

Sandra Krstev Barać: Brendiranje i umrežavanje je važno za uspjeh

Razgovarali smo s nutricionisticom Sandrom Krstev Barać o svijetu funkcionalne medicine - pristupu zdravlju koji zahtjeva doživotnu promjenu načina života, funkcioniranja, prehrane...

Objavio **Zinka Kocijan** - 09.12.2022 u 7:15



Sandra Krstev Barać; foto: Jakov Kaštelanac

Koliko puta u životu ste izgovorili rečenicu "samo da je zdravlja"? Nažalost, često ga ne doživljavamo do trenutka kad se počnu javljati problemi. Prema istraživanju* o zdravlju i zdravstvenim sustavima u Europskoj uniji koje je provedeno u 2021. godini očekivani životni vijek u Hrvatskoj za prosjekom EU-a i dalje zaostaje više od tri godine. Vodeći su uzroci smrtnosti ishemijska bolest srca i moždani udar, a stope smrtnosti od raka pluća i raka debelog crijeva u Hrvatskoj su među najvišima u EU. Velik udio smrtnih slučajeva pripisuje se načinu života, a i pristup zdravstvenim uslugama u zemlji nije ravnomjerno raspoređen. Stoga je i smrtnost koja se može spriječiti daleko iznad prosjeka EU-a.

Konvencionalna medicina je orijentirana na liječenje simptoma i saniranje stanja u čemu postiže izvrsne rezultate, a napredak medicine, posebno zadnjih 30-ak godina, je zadivljujući. No, postoje situacije kad zbog nekih simptoma posjećujete brojne liječnike bez prave dijagnoze ili ste na dugotrajnoj terapiji lijekovima, a da niste postigli značajniji pomak u zdravlju. U takvim slučajevima **funkcionalna medicina** bi mogla predstavljati rješenje jer je njezin osnovni postulat otkriti uzrok koji je doveo do bolesti. To je holistički pristup koji spaja konvencionalnu medicinu i dijagnostiku sa znanstveno utemeljenim prirodnim načinima tretiranja bolesti. Pritom se tijelo promatra kao cjelina, a ne skup zasebnih organa. Uz to, zagovara personalizirani pristup zdravlju jer polazi od toga da je svaki čovjek jedinstven, ima svoje specifične životne okolnosti i *lifestyle*.

Osnivačica savjetovališta za funkcionalnu medicinu, odnosno takav pristup zdravlju, je nutricionistica **Sandra Krstev Barać**. Nakon više od 15 godina iskustva u savjetovanju i edukaciji o zdravlju i prehrani odlučila se na pokretanje privatne prakse kojom nastoji kroz alate funkcionalne medicine potaknuti poboljšanje zdravlja djelovanjem na uzroke. Savjetovalište je otvorila baš u trenutku kada je korona kriza zaustavila svijet na neko vrijeme.

- ***Kako ste otkrili svijet funkcionalne medicine?***

Većina zdravstvenih stručnjaka koji završe u funkcionalnoj medicini u nju dođu sličnim putem poput mene, a to je da nam se dogode neke zdravstvene tegobe koje ne uspijevamo riješiti adekvatno. Ja sam se mučila s nesanicom i jedno vrijeme sam koristila farmakoterapiju. Ona se pokazala uspješnom, no nisam željela prihvatiti da je to dugoročno rješenje. Mišljenja sam da je konvencionalna medicina odlična, ali ona, u pravilu, samo rješava simptome, a mene su zanimali uzroci i prevencija kroničnih tegoba. Tada sam krenula istraživati kako si pomoći i što napraviti te tako naišla na američki **Institut za funkcionalnu medicinu** (The Institute for Functional Medicine) koji sam upisala 2019. godine. Edukacija traje tri godine i certifikat bih trebala dobiti ovih dana. Edukacija tu ne staje, jer se certifikat mora svakih 10 godina osvježavati. Kao i sve drugo danas i to je dinamično područje u kojem se stvari brzo mijenjaju. Razvoj se mora pratiti i zahtijeva cjeloživotno učenje.

- ***Prije toga ste završili dva fakulteta?***

Priznajem da sam "edukacijski junkie" jer me puno toga zanima, a i imam puno energije. Upisala sam 1999. godine nutricionizam na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu (PBF), a kako su me oduvijek zanimale i financije, na trećoj godini sam paralelno upisala Analizu i poslovno planiranje na Ekonomskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Nakon završetka PBF-a zaposlila sam se u tvrtki za konzalting u nutricionizmu, te paralelno završila Ekonomiju. Dugi niz godina sam radila u nutricionizmu, no onda je sasvim prirodno došla želja za novim izazovima. Nekako u isto vrijeme su se počele događati i nesаницe što me i dovelo u svijet funkcionalne medicine.

- ***Karijera u nutricionizmu vam je pri tome pomogla?***

Za upis na Institut za funkcionalnu medicinu je bilo potrebno veliko predznanje koje sam imala kroz rad u nutricionizmu. Uvjet je imati završen diplomski studij u zdravstvenoj struci i naravno proći proces prijema. Jedan od razloga mog zaljubljanja u funkcionalnu medicinu je i taj što nutricionizam čini 70 % cijele te priče i to je ono što me privuklo. Plan mi je bio paralelno pokrenuti internetsku stranicu na kojoj ću pisati o funkcionalnoj medicini, a vizija je bila da po dobivanju certifikata otvorim savjetovalište, no realnost je bila malo drugačija.

- ***Što se dogodilo?***

Kada sam u siječnju 2020. pokrenula internetsku stranicu nisam očekivala da će mi se u roku od mjesec dana početi javljati klijenti. I kako je tada krenulo tako je i danas, jer sam od tada bukirana mjesecima unaprijed. Drago mi je što se tako dogodilo, ali priznajem da me interes iznenadio. Tada nisam bila svjesna da u regiji postoje ljudi koji

su se isto kao i ja zainteresirani za funkcionalnu medicinu. U trenutku kada im je ona postala dostupna u Hrvatskoj počeli su se javljati.

- ***To je bio razlog otvaranja privatne prakse?***

Bio je to logičan korak jer sam shvatila da mi je potreban prostor gdje ću te ljude i primiti. Tada mi je dobro došlo moje ekonomsko zvanje jer je bilo prilično izazovno otvoriti firmu početkom 2020. Taman kad sam predala papire za samozapošljavanje desila se korona i *lockdown*. No, sve smo to uspješno prevladali. Otvorila sam j.d.o.o. i dobila poticaje, što mi je dalo dodatan vjetar u leđa. Najveći izazov bila je birokracija i živciranje oko toga, a na drugom mjestu naravno manjak vremena. No, sad mi je drago da sam sve to prošla.

- ***Koji su najčešći razlozi zbog kojih vam se ljudi javljaju?***

Autoimune bolesti na prvom mjestu, u najvećem broju je to Hashimotova bolest. Na drugom mjestu su ženske hormonalne tegobe poput sindroma policističnih jajnika, endometrioze... Uz to, javljaju se i zbog bolesti štitnjače, iritabilnih crijeva, prekomjerne tjelesne mase, dermatitisa i kožnih tegoba... To su sve stanja za koje konvencionