. 315.

<sup>148</sup> *Ibid.*, str. 311.

<sup>149</sup> Wandmaker, H., *op. cit.* u bilj. 59, str. 192.

<sup>150</sup> Loc. cit.

<sup>151</sup> Weil, A., *Spontano iscjeljenje*, Biovega, Zagreb 1998., str. 192.

Po Weilovu mišljenju, puno se teže zaštititi od zagađivača zraka nego od zagađene hrane i vode. Ako se živi u gradu s puno smoga, može se preseliti u drugo mjesto, ili u manje zagađeni dio grada, ili često posjećivati parkove i gajeve s drvećem (drveće ima sposobnost pročišćavanja zraka).<sup>152</sup>

I iz zatvorenih prostora valja izbaciti izvore zagađenja kao što su na primjer kemijski proizvodi koji ispuštaju raspršujuće pare, plinski uređaji poput peći i bojlera, aerosolni sprejevi, sagovi.<sup>153</sup> Putnički zrakoplovi imaju nezdrav zrak, naročito kada tvrtke puštaju manje svježeg zraka u kabine radi uštede goriva.<sup>154</sup> Može se zaštititi od zagađenog zraka ako se u ventilacijski sustav ugrade filtri.<sup>155</sup> Također se može pomoći tijelu da neutralizira udahnute zagađivače uzimanjem zaštitnih antioksidanata i hranjivih tvari. Najjednostavniji je način povećana konzumacija svježeg voća i povrća ili uzimanje antioksidanata u obliku pripravaka – autor preporučuje najefikasnije i najsigurnije: vitamin C, vitamin E, selen i beta-karoten.<sup>156</sup>

Osvrnut ćemo se i na Williamovo mišljenje o jednom obliku onečišćenja zraka – zračenju – i kako se zaštititi od njega. Ne postoji ništa šta bismo mogli učiniti da izbjegnemo štetne radioaktivne tvari u zraku, kakve je npr. poslije potresa i tsunamija otpuštala nuklearna elektrana u Fukushimi 2011. Te štetne radioaktivne supstance zauvijek ostaju u zraku, blago utječući na hranu i zrak diljem svijeta.<sup>157</sup> Jedino možemo ograničiti izlaganje takvim štetnim tvarima na način da jedemo hranu koja se nalazi niže u hranidbenom lancu. U ovom trenutku sve meso, mliječni proizvodi i perad sadrže visoke koncentracije štetnih radioaktivnih tvari. Te životinje jedu velike količine stočne hrane ili trave koja je ozračena tijekom te katastrofe. Posljedica procesa, koji se naziva biomagnifikacija, jest akumuliranje većih koncentracija toksičnih tvari u bićima koja se nalaze više u hranidbenom lancu.<sup>158</sup>

Ali, postoji način da uklonimo štetne radioaktivne tvari iz organizma i da ograničimo svoju izloženost svim drugim radioaktivnim tvarima. Ako nas npr. stomatolog uputi na rendgensko snimanje, trebamo ustrajati u tome da se zaštitite svi drugi dijelovi tijela, osim usta, pregačom ili drugom zaštitom. Treba razgovarati s liječnikom i vidjeti je li rendgensko snimanje nužno. Ponekad rendgenska snimka nije nužna, nego je samo jedna od opcija kad se radi o nekom zdravstvenom problemu.<sup>159</sup> Na taj način treba postupiti kada je riječ o bilo kojem medicinskom tretmanu koji uključuje zračenje. Npr. kada se ženama snima grudni koš, treba

---

<sup>152</sup> Loc. cit.

<sup>153</sup> Loc. cit.

<sup>154</sup> *Ibid.*, str. 149.

<sup>155</sup> Loc. cit.

<sup>156</sup> Loc. cit.

<sup>157</sup> William, A., *op. cit.* u bilj. 128., str. 290.

<sup>158</sup> Loc. cit.

<sup>159</sup> *Ibid.*, str. 291.

zaštititi reproduktivne organe. Ili postoji manje štetna opcija, npr. termografija umjesto mamografije.<sup>160</sup>

William preporučuje izvrstan način za zaštitu tijela i žlijezda od štetnog zračenja pomoću algi. Neutemeljen je strah da su i alge zasićene štetnim radioaktivnim tvarima i teškim metalima. Alge isključivo apsorbiraju toksine, a ne otpuštaju ih u tijelo. Umjesto toga, one će u sebi zadržati štetne radioaktivne tvari i teške metale. Na kraju, kada se alge putem stolice izbace iz tijela, ponijet će sa sobom sve te toksine. Autor preporučuje alge iz Atlantskog, a ne Tihog oceana, jer imaju veću sposobnost apsorpcije toksina.<sup>161</sup>

### 4.3. Tekućina

Postoji više vrsta tekućine. Mi ovdje iznosimo neka stajališta autora o vodi, kao najvažnijoj tekućini za ljude (i životinje i biljke). Batmanghelidij čak smatra da se i samo pijenjem vode mogu izliječiti mnoge bolesti.<sup>162</sup> Ali, naravno, voda mora biti što manje onečišćena.

William (što je i općepoznato) kaže da je u suvremeno doba voda koju pijemo onečišćena i da se neprestano zagađuje pa kazuje kako se onečišćenje može smanjiti. Ne možemo, kaže, puno učiniti da se zaštitimo od onečišćenja zraka ili zemlje (osim da se preselimo u ekološki očuvaniji dio svijeta), no postoji mnogo mjera koje možemo poduzeti vezano uz kvalitetu vode koju pijemo.<sup>163</sup> Lokalni onečišćivači mogu se potpuno izbjeći kupovinom vode u bocama. Flaširana voda sadrži također plastiku, ali flaširana voda sigurnija je od vode u vodovodu, jer ova druga ima puno više nusprodukata plastike.<sup>164</sup>

Drugi način da izbjegnemo onečišćenje vode jest korištenje filtra koji uklanja toksine iz vode iz vodovoda. Pri tome, autor preporučuje sustav koji uklanja teške metale, klor i fluor. Iako, u mnogim se zemljama voda dezinficira, i to dodavanjem fluora, što je pogrešno jer je fluor nusprodukt aluminijske i neurotoksin.<sup>165</sup>

Nadalje, postoje sustavi za pročišćavanje vode koji koriste proces obrnute osmoze, kao i oni koji proizvode destiliranu vodu. Iako vrlo učinkoviti, ti sustavi imaju nedostatak što, zajedno s toksinima, uklanjaju i korisne minerale. Ako se odabere jedan od tih sustava, treba koristiti i ionizirajuće kapi minerala u tragovima, kako bi se vratili minerali koji su destilacijom ili procesom obrnute osmoze uklonjeni.<sup>166</sup>

Autor preporučuje da se bilo kojoj vrsti prerađene vode doda nekoliko kapi svježeg iscijeđenog limunovog soka ili soka od limete. Zbog procesa filtriranja i

---

<sup>160</sup> Loc. cit.

<sup>161</sup> *Ibid.*, str. 281.

<sup>162</sup> Batmanghelidij, F., *Vaše tijelo vapi za vodom*, TELEDISK, Zagreb 2004.

<sup>163</sup> William, A., *op. cit.* u bilj. 128., str. 286.

<sup>164</sup> Loc. cit.

<sup>165</sup> William, A., *op. cit.* u bilj. 128, str. 287.

<sup>166</sup> Loc. cit.

prerade, većina vrsta vode više nema žive čimbenike u sebi. Ti procesi umrtvljuju vodu, a dodavanjem svježeg limunova soka ili soka od limete ponovno ćemo je aktivirati i probuditi, jer je tekućina koja se nalazi u limunu ili limeti živa. Takva voda lakše na sebe veže toksine i ispire ih iz tijela.<sup>167</sup>

Napomenimo, kako kaže Wail: toksini ulaze u vodu za piće iz mnogo izvora, uključujući otpadne vode iz industrije, kisele kiše, izlučivanje poljoprivrednih kemikalija u podzemne vode i rastapanje metala i plastike u cijevi.<sup>168</sup>

#### 4.4. Kretanje i vježbanje

Važan faktor u očuvanju zdravlja jest kretanje. Autori koji se bave kretanjem preferiraju hodanje (a ne trčanje).<sup>169</sup> I Wail kaže da ljudi trebaju hodati, jer da smo mi dvonožni, uspravni organizmi s tijelima stvorenima za hodanje. Hodanje je, pak, složeno ponašanje koje zahtijeva funkcionalnu integraciju velikog senzornog i motornog iskustva: onog da vježba naš mozak i naš mišićno-koštani sustav.<sup>170</sup>

Autor navodi brojne prednosti hodanja nad svim drugim oblicima vježbi. Ne mora se učiti kako se to radi, ne zahtijeva opremu, osim udobnog para cipela, ne košta ništa, a može se hodati svugdje: u gradovima, parkovima, trgovačkim centrima... Mogućnost ozljede je mala, zanimljivije je nego voziti sobni bicikl i trčati po pokretnoj traci, može se šetati vani i uživati u ljepoti prirode, može se šetati i u društvu.<sup>171</sup> Nadalje, Wail, kaže da će šetnja zadovoljiti sve potrebe tijela za aerobnom vježbom, a dobiva se i neurološka korist od unakrsne kretnje ruku i nogu zajedno s poticanjem osjetila vida, dodira i proprioceptijskih osjetila.<sup>172</sup>

I Reynolds tvrdi da su ljudi stvoreni za kretanje, i to prije za hodanje nego za trčanje. Ističe kako se lov spiljskog čovjeka vjerojatno odvijao brzinom hodanja. Kada su znanstvenici nedavno slijedili skupinu sadašnjih afričkih lovaca u dugoj, sporoj potrazi za plijenom, prosječna brzina bila je 6 km/h, odnosno brzina hodanja.<sup>173</sup>

Wail, pak, ukazuje kako tjelesne vježbe koriste iscjeljujućem sustavu na mnogo različitih načina. One poboljšavaju cirkulaciju, čime srce postaje učinkovitijom pumpom i održavaju elastičnost arterija. Istodobno pomažu dišnom sustavu, povećavajući izmjenu kisika i ugljičnog dioksida i tako pomažu tijelu da izbaci otpadne tvari. Nadalje, tjelovježba pomaže i izlučivanju poticanjem znojenja i kretanjem crijeva. Potiče i oslobađa endorfin u mozgu, što djeluje protiv depresije i

---

<sup>167</sup> Loc. cit.

<sup>168</sup> Weil, A., op. cit. u bilj. 151, str. 151.

<sup>169</sup> Jednu od najljepših knjiga posvećenih hodanju napisao je Erling Kagge koji kaže: „Vjerujem kako hodanje znači znatno više za ljudsko zdravlje nego svi lijekovi svijeta ikad konzumirani“ – Kagge, E., *Hodati korak po korak*, Profil knjiga, Zagreb 2020., str. 98.

<sup>170</sup> Weil, A., op. cit. u bilj. 151., str. 175.

<sup>171</sup> *Ibid.*, str. 176

<sup>172</sup> Loc. cit.

<sup>173</sup> Reynolds, Gretchen, *Prvih dvadeset minuta*, Jutarnji list, Zagreb 2015., str. 14.

poboljšava raspoloženje. Neutralizira stres, omogućujući veće opuštanje i čvrst san. Jača i imunološku funkciju.<sup>174</sup> Wail smatra da je među svim tehnološkim izumima koji su pogoršali naše obrasce življenja, automobil na prvom mjestu. Vjeruje da je znatno ugrozio naše zdravlje, ne samo zato što je zagadio zrak h gradova ispušnim plinovima, nego i zato što nam je oduzeo priliku da hodamo.<sup>175</sup>

Raynolds ističe da znanost o vježbanju nikada nije bila toliko produktivna i svaki tjedan donosi nova otkrića koja osporavaju ukorijenjene (i često nam drage) navike vježbanja, npr. kako masaža ne pomaže našim umornim mišićima da se oporave ili kako možemo umrijeti ako pijemo previše vode.<sup>176</sup> Ako se dovoljno krećemo, naši se mišići mijenjaju i rastu. Pokret utječe na sve stanice u tijelu. Sam DNK se mijenja. Neaktivnost je neprirodna i nerazumna za naše tijelo. Stopa smrtnosti povećava se kad društvo sjedi. Opseg struka se širi. Očekivani ljudski vijek se smanjuje.<sup>177</sup>

Znanstvenici su uvjereni da je vježbanje dobro za nas, ali nisu baš sigurni koliko treba vježbati da bismo od toga imali koristi.<sup>178</sup> To ovisi o tome što želimo postići. Nalazimo da Reynolds razlikuje sljedeće ciljeve. Prvo, da bismo poboljšali raspoloženje odnosno imali vedru narav, dovoljno je samo 20 minuta bilo kakve fizičke aktivnosti tjedno, intenzivne ili lagane.<sup>179</sup> Drugo, da bismo poboljšali svoje zdravlje, trebali bismo hodati ili lagano vježbati 150 minuta tjedno.<sup>180</sup> Treće, da bismo poboljšali tjelesnu kondiciju i postali brži i jači, moramo pojačati otpor i produljiti vježbanje. Opće je pravilo da ne bi trebalo povećavati opseg treninga više od 10 posto tjedno, kako bi se izbjegle ozljede. Šest minuta intenzivnog vježbanja tjedno pokazalo se jednako učinkovitim za postizanje osnovne tjelesne kondicije kao i 300 minuta manje napornog vježbanja.<sup>181</sup> Četvrto, da bismo se zaštitili od bolesti, vježbanje treba biti napornije. Sat vremena umjerene ili intenzivne aktivnosti dnevno smanjuje rizik od bolesti bolje nego dva i pol sata umjerene aktivnosti tjedno, kako je sada preporučeno.<sup>182</sup>

#### 4.5. Odmor

Kako Wail kaže, aktivnost se mora odmorom dovesti u ravnotežu. Umor i nedostatak sna imaju štetne učinke – nedostatak dobrog odmora jedan je od najčešćih uzroka sklonosti bolesti, a dobar odmor noću spriječit će mnoge bolesti u začetku.<sup>183</sup>

---

<sup>174</sup> Weil, A., *op. cit.* u bilj. 151., str. 174.

<sup>175</sup> *Ibid.*, str. 175.

<sup>176</sup> Reynolds, G., *op. cit.* u bilj. 173., str. 15.

<sup>177</sup> *Ibid.*, str. 16.

<sup>178</sup> *Ibid.*, str. 18.

<sup>179</sup> *Ibid.*, str. 22.

<sup>180</sup> *Ibid.*, str. 24.

<sup>181</sup> *Ibid.*, str. 30.

<sup>182</sup> *Ibid.*, str. 31.

<sup>183</sup> Weil, A. *op. cit.* u bilj. 151., str. 177.

Prema njemu, prepreke odmoru su: prestimuliranost sredstvima koja su uzeta tijekom dana, buka ili bolovi, nemogućnost isključenja uma.<sup>184</sup> Pokazat ćemo kako Weil objašnjava prepreke odmoru. Prema autoru, pogubno za zdravlje može biti razmišljanje. Ističe kako se prema budističkoj psihologiji ovisnost o razmišljanju smatra glavnom preprekom prosvjetljenju, jer kada se naša pozornost usmjeri na razmišljanje, ne možemo osjetiti stvarnost.<sup>185</sup> Nadalje, navodi kako nas razmišljanje odvodi u prošlost, u budućnost i u maštu, a sve su to nestvarna područja. Na praktičnoj razini, razmišljanje je glavni izvor tjeskobe, krivnje, straha i tuge, emocija koje koče iscjeljenje i sigurno uzrokuju duševnu patnju. Razmišljanje nije moguće zaustaviti, osim na jako naprednoj razini umne uvježbanosti, no moguće je odvratiti pozornost od misli. Jedan način kako to učiniti jest usredotočiti se na zbivanja u tijelu, posebno na disanje. Jer, tijelo je usidreno ovdje i sada, dok naš um leti u prošlost i budućnost. Kada god obratimo pozornost na zbivanja u tijelu, pozornost je u sadašnjoj stvarnosti.<sup>186</sup>

Među stimulativna sredstva koja ometaju odmor Wail navodi: kofeinska sredstva kao kava, čaj, kola, efedrin (glavni sastojak mnogih ljekovitih biljaka, a služi i za podizanje energije), pseudoefedrin (lijek protiv prehlade), fenilpropanolamin (za smanjenje tlaka). Ova sredstva mogu se koristiti za kratkoročno smirenje, ali nije ih pametno uzimati svaku večer. Naime, svi sedativi deprimiraju središnji živčani sustav, stvaraju ovisnost i skraćuju REM-fazu (kad sanjamo).<sup>187</sup>

Najsigurniji sedativ koji autor poznaje jest prirodni biljni lijek valerian. Budući da je i on sedativ, ne bi se trebao dugo koristiti. Regulator sna koji ne izaziva ovisnost i nije sedativ jest melatonin (hormon koji izlučuje hipofiza).<sup>188</sup> Melatonin je, prema riječima putnika, učinkovito sredstvo za mijenjanje vremenskih zona na međunarodnim letovima, a čini se i sredstvo za usklađivanje biološkog sata.<sup>189</sup>

Autor drži da je glavna prepreka čvrstom snu buka. Predlaže dva jednostavna rješenja – čepiće za uši te generator bijelog šuma (elektronska naprava koja proizvodi umirujući zvuk).<sup>190</sup> Autor drži da su glavni izvor umnog nemira – vijesti, koje nas čine tjeskobnima i bijesnima. Međutim, kako ističe, zaboravljamo da imamo izbor hoćemo li pustiti takve informacije u svoj um ili misli.<sup>191</sup>

---

<sup>184</sup> Loc. cit.

<sup>185</sup> *Ibid.*, str. 183.

<sup>186</sup> Loc. cit.

<sup>187</sup> *Ibid.*, str. 177.

<sup>188</sup> Loc. cit.

<sup>189</sup> *Ibid.*, str. 178.

<sup>190</sup> Loc. cit.

<sup>191</sup> *Ibid.*, str. 179.



## 5. ANKETA O ISPUNJENJU FAKTORA ZDRAVLJA<sup>192</sup>

Na jednom malom, ali za naše svrhe dovoljnom broju ispitanika – deset, pokazali smo brinu li se oni, ili se barem nastoje brinuti o svom zdravlju. Osnovni uvjet za intervju bio je da osoba (osim što je punoljetna) nije sportaš ili da se rekreativno ne bavi nekom aktivnošću, jer takvi ljudi, u pravilu, brinu o svom zdravlju pa rezultati takve ankete ne bi bili objektivni. Ispitanicima smo postavili šest pitanja o navikama koje smatramo faktorima zdravlja.

### 5.1. Predkomentar

Govoreći o prehrani (kao prvom faktoru zdravlja), rekli smo da o njoj postoje dijametralno suprotstavljena stajališta: od onih koji kažu da se mora jesti baš određena hrana, jer njezino nekonsumiranje može dovesti do bolesti, pa i do smrti, do onih koji kažu da se ista hrana ne smije jesti jer njezino konzumiranje može dovesti do bolesti i smrti. Vidjeli smo i neslaganja autora o prehrani.<sup>193</sup>

Unutar pitanja o prehrani, postavili smo četiri potpitanja: prvo, jedu li ispitanici pretežno jednu vrstu hrane (npr. meso), drugo, jedu li dosta slatke hrane, treće, jedu li drugu prerađenu hranu, te četvrto: jedu li voće i povrće.<sup>194</sup> Ako osoba u nečemu pretjeruje (osim ako jede dosta voća i povrća), to smatramo dovoljnim razlogom za zaključak da se osoba dobro ne hrani. Tim više ako i sam ispitanik smatra da to nije dobro.

Vežano uz zrak i tekućinu (drugi i treći faktor zdravlja), pitali smo ispitanike misle li da je zrak, odnosno voda nečista, pa je li onda upotrebljavaju neke pročišćivače (filtre), ili smatraju da su zrak ili voda čisti, pa ne upotrebljavaju pročišćivače. Dok na druge faktore možemo na određeni način utjecati, pa tako npr. kod prehrane možemo uzimati netretiranu hranu (iako je ta hrana dosta skupa), na to da udišemo čisti zrak ili pijemo nezagađenu vodu, možemo manje utjecati.

Nadalje, vežano uz zrak, pitamo puše li ispitanici, što je možda i najnezdravija navika, uzevši u obzir sve faktore koji utječu na zdravlje. Statistički podaci pokazuju da strastveni pušači mogu oboljeti od raka pluća ili infarkta srca mnogo češće nego nepušači, a opasnost je otprilike razmjerna broju popušanih cigareta.<sup>195</sup>

---

<sup>192</sup> Smatramo da se ovdje radi o anketi u užem smislu koja predstavlja pismeno prikupljanje podataka i informacija o stavovima i mišljenjima na reprezentativnom uzorku ispitanika uz pomoć upitnika (Zelenika, R., *Metodologija i tehnologija izrade znanstvenog i stručnog djela*. Ekonomski fakultet u Rijeci, Rijeka 1998., str. 367). Njoj je slična metoda intervjuiranja. Razlika između njih je u tome što se pomoću anketnog upitnika prikupljaju podaci i informacije pismenim putem, tj. bez prisutnosti anketara, dok se intervju izvodi izravno usmeno i razgovorom s intervjuiranim (*ibid.*, str. 377). Opširno o anketi vidi npr. u: Posavec, V. L., *Metodologija društvenih istraživanja: temeljni uvidi*, Institut društvenih znanosti Ivo Pilar, Zagreb 2021., str. 116-231.

<sup>193</sup> Vidi *supra* toč. 4.1., odlomak 1.

<sup>194</sup> Vidi *supra* toč. 5.2., pitanje prvo za svakog ispitanika.

<sup>195</sup> Inglis, B; West, R, *op. cit.* u bilj. 65., str. 337.

Što se tiče vode, postavili smo još i pitanje koju tekućinu i koliko piju. Naime, jasno je da je loše piti više zaslađenih sokova nego vode, kao što, nesumnjivo, nije dobro da se pije samo pola litre tekućine, ili čak četiri litre (postoje studije prema kojima voda može izliječiti mnoge bolesti).<sup>196</sup>

Možda su sama po sebi zanimljiva pitanja piju li ispitanici, i koliko, alkohola i kave. Ta pitanja nismo postavili jer su ona jedan od najboljih pokazatelja kako ne možemo reći da je nešto dobro ili loše, s obzirom na to da se stajališta o tome mijenjaju. Tako se, s jedne strane, tvrdi da je dobro popiti čašu čistog vina, a s druge strane, da svaka kap alkohola šteti mozgu.<sup>197</sup> Ili, o pijenju kave, stajališta idu od onog da kavu uopće ne treba piti, da se kava može u umjerenim slučajevima piti, pa do onog da se kava može piti u većim količinama.<sup>198</sup>

Kod faktora kretanja i vježbanja postavili smo pitanja koliko se ispitanik kreće i misli li bi li se trebao više kretati, sjedi li pred televizorom, vježba li i (ako vježba) koliko. Razumljivo je da se malo kreće onaj koji hoda 15 minuta, kao i da se dosta kreće onaj koji hoda dva sata. Isto tako, jasno je da onaj koji gleda televiziju od popodne ili predvečer pa do poslije ponoći, predugo sjedi pred televizorom. Ako k tome i ne vježba, opravdano je pretpostaviti da je to loše za njegovo zdravlje.

Isto tako izlaganje suncu (peti faktor zdravlja) vezano je za kretanje i nesumnjivo da se onaj koji se više kreće, time više i izlaže suncu. S druge strane, preveliko izlaganje jakom suncu nezdravo je i opasno (može se izgorjeti, a to stvara melanome).

Ni potrebno vrijeme odmaranja (šesti faktor zdravlja), a posebno spavanja noću, nije općeprihvaćeno. No, možemo reći da je nedovoljno i štetno spavati dva sata, ali da je, s druge strane, previše i nezdravo spavati 14 sati.

I na kraju pitanje koje nismo postavili, iako ga smatramo faktorom zdravlja: Kako stres utječe na naše zdravlje? Istraživanja su pokazala da su neke osobe osjetljivije od drugih i da su ljudi u najvećoj opasnosti kada su izloženi određenim stresnim situacijama kao što je odlazak u mirovinu, otpuštanje s posla, bol zbog smrti druge osobe itd. Danas se toliko piše o stresu kao o podlozi za bolest i to nije tabu tema. Ali jest tabu tema priznati pojedincu da je pod stresom. Stekli smo dojam da je ljude sram reći kako su pod stresom, ali ima i onih koji kažu da su pod stresom, misleći time pokazati kako dosta rade. Dakle, ovo pitanje nismo postavili jer bi ovaj, često neiskren, odgovor ugrozio objektivnost istraživanja.

Zatim smo, nakon što smo postavili ova pitanja pojedinom ispitaniku, dali svoj komentar odnosno mišljenje o tome teži li ispitanik tome da živi zdravo ili pak živi nezdravo. Na kraju smo dali skupni komentar za sve ispitanike i sve rezultate za sve ispitanike pregledno prikazali u tablici.<sup>199</sup>

---

<sup>196</sup> Batmanghelidj, F., *op. cit.* u bilj. 162.

<sup>197</sup> Zašto ne treba piti alkohol, vidi npr. na internet adresi: <https://www.buditezdravi.info/duvan-alkohol-kafa-droga/119-zasto-ne-treba-piti-alkohol>. Pristupljeno dana: 22.11.2021.

<sup>198</sup> Kava je ipak dobra za zdravlje. Saznajte zašto, vidi npr na Internet adresi: <https://www.centarzdravlja.hr/hrana-i-zdravlje/zdrava-prehrana/kava-je-ipak-dobra-za-zdravlje-saznajte-zasto/>. Pristupljeno na dan 21.05.2021.

<sup>199</sup> Vidi *infra* toč. 5.3., ispod prvog odlomka.

## 5.2. Odgovori pojedinih ispitanika

Ispitanik 1  
(50-te godine)

1. Prevladava li u Vašoj prehrani neka vrsta hrane? Jedete li voće i povrće? Jedete li slatku prerađenu hranu i ostalu prerađenu hranu (npr. kolače, keks, pecivo, čips, grickalice /slane i slatke/ kobasice, hrenovke, salamu, smrznuta jela)?

Ispitanik kaže da jede svu hranu. Smatra da nije dobro biti jednostran, pa npr. ne jesti meso. Jer ono daje snagu i energiju. Jede slatku i ostalu prerađenu hranu. Slabo jede voće. Uglavnom ne jede puno.

2. Mislite li da je zrak koji udišete čist? Ako mislite da nije, nastojite li boraviti ondje gdje je čišći? Upotrebljavate li pročišćivače zraka? Pušite li?

Ispitanik živi u gradu i kaže da samim time zrak koji udiše nije čist. Rijetko ide tamo gdje je svježiji zrak – u šumu ili uz more (osim ljeti), iako mu je to dostupno. Kaže da mu je to „gnjavaža“. Puši, i to dosta. Često iz dosade. Zna za upozorenje da pušenje nije dobro, ali o tome ne razmišlja. Jer vjerojatno nikada ne bi mogao prestati pušiti.

3. Pijete li i koliko tekućine? Koje vrste tekućine pijete? Koliko vode pijete? Upotrebljavate li filtre?

Ispitanik navodi da pije dosta tekućine – više od dvije litre – ne zbog preporuka da je dobro piti dosta tekućine, nego mu organizam traži dosta tekućine. Pije pretežno vodu, jer mu je ona najdostupnija. Popit će i zaslađeni sok, ako je u prilici. Ne upotrebljava filtre. Ne razmišlja o njima.

4. Koliko se krećete? Mislite li da se treba više kretati? Sjedite li pred televizorom? Vježbate li? Ako vježbate, koliko?

Osoba se dosta kreće – hoda. Ne zbog preporuka da je dobro hodati, kaže, već zato što je „nemiran duh“. Izlazi iz kuće često i u manjim dionicama. Misli da se ukupno kreće oko dva i pol sata i više. Malo sjedi pred televizorom, jer mu „napuni glavu“.

Osoba ne vježba, jer nema nekog razloga za vježbanje.

5. Izlažete li se, i koliko, suncu?

Ispitanik provodi dosta vremena na suncu, samim time što se dosta kreće. Inače, ne voli i teško podnosi ljetne vrućine, pa onda manje hoda.

6. Koliko spavate noću? Odmarate li se tijekom dana?

Ispitanik navodi da se dosta odmara – noću spava najmanje osam sati jer mu organizam zahtijeva toliko sna. Nekada zna leći i poslijepodne.

Komentar

Ispitanik ima neke navike poželjne za dobro zdravlje: malo jede, pije dosta tekućine, dosta se kreće, dosta se odmara i uglavnom se osjeća dobro. Ali ima jednu, možda i najgoru osobinu – puši. Međutim, ono što je zanimljivo, ispitanik ne neguje one svoje dobre navike zato što je svjestan kako je to dobro za zdravlje,

već mu tako odgovara. Ne jede malo zato što je zdravije jesti malo, nego jer ne može jesti puno; pije dosta tekućine jer je žedan; kreće se dosta jer ne može stajati dugo na mjestu. Naš je zaključak da ispitanik ima dosta zdravih navika, ali zbog pušenja ne možemo reći da živi zdravo.

### Ispitanica 2 (70-te godine)

1. Prevladava li u Vašoj prehrani neka vrsta hrane? Jedete li voće i povrće? Jedete li slatku prerađenu hranu i ostalu prerađenu hranu (npr. kolače, keks, pecivo, čips, grickalice /slane i slatke/ kobasice, hrenovke, salamu, smrznuta jela)?

Ispitanica kaže da nastoji jesti raznovrsno, ali da ipak jede češće mesnu hranu, jer nju vole ostali ukućani. Jede slatku hranu jer je voli, a često i ostalu prerađenu hranu, posebno onu koja je već gotova za konzumaciju (npr. salama) ili se brzo spremi, iako zna da to nije dobro. Jede svakog dana voćku ili dvije. Svjesna je da ne jede dovoljno povrća, ali nastoji pripremiti barem salatu.

2. Mislite li da je zrak koji udišete čist? Ako mislite da nije, nastojite li boraviti ondje gdje je čišći? Upotrebljavate li pročišćivače zraka? Pušite li?

Ispitanica živi u gradu, u stanu koji je s jedne strane okrenut prirodi, a s druge cesti. Često otvori vrata balkona koji je okrenut prirodi pa smatra da ne treba stavljati pročišćivače zraka. Smatra da bi češće trebala boraviti i u prirodi, ali nije baš pokretna, pa to ne čini. Ispitanica ne puši, pušila je, ali joj je počelo smetati i prestala je.

3. Pijete li, i koliko, tekućine? Koje vrste tekućine pijete? Koliko vode pijete? Upotrebljavate li filtre?

Ispitanica misli da pije malo – oko pola litre vode, ali ponekad skuha čaj ili kompot, što poveća unos tekućine. Ali, zna za preporuke da se pije dvije litre vode (tekućine) i da pije malo. Filtre je upotrebljavala neko vrijeme, a onda je prestala, jer misli da oni ne pomažu.

4. Koliko se krećete? Mislite li da se treba više kretati? Sjedite li pred televizorom? Vježbate li? Ako vježbate, koliko?

Ispitanica kaže da se jako malo kreće i često je voze autom. Ovo iz razloga što je slabo pokretna. Ne sjedi dugo pred televizorom. Vježba, ali vrlo malo i lagano. Misli da bi trebala više vježbati.

5. Izlažete li se, i koliko, suncu?

Ispitanica se malo izlaže suncu, iako je svjesna da bi se, upravo zbog slabije pokretnosti i potrebe za vitaminom D, trebala više izlagati suncu.

6. Koliko spavate noću? Odmarate li se tijekom dana?

Ispitanica navodi da spava oko osam sati noću; toliko joj traži organizam za dobar odmor. S druge strane, dulje spavanje nije dobro za njezine zdravstvene probleme (slabija pokretnost). Zna se odmarati i tijekom dana.

## Komentar

Ispitanica je jako dobro upućena u preporuke za zdravlje i svjesna je da u tome smislu dobro ne postupa – ne hrani se raznovrsnije, ne pije dovoljno tekućine, ne kreće se dovoljno i ne izlaže se suncu dovoljno (u ovom posljednjem ograničena je zdravstvenim tegobama). Ispitanica ima jednu jako važnu naviku za dobro zdravlje – ne puši.

### Ispitanica 3 (60-te godine)

1. Prevladava li u Vašoj prehrani neka vrsta hrane? Jedete li voće i povrće? Jedete li slatku prerađenu hranu i ostalu prerađenu hranu (npr. kolače, keks, pecivo, čips, grickalice /slane i slatke/ kobasice, hrenovke, salamu, smrznuta jela)?

Ispitanica navodi da ima problema s probavom pa da nastoji jesti laganiju hranu. Međutim, kako od te hrane ogladni, jede i drugu hranu. Misli da se hrani raznovrsno (meso, povrće, žitarice). Jede slatku i ostalu prerađenu hranu. Jede vrlo malo voća.

2. Mislite li da je zrak koji udišete čist? Ako mislite da nije, nastojite li boraviti ondje gdje je čišći? Upotrebljavate li pročišćivače zraka? Pušite li?

Ispitanica tvrdi da, iako živi u gradu, misli da je zrak ipak uglavnom čist, a i zgrada u kojoj stanuje nije na previše prometnom mjestu. Stoga misli da udiše čist zrak. Ne upotrebljava nikakve pročišćivače. Ne puši.

3. Pijete li, i koliko, tekućine? Koje vrste tekućine pijete? Koliko vode pijete? Upotrebljavate li filtre?

Ispitanica misli da sveukupno pije oko pola litre tekućine – i to podjednako vode i čaja. Pije povremeno i zaslađene sokove. Svjesna je da pije manje tekućine nego što bi trebala, ali joj se ne pije. Ne upotrebljava filtre jer misli da su nepotrebni.

4. Koliko se krećete? Mislite li da se treba više kretati? Sjediti li pred televizorom? Vježbate li? Ako vježbate, koliko?

Ispitanica ističe da hoda zaista malo i to samo ako joj je nešto blizu. Ako joj je nešto dalje, prebace je autom muž ili sin. Jedino, iako joj je dalje, hoda do posla i nazad, jer tada nema (adekvatnog) prijevoza. To je 25 minuta u jednom smjeru. Čita o tome koliko je važno kretanje za zdravlje i zna da bi se trebala više kretati, ali priznaje da nema volje. Dosta vremena provodi i pred televizorom, i to već od 16:00 sati. Ne vježba, a i to, kao i hodanje, zbog nedostatka volje.

5. Izlažete li se, i koliko, suncu?

Ispitanica kaže da se malo izlaže suncu, samim time što malo hoda. Ljeti se gotovo uopće ne izlaže suncu jer ga, kako kaže, „ne podnosi“. Iako stanuje u gradu na moru, ne ide nikad na kupanje. Jedino se okupa kada je u vikendici, a i to onda kad nema sunca.

6. Koliko spavate noću? Odmarate li se tijekom dana?

Ispitanica kaže da se dosta, pa možda i previše odmara. Noću spava dobro i dugo (često oko deset sati), a ide leći i poslije ručka.

#### Komentar

Ispitanica ima jednu važnu osobinu – ne puši. S druge strane, pak, ima više loših navika: malo pije tekućine, malo hoda, ne vježba, ne izlaže se suncu. Iako je spavanje i dnevni odmor važan, tu je ipak ispitanica neumjerena – odmara se previše. Mislimo da ispitanica ovim navikama šteti svom zdravlju, odnosno ono je, zbog loše prehrane, i narušeno (ispitanica nastoji prilagoditi prehranu svojim tegobama, ali ni ta prehrana nije dobra, što znači da je prije bila i lošija).

#### Ispitanik 4

(50-te godine)

1. Prevladava li u Vašoj prehrani neka vrsta hrane? Jedete li voće i povrće? Jedete li slatku prerađenu hranu i ostalu prerađenu hranu (npr. kolače, keks, pecivo, čips, grickalice /slane i slatke/ kobasice, hrenovke, salamu, smrznuta jela)?

Ispitanik navodi da se nastoji raznovrsno hraniti, ali ipak prevladava meso. Kaže da često zna nešto „prevrnuti“ na tavi ili grilu. Ali tome mesu pridoda neku salatu od povrća. Priznaje da voli i prerađenu hranu – naročito salamu, sir, pancetu. Jede i slatku prerađenu hranu, ali ističe da je barem ne jede svaki dan.

2. Mislite li da je zrak koji udišete čist? Ako mislite da nije, nastojite li boraviti ondje gdje je čistiji? Upotrebljavate li pročišćivače zraka? Pušite li?

Ispitanik misli da udiše ne baš čist zrak, ali ne boravi tamo gdje je zrak čistiji. Ovo uglavnom zbog lijenosti. Ne upotrebljava filtre, niti razmišlja o tome. Ispitanik puši. Zna da to nije dobro za zdravlje, ali ne može, niti je pokušao prestati.

3. Pijete li, i koliko, tekućine? Koje vrste tekućine pijete? Koliko vode pijete? Upotrebljavate li filtre?

Ispitanik kaže da najčešće pije vodu – oko jedne litre. Uz cigaretu popije i kavu. Ne upotrebljava filtre, niti razmišlja o tome.

4. Koliko se krećete? Mislite li da se treba više kretati? Sjedite li pred televizorom? Vježbate li? Ako vježbate, koliko?

Ispitanik se malo kreće. Svugdje ide autom, osim ako mu je nešto baš blizu, kada ide pješice. Pred televizorom provodi dosta vremena, do kasnih večernjih, pa i ranih jutarnjih sati. Ponekad započne hodati i više vježbati, ali „nema volje“.

5. Izlažete li se, i koliko, suncu?

Kako se malo kreće, malo je i na suncu, osim ljeti, a i tada izbjegava jako sunce.

6. Koliko spavate noću? Odmarate li se tijekom dana?

Ispitanik kaže da često zaspi kasno pred televizorom i njegovo spavanje protegne se i na dan. Također se zna i preko dana odmoriti.

#### Komentar

Ispitanik ima nekoliko loših navika: puši, pije malo vode, dosta sjedi pred televizorom, malo se kreće, samo ponekad vježba, nedovoljno se izlaže suncu, a i za prehranu ne možemo reći da je dobra. Iz ovih loših navika, nedvojbeno proizlazi zaključak da ispitanik ne vodi računa o svom zdravlju.

Ispitanica 5  
(60-te godine)

1. Prevladava li u Vašoj prehrani neka vrsta hrane? Jedete li voće i povrće? Jedete li slatku prerađenu hranu i ostalu prerađenu hranu (npr. kolače, keks, pecivo, čips, grickalice /slane i slatke/ kobasice, hrenovke, salamu, smrznuta jela)?

Ispitanica navodi da uglavnom jede povrće, grahorice, žitarice, što je probavljivija hrana nego meso koje je puno hormona i ima pesticida, „ali nešto se mora jesti“. Od mesa, jede samo bijelo meso i ribu. Jede slatko, i drugu prerađenu hranu. Slatko bi bilo najbolje ne jesti (pogoduje bakterijama, gljivicama, povećava masnoće...), ali ponekad ga sebi priušti jer ga voli.

2. Mislite li da je zrak koji udišete čist? Ako mislite da nije, nastojite li boraviti ondje gdje je čišći? Upotrebljavate li pročišćivače zraka? Pušite li?

Misli da je zrak koji udiše uglavnom čist jer živi i kreće se u dijelu grada koji je u blizini šume. Pored toga, ponekad se i prošetala šumom. Ne upotrebljava nikakve pročišćivače. Ne puši, prije je pušila, ali počelo joj je smetati.

3. Pijete li i koliko tekućine? Koje vrste tekućine pijete? Koliko vode pijete? Upotrebljavate li filtre?

Od tekućine pije vodu i čaj. Ponekad i sokove. Pije kavu, i to tzv. žitnu. Teško joj je reći koliko pije vode – možda šest šalica od dva dl, a ljeti možda dvije šalice više. Ne upotrebljava filtre, ali kada vidi da je voda mutna – prokuhava je.

4. Koliko se krećete? Mislite li da se treba više kretati? Sjedite li pred televizorom? Vježbate li? Ako vježbate, koliko?

Ispitanica navodi da se malo kreće i da nema ni kondicije za više. Hoda na kraćim dionicama, uglavnom do tržnice i dućana. Za drugo ide autobusom ili je netko odveze (jer ne vozi). Ne vježba, jer se i uz ovako malo hodanja umori.

5. Izlažete li se, i koliko, suncu?

Ispitanica nastoji ne izlagati se suncu. Čim se sunce počne pojavljivati, stavlja šešir. Ovo zbog zdravstvenih razloga.

6. Koliko spavate noću? Odmarate li se tijekom dana?

Ispitanica spava noću oko osam sati, a ponekad se odmori i nakon ručka. Spada u ljude koji su „vječno umorni“, bez obzira na to koliko spavala i odmarala se.

Komentar

Ispitanica ima jednu dobru osobinu – ne puši. Ima loše navike – malo se kreće, ne vježba i ne izlaže se suncu (zdravstveni razlozi). Za druge navike ne možemo izričito reći da su dobre ili loše. Naš je zaključak da ispitanica nastoji voditi brigu

o zdravlju, ali već ima zdravstvenih problema koji je u velikoj mjeri sprečavaju da se više brine o zdravlju.

Ispitanik 6  
(70-te godine)

1. Prevladava li u Vašoj prehrani neka vrsta hrane? Jedete li voće i povrće? Jedete li slatku prerađenu hranu i ostalu prerađenu hranu (npr. kolače, keks, pecivo, čips, grickalice /slane i slatke/ kobasice, hrenovke, salamu, smrznuta jela)?

Ispitanik kaže da voli jesti, ali najviše meso, i to pečeno. Jede i drugu hranu, npr. grahorice, žitarice, tjesteninu zato što voli jesti, iako ne tako kao meso. Pojede i zaslađenu hranu, ali ne često, jer nije ljubitelj te hrane. Jede i kruh, bez obzira koji. Ispitanik zna kuhati pa sebi spremi što voli, i uvijek ima nešto za jesti. Jede previše, ali tog užitka ne želi se odreći.

2. Mislite li da je zrak koji udišete čist? Ako mislite da nije, nastojite li boraviti ondje gdje je čistiji? Upotrebljavate li pročišćivače zraka? Pušite li?

Ispitanik kaže da, samim time što živi u gradu, udiše nečist zrak. Često, nekoliko dana u tjednu, odlazi u vikendicu koja je blizu mora, a blizu je i šume. Misli da nema potrebe za pročišćivačima zraka. Ne puši.

3. Pijete li, i koliko, tekućine? Koje vrste tekućine pijete? Koliko vode pijete? Upotrebljavate li filtre?

Ispitanik kaže da vjerojatno ne pije dovoljno tekućine. Navikše pije vodu, misli manje od litre. Pije i vino (razvodnjeno), nakon ručka i večere. Popije i kavu jedanput dnevno. Ne upotrebljava filtre, niti je o njima razmišljao.

4. Koliko se krećete? Mislite li da se treba više kretati? Sjedite li pred televizorom? Vježbate li? Ako vježbate, koliko?

Ispitanik ističe da se dosta kreće sada u mirovini, ali i da je, kao mlađi, bio dosta aktivan (gotovo sam je napravio vikendicu). Sada ode pješice na tržnicu, dođe kući, pa ponovno prošetajući porazgovarati s prijateljima i često se opet vrati pješice (ponekad, kad je loše vrijeme, vrati se autobusom). Posebno ne vježba, jer zapravo nema potrebe. Pogleda televiziju, ali ne previše (redovito pogleda Dnevnik).

5. Izlažete li se, i koliko, suncu?

Ispitanik ističe da je često na suncu, samim time što se često kreće. Ljeti izbjegava jako sunce.

6. Koliko spavate noću? Odmarate li se tijekom dana?

Ispitanik noću jako malo spava, jer ne može dugo. Zato mu poslije ručka dođe ponovno da legne, ali i tada malo spava.

Komentar



Ispitanik ima nekoliko dobrih navika: ne puši, dosta se kreće i inače je aktivan i dovoljno, ali umjereno izlaže se suncu. Prehrana mu je, pak, loša, ali s obzirom na navedene dobre navike, ipak možemo reći da ispitanik živi uglavnom zdravo.

Ispitanica 7  
(40-te godine)

1. Prevladava li u Vašoj prehrani neka vrsta hrane? Jedete li voće i povrće? Jedete li slatku prerađenu hranu i ostalu prerađenu hranu (npr. kolače, keks, pecivo, čips, grickalice /slane i slatke/ kobasice, hrenovke, salamu, smrznuta jela)?

Ispitanica navodi da u njezinoj prehrani ne prevladava neka posebna vrsta hrane jer jede sve, a najviše voće i povrće u svim oblicima. Ne jede čips, kobasice i hrenovke. Povremeno jede smrznuta jela, najviše ribu, kad ne može doći do svježih.

2. Mislite li da je zrak koji udišete čist? Ako mislite da nije, nastojite li boraviti ondje gdje je čišći? Upotrebljavate li pročišćivače zraka? Pušite li?

Ispitanica ističe da je zrak koji udiše uglavnom čist jer stanuje dalje od većih gradskih prometnica. Kad god može, odlazi na mjesta gdje je zrak čišći i u prirodu. Ne upotrebljava pročišćivače zraka. Ne puši.

3. Pijete li, i koliko, tekućine? Koje vrste tekućine pijete? Koliko vode pijete? Upotrebljavate li filtre?

Ispitanica pije oko dvije litre vode dnevno. Pije i po jednu šalicu kave dnevno. Kod upotrebe kave koristi filtre.

4. Koliko se krećete? Mislite li da se treba više kretati? Sjedite li pred televizorom? Vježbate li? Ako vježbate, koliko?

Ispitanica ističe da se kreće relativno malo preko tjedna, jer na posao i s posla ide automobilom. Kada to može, i to vikendom, kreće se više te smatra da bi se trebala kretati više. Sjedi pred televizorom i to uglavnom kad dođe s posla, dok vikendom manje. Ističe da veoma malo vježba, a trebala bi puno, barem dva puta tjedno po najmanje dva sata.

5. Izlažete li se, i koliko, suncu?

Ne izlaže se previše suncu, a posebno ne ljeti, kad je prevruće. Ljeti se izlaže suncu minimalno koliko je to moguće.

6. Koliko spavate noću? Odmarate li se tijekom dana?

Ispitanica noću spava otprilike osam sati. Tijekom dana ne spava. Odmara se danju kada dođe kući s posla.

Komentar

Ispitanica ima nekoliko dobrih navika: hrani se raznovrsno, a možemo reći, i zdravo, ne puši, pije dovoljno vode, umjereno se izlaže suncu, dovoljno se odmara. Ispitanica ima jednu lošu osobinu, i svjesna je toga: ne kreće se dovoljno i vrlo malo vježba. Po našem mišljenju, pretežu razlozi zbog kojih ipak zaključujemo da ispitanica nastoji živjeti zdravo.

Ispitanik 8  
(30-te godine)

1. Prevladava li u Vašoj prehrani neka vrsta hrane? Jedete li voće i povrće? Jedete li slatku prerađenu hranu i ostalu prerađenu hranu (npr. kolače, keks, pecivo, čips, grickalice /slane i slatke/ kobasice, hrenovke, salamu, smrznuta jela)?

Ispitanik misli da u njegovoj prehrani ima dosta ugljikohidrata. Povećao je unos proteina. Voće jede slabo, obično u obliku shakea, dok povrće redovito jede. Slatku prerađenu hranu dosta je smanjio, konzumira je u određenoj mjeri.

2. Mislite li da je zrak koji udišete čist? Ako mislite da nije, nastojite li boraviti ondje gdje je čišći? Upotrebljavate li pročišćivače zraka? Pušite li?

Ispitanik misli da je zrak koji udiše prolazno čist. Nastoji kad može otići u prirodu s vremena na vrijeme i uhvatiti čistog zraka (Marjan, okolica Splita, otoci). Nastoji boraviti gdje je čišći zrak i, kaže, osjeti razliku. Ne koristi pročišćivače zraka i ne puši.

3. Pijete li, i koliko, tekućine? Koje vrste tekućine pijete? Koliko vode pijete? Upotrebljavate li filtre?

Ispitanik kaže da mu se čini da ne unosi tekućine koliko bi trebao. Da, nažalost, ima naviku često piti sokove (negazirane), a ne vodu onoliko koliko bi trebao. Teško mu je reći koliko čiste vode popije – možda 5-6 čaša. Ne koristi filtre.

4. Koliko se krećete? Mislite li da se treba više kretati? Sjedite li pred televizorom? Vježbate li? Ako vježbate, koliko?

Kreće se dosta, s obzirom na lokaciju, sve mu je blizu pa relativno često pješači. Otkad vozi, nešto manje, ali općenito se puno i redovito kretao, skoro svaki dan sigurno 3-4 km pješače. Misli da je kretanje izuzetno važno. TV ne gleda uopće, ali jako puno vremena provede pred računalom zbog posla. Vježba, dosta temeljito i kvalitetno, u prosjeku 3 puta tjedno, nekad 4.

5. Izlažete li se, i koliko, suncu?

Navodi da je na suncu dosta. Izbjegava prejako ljetno sunce, ali u proljeće je dosta vremena vani. Ne sunča se nešto posebno ljeti, ali sve skupa dosta vremena provede na suncu jer mu je to i zadovoljstvo.

6. Koliko spavate noću? Odmarate li se tijekom dana?

Ispitanik kaže da spava 7-8 sati, bez ikakvih problema vezanih uz san, a preko dana povremeno se odmara, otprilike u periodu između 17 i 19 sati.

Komentar

Ispitanik ima sljedeće dobre osobine: ne puši, nastoji boraviti i boravi na čistom zraku, pješači, vozi bicikl i vježba, izlaže se suncu i dovoljno se odmara. Ima i loših osobina, kojih je svjestan: pije nedovoljno vode, često pije sokove, provodi dosta vremena pred računalom (zbog posla). Prehrana mu je zadovoljavajuća, Zaključujemo da ispitanik živi pretežno zdravo.

### Ispitanica 9 (40-te godine)

1. Prevladava li u Vašoj prehrani neka vrsta hrane? Jedete li voće i povrće? Jedete li slatku prerađenu hranu i ostalu prerađenu hranu (npr. kolače, keks, pecivo, čips, grickalice /slane i slatke/ kobasice, hrenovke, salamu, smrznuta jela)?  
Ispitanica navodi da u njezinoj prehrani prevladava meso. Jede voće i povrće, ali jede i kolače, kekse, peciva, kobasice, salamu.
2. Mislite li da je zrak koji udišete čist? Ako mislite da nije, nastojite li boraviti ondje gdje je čišći? Upotrebljavate li pročišćivače zraka? Pušite li?  
Misli da je zrak koji udiše čist. Ne upotrebljava pročišćivače zraka. Puši.
3. Pijete li, i koliko, tekućine? Koje vrste tekućine pijete? Koliko vode pijete?  
Pije dvije do tri litre tekućine, najčešće vodu – 1,5 do 2 litre i sokove. Ne upotrebljava filtre.
4. Koliko se krećete? Mislite li da se treba više kretati? Sjedite li pred televizorom? Vježbate li? Ako vježbate, koliko?  
Kreće se malo, ali misli da se treba više kretati. Sjedi pred TV-om. Ne vježba.
5. Izlažete li se, i koliko, suncu?  
Ispitanica se često izlaže suncu.
6. Koliko spavate noću? Odmarate li se tijekom dana?  
Ispitanica ističe da spava osam sati noću. Rijetko tijekom dana.

### Komentar

Ispitanica ima i dobrih i loših navika. Od dobrih navika ističemo: pije pretežno i dovoljno vodu, izlaže se umjereno suncu i umjereno se odmara. Od loših osobina ističemo: puši, hrani se nezdravo, malo se kreće i sjedi pred televizorom (svjesna je da je ovo, vezano uz aktivnost, loše). Smatramo da ispitanica ne vodi dovoljno računa o svom zdravlju te da je pušenje i nedovoljno kretanje presudno za takav zaključak.

### Ispitanica 10 (50-te godine)

1. Prevladava li u Vašoj prehrani neka vrsta hrane? Jedete li voće i povrće? Jedete li slatku prerađenu hranu i ostalu prerađenu hranu (npr. kolače, keks, pecivo, čips, grickalice /slane i slatke/ kobasice, hrenovke, salamu, smrznuta jela)?  
Ispitanica tvrdi da u njezinoj prehrani ne prevladava neka vrsta hrane, da jede voće i povrće, kao i prerađenu hranu.
2. Mislite li da je zrak koji udišete čist? Ako mislite da nije, nastojite li boraviti ondje gdje je čišći? Upotrebljavate li pročišćivače zraka? Pušite li?  
Ispitanica misli da je u velikoj mjeri zrak koji udiše čist te stoga ne upotrebljava filtre. Ne puši.

3. Pijete li, i koliko, tekućine? Koje vrste tekućine pijete? Koliko vode pijete? Upotrebljavate li filtre?

Ispitanica navodi da pije do pola litre tekućine, i to isključivo vodu. Ne upotrebljava filtre.

4. Koliko se krećete? Mislite li da se treba više kretati? Sjedite li pred televizorom? Vježbate li? Ako vježbate, koliko?

Ispitanica ističe da se vrlo malo kreće i da bi se trebala više kretati. Osim toga, sjedi pred televizorom. Ne vježba.

5. Izlažete li se, i koliko, suncu?

Ispitanica navodi da ne boravi na suncu.

6. Koliko spavate noću? Odmarate li se tijekom dana?

Ispitanica kaže da spava vrlo malo i da se ne odmara tijekom dana.

#### Komentar

Kod ispitanice treba istaći kao pozitivno što ne puši, a kao negativno što pije samo pola litre vode, malo se kreće, sjedi pred televizorom i ne vježba (svjesna svoje neaktivnosti), jako malo spava i ne izlaže se suncu (ne zbog zdravstvenih razloga). Prilično dobro se hrani. Ipak pretežu razlozi zbog kojih bismo rekli da ispitanica živi nezdravo.

### 5.3. Skupni komentar

Ponašanje ispitanika u ispunjavanju svakog faktora zdravlja (navike) prikazali smo u sljedećoj tablici. Ponašanje ispitanika iskazali smo simbolima: +, -, +/- . Simbol + znači da je ponašanje ispitanika izrazito dobro (zdravo) ili uglavnom dobro. Simbol – znači da je ponašanje ispitanika izrazito loše (nezdravo) ili uglavnom loše. Simbol +/- znači da ponašanje ispitanika nije izrazito dobro, niti uglavnom dobro, ali ni izrazito loše, niti uglavnom loše, nego između. Teško je ponašanje ispitanika prikazati ovim simboličkim kriterijima (posebno prehranu), ali dajemo i opisno ponašanje ispitanika (u njihovim odgovorima) pa čitatelj i sam može zaključiti (i drukčije).

Tablica

Ispitanik	Prehrana	Zrak	Tekućina	Kretanje i vježb.	Sunce	Odmor	Ukupno +	Ukupno -	Ukupno +/-
1	+/-	-	+	+	+	+	4	1	1
2	+/-	-/+	-	-	-	+	1	3	2
3	+/-	+	-	-	-	+/-	1	3	2
4	-	-	+/-	-	-	-	/	4	1

Ispitanik	Prehrana	Zrak	Tekućina	Kretanje i vježb.	Sunce	Odmor	Ukupno +	Ukupno -	Ukupno +/-
5	+/-	+	+/-	-	-	+	2	2	2
6	-	+	-	+	+	-	3	3	/
7	+	+	+	-	-	+	4	2	/
8	+/-	+	-	+	+	+	4	1	1
9	-	-	+	-	+	+	3	3	/
10	+/-	+	-	-	-	-	1	4	1

Iz tablice se vidi da niti jedan ispitanik nema sve dobre navike, kao što niti jedan ispitanik nema sve loše navike. Najčešća navika koju ispitanici imaju kao dobru jest ispunjavanje zahtjeva faktora zraka – 6 ispitanika, te ispunjavanje zahtjeva faktora odmora – 6 ispitanika. Najčešća navika koju ispitanici imaju kao lošu jest neispunjavanje zahtjeva faktora sunca – 6 ispitanika. Pobjednik u ovoj anketi imao bi četiri dobre navike. Međutim, četiri dobre navike imaju tri ispitanika. Kako jedan ispitanik puši (ispitanik 1), što je izrazito loša navika, njega smo eliminirali. Između ostala dva ispitanika (ispitanici 7 i 8), dali smo prednost ispitaniku koji ima jednu lošu naviku, dok drugi ispitanik ima dvije loše navike. Da ispitanik 7 zaista malo zaostaje za ispitanikom 8, pokazuje i to što ispitanik 8 ima jedno +/-, a ispitanik 7 nema +/- . Dakle, pobjednik u ovoj anketi – ispitanik 8 – ima četiri dobre navike: ispunjavanje zahtjeva faktora zraka, kretanja, sunca, odmora, jednu lošu naviku: neispunjavanje zahtjeva faktora tekućine i jednu naviku „između“: neispunjavanje zahtjeva faktora prehrane.

## 6. ZAKLJUČAK

O pravnoj vrijednosti zdravlja teško je pisati, i to iz razloga što je vrlo oskudna relevantna literatura. Naime, pravni teoretičari poznaju pravnu vrijednost zdravlja, ali je ne obrađuju. Autor koji se bavio zdravljem jest N. Visković u knjizi iz 2006.<sup>200</sup> Kad autori razmatraju pravne vrijednosti, onda obrađuju specifične vrijednosti, tj. one koje su svojstvene pravnom poretku (sloboda, pravednost, mir, pravna sigurnost itd.), dok se nespecifične pravne vrijednosti – one koje osim u pravnom, djeluju i u drugim normativnim porecima, moralnom i običajnom, a među te nespecifične pravne vrijednosti spada i zdravlje (kao i rad, istina, dostojanstvo, poštenje, znanje, vlasništvo, tjelesna nepovredivost itd.) – ne obrađuju.

Zdravlje se može razmatrati i s drugog aspekta, kroz poštovanje zahtjeva faktora zdravlja – prehrana, zrak, tekućina, kretanje i vježbanje, sunce, odmor – čime se može očuvati ili steći. Važno je vidjeti poštuju li se ti zahtjevi u stvarnosti, ili se o

<sup>200</sup> Visković, N., *Teorija...*, op. cit. u bilj. 4, str. 137.

njima samo piše pa možemo pretpostaviti da su ljudi o njima informirani te je onda i dalje za pretpostaviti da se i poštuju. U tu svrhu ispitivanja ispunjavanja faktora zdravlja proveli smo i jednu malu anketu i rezultate prikazali u tablici.

Iz tablice proizlazi da niti jedan ispitanik nema sve dobre navike, kao što niti jedan ispitanik nema sve loše navike. Najčešća navika koju ispitanici imaju kao dobru jest ispunjavanje zahtjeva faktora zraka – 6 slučajeva i ispunjavanje zahtjeva faktora odmora – 6 slučajeva. Najčešća navika koju ispitanici imaju kao lošu jest neispunjavanje zahtjeva faktora sunca – 6 slučajeva. Pobjednik u ovoj anketi imao bi četiri dobre navike. Međutim, tri ispitanika imaju četiri dobre navike. Kako jedan ispitanik puši, što je izrazito loša navika, njega smo eliminirali. Između ostala dva ispitanika dali smo prednost ispitaniku koji ima jednu lošu naviku, dok drugi ispitanik ima dvije loše navike. Dakle, pobjednik u ovoj anketi – ispitanik 8 – ima četiri dobre navike: ispunjavanje zahtjeva faktora zraka, kretanja, sunca, odmora, jednu lošu naviku: neispunjavanje zahtjeva faktora tekućine i jednu naviku „između“: prehranu.

## LITERATURA

1. Batmanghelidij, F, *Vaše tijelo vapi za vodom*, TELEDisk, Zagreb 2004.
2. Bobbio, N., *Teoria generale del diritto*, G. Giappichelli Editore, Torino 1993.
3. Chutkan, Robynne, *Rješenje je u mikrobiomu*, TELEDisk, 2016.
4. Fábry, B.; Kasinec, K.; Turčan, M., *Teória práva*, Wolters Kluwer, Bratislava 2017.
5. Fernandez, C., *Reiki*, Leo commerce, Rijeka 2003.
6. Geršić, G., *Enciklopedija prava*, Pravni fakultet Univerziteta u Beogradu, Beograd 2011.
7. Guastini, R., *Sintaksa prava*, Naklada Breza, Zagreb 2018.
8. Inglis, B.; West, R, *Alternativna medicina*, Grafički zavod Hrvatske, Zagreb 1986.
9. Kagge, E., *Hodati korak po korak*, Profil Knjiga, Zagreb 2020.
10. Lukić, D. D., *Uvod u pravo*, prvo prerađeno izdanje izdanja iz 1995. (preradili J. Hasanbegović i M. Božić), JP „Službeni glasnik“, Beograd 2020.
11. Miličić, V., *Opća teorija prava i države*, vlastita naklada, Zagreb 2008.
12. Pašić, M. (ur.), *Moć alternativne medicine*, Dušević & Kršovnik d.o.o., Rijeka 2007.
13. Pavčnik, M., *Teorija prava: prispevek k razumevanju prava*, Lexpera, GV Založba, Ljubljana 2020.
14. Pavčnik, M.; Novak, A. (ur.), *Razlagalni pomen pravih načel*, Slovenska akademija znanosti in umetnosti, Ljubljana 2020.
15. Perlingieri, P., „Legal Principle and Value“, *The Italian Legal Journal*, vol. 3, br.1, god. 2017.
16. Perlmutter, D.; Loberg, K., *Inteligentna prehrana*, Mozaik knjiga, Zagreb 2018.
17. Pezo, V. (ur.), *Pravni leksikon*, Leksikografski zavod Miroslav Krleža, Zagreb 2007.
18. Popović, M., „Model integralne teorije prava“, *Zbornik radova Pravnog fakulteta*, Novi Sad, god. 37, br. 1-2/2003.

19. Posavec, V. L., *Metodologija društvenih istraživanja: temeljni uvidi*, Institut društvenih znanosti Ivo Pilar, Zagreb 2021.
20. Proso, M., *Prehrambeno pravo*, Pravni fakultet Sveučilišta u Splitu, Split 2019.
21. Reynolds, G., *Prvih dvadeset minuta*, Jutarnji list, Denona d.o.o., Zagreb 2015, str. 272.
22. Šupe, A., *Istine i laži o hrani*, Tragom d.d., Šibenik 2017.
23. Trudeau, K., *Prirodni lijekovi za koje „oni“ ne žele da vi znate*, V.B.Z. d.o.o., Zagreb 2007.
24. Vasić, R.; Jovanović, M.; Dajović, G., *Uvod u pravo*, Pravni fakultet Univerziteta u Beogradu, Beograd 2014.
25. Vesting, T., *Rechtstheorie*, Verlag CH Beck, München 2015.
26. Visković, N., *Pojam prava: prilog integralnoj teoriji prava*, Split 1976.
27. Visković, N., *Pojam prava: prilog integralnoj teoriji prava*, 2. izm. i dop. izd., Logos, Split 1981.
28. Visković, N., *Teorija države i prava*, Birotehnika CDO, Zagreb 2006.
29. Vrban, D., *Država i pravo*, Golden marketing, Zagreb 2003.
30. Weil, A., *Spontano iscjeljenje*, Zagreb, Biovega, 1998.
31. William, A., *Medicinski medij*, Plantopija, Zagreb 2016.
32. Zelenika, R., *Metodologija i tehnologija izrade znanstvenog i stručnog djela*, Ekonomski fakultet u Rijeci, Rijeka 1998.
33. Wroblewski, J., *Principles, „Values and Rules in Legal Decision-Making and the Dimension of Legal Rationality“*, *Ratio Juris*, br. 3, 1990.

### **Propisi**

1. Kazneni zakon, Narodne novine, br. 125/11, 144/12, 56/15, 61/15, 101/17, 118/18.
2. Ustav Republike Hrvatske, Narodne novine, br. 56/90, 135/97, 08/98, 113/00, 124/00, 28/01, 41/01, 55/01, 76/10, 85/10, 05/14.
3. Zakon o dobrovoljnom zdravstvenom osiguranju, Narodne novine, br. 85/06, 150/08, 71/10.
4. Zakon o genetski modificiranim organizmima, Narodne novine, br. 70/05, 137/09, 28/13, 47/14, 15/18, 115/18.
5. Zakon o higijeni hrane i mikrobiološkim kriterijima za hranu, Narodne novine, br. 81/13, 115/18.
6. Zakon o hrani, Narodne novine, br. 81/13, 14/14, 30/15, 115/18.
7. Zakon o informiranju potrošača o hrani, Narodne novine, br. 56/13, 14/14, 56/16, 32/19.
8. Zakon o kvaliteti zdravstvene zaštite, Narodne novine, br. 118/18.
9. Zakon o liječništvu, Narodne novine, br. 121/03, 117/08.
10. Zakon o lijekovima, Narodne novine, br. 76/13, 90/14, 100/18.
11. Zakon o ljekarništvu, Narodne novine, br. 121/03, 142/06, 35/08, 117/08.

12. Zakon obveznom zdravstvenom osiguranju, Narodne novine, br. 80/13, 137/13, 98/19.
13. Zakon o prehrambenim aditivima, aromama i prehrambenim enzimima, Narodne novine, br. 39/13, 114/18.
14. Zakon o šumama, Narodne novine, br. 68/18, 115/18, 98//19, 32/20, 145/20.
15. Zakon o vodi za ljudsku potrošnju, Narodne novine, br. 56/13, 64/15, 104/17, 115/18, 16/20.
16. Zakon o zaštiti od buke, Narodne novine, br. 30/09, 55/13, 153/13, 41/16, 114/18, 14, 21.
17. Zakon o zaštiti od požara, Narodne novine, br. 92/10.
18. Zakon o zaštiti okoliša, Narodne novine, br. 80/13, 153/13, 78/15, 12/18, 118/18, 126/19, 84/21.
19. Zakon o zaštiti osoba s duševnim smetnjama, Narodne novine, br. 76/14.
20. Zakon o zaštiti prava pacijenata, Narodne novine, br. 169/04, 37/08.
21. Zakon o zaštiti prirode, Narodne novine, br. 80/2013.
22. Zakon o zaštiti pučanstva od zaraznih bolesti, Narodne novine, br.79/07, 113/08, 43/09, 130/17, 114/18, 47/20, 134/20.
23. Zakon o zaštiti zraka, Narodne novine, br. 130/2011.
24. Zakon o zdravstvenoj zaštiti, Narodne novine, br. 100/18, 125/19, 133/20, 147/20.

### **Mrežni izvori**

1. Akupresura, <https://www.bolnicarab.hr/hr/akupresura/79/52>. Pristupljeno 9. 4. 2021.
2. Akupunktura, <https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/akupunktura>. Pristupljeno 20. 5. 2021.
3. Alternativna medicina, <https://alternativa-za-vas.com/index.php/tutorials/vodic/alternativna-medicina>, Pristupljeno 17. 1. 2021.
4. Bachove kapi, <https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/bachove-kapi>. Pristupljeno 20. 5. 2021.
5. Boudenko, V. Zeleno za zdravlje, [https://prirodnamedicina.org/knjige/V.Boutenko--Zeleno\\_za\\_zdravlje.pdf](https://prirodnamedicina.org/knjige/V.Boutenko--Zeleno_za_zdravlje.pdf). Pristupljeno 22. 10. 2021.
6. Constitution of the World Health Organization, [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf) (page 1). Pristupljeno 15. 4. 2021.
7. Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women, 1979., <https://www.ohchr.org/en/special-procedures/sr-health/international-standards-right-physical-and-mental-health>. Pristupljeno 30. 6. 2022.
8. Convention on the Rights of the Child, 1989., <https://www.ohchr.org/en/special-procedures/sr-health/international-standards-right-physical-and-mental-health>. Pristupljeno 30. 6. 2022.
9. Convention on the Rights of Persons with Disabilities, 2006., <https://www.ohchr.org/en/special-procedures/sr-health/international-standards-right-physical-and-mental-health>. Pristupljeno 30. 6. 2022.



10. Dobrobiti refleksologije, <https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/refleksologija>. Pristupljeno 9. 4. 2021.
11. 11. Fontana svjetlosti: što su reiki i bioenergija, <http://fontanasvjetlosti.weebly.com/reiki-i-bioenergija.html>. Pristupljeno 20. 2. 2021.
12. Homeopatija, <https://alternativa-za-vas.com/index.php/clanak/article/3-tajne-homeopatskog-lijecenja>. Pristupljeno 20. 5. 2021.
13. International Covenant on Economic, Social and Cultural Rights, 1966., <https://www.ohchr.org/en/special-procedures/sr-health/international-standards-right-physical-and-mental-health>. Pristupljeno 30. 6. 2022.
14. International Convention on the Elimination of All Forms of Racial Discrimination, 1965., <https://www.ohchr.org/en/special-procedures/sr-health/international-standards-right-physical-and-mental-health>. Pristupljeno 30. 6. 2022.
15. International Convention on the Rights of All Migrant Workers of Their Families, 1990., <https://www.ohchr.org/en/special-procedures/sr-health/international-standards-right-physical-and-mental-health>. Pristupljeno 30. 6. 2022.
16. Kava je ipak dobra za zdravlje. Saznajte zašto, vidi npr na Internet adresi: <https://www.centarzdavlja.hr/hrana-i-zdravlje/zdrava-prehrana/kava-je-ipak-dobra-za-zdravlje-saznajte-zasto/>. Pristupljeno na dan 21. 5. 2021.
17. Puljak1, Livija, Alternativna medicina ne postoji, <https://www.index.hr/vijesti/clanak/alternativna-medicina-uopce-ne-postoji/1014941.aspx>. Pristupljeno: 15. 6. 2021.
18. Što je kiropraktika, <https://www.kiromax.hr/hr/kiropraktika/sto-je-kiropraktika>. Pristupljeno 9. 4. 2021.
19. Universal Declaration of Human Rights, 1948., <https://www.ohchr.org/en/special-procedures/sr-health/international-standards-right-physical-and-mental-health>. Pristupljeno 30. 6. 2022.
20. Zašto ne treba piti alkohol, vidi npr. na internet adresi: <https://www.buditezdravi.info/duvan-alkohol-kafa-droga/119-zasto-ne-treba-piti-alkohol> Pristupljeno 17. 1. 2021.
21. Wandmaker, H., Prijesna hrana umjesto kuhane, [https://www.centar zadetoksikaciju.com/wp-content/uploads/knjige/H.Vandmaker--Prijesna\\_hrana\\_umjesto\\_kuhane.pdf](https://www.centar zadetoksikaciju.com/wp-content/uploads/knjige/H.Vandmaker--Prijesna_hrana_umjesto_kuhane.pdf). Pristupljeno 20. 6. 2021.
22. Zdravlje i faktori koji na njega, <http://www.izjzv.org.rs/app/soc.katedra/Zdravljeifakorikojinanjegauticu.pdf>. Pristupljeno 10. 5. 2021.

## HEALTH AS LEGAL VALUE AND HEALTH FACTORS

In the first (introductory) part of the article, we state how people generally understand health. In the second part of the article, we start from the division of legal sources into material, formal, ethical and cognitive and consider health as a type of ethical sources, that is, as a legal value. At the same time, we consider health as a non-specific legal value, that is, a value that is inherent not only to law, but also to other normative orders - morality and customary law. In the third part of the article, we list two basic ways to protect health - using official (conventional) and alternative (natural) medicine. We present the arguments of supporters of one and the other medicine. We briefly describe some of the most widespread and/or successful methods of alternative medicine. Furthermore, health protection is regulated by numerous regulations. We list the regulations of constitutional and health law, but also of other legal branches, which in many aspects protect health - food law, environmental law, and criminal law. These regulations are the formal sources of the aforementioned legal branches. The fourth part of the article starts from the fact that there are several health factors, the requirements of which, if we adhere to them, we will not get sick or will not get sick more. These are: nutrition, air, liquid, movement and exercise, sun and rest. In the fifth part of the article, we conducted, using the survey method, research on ten respondents, whether and to what extent the respondents adhere to the requirements of health factors and thus take care of their health. The sixth part of the paper is the conclusion.

**Key words:** *legal sources, legal values, health factors, health protection*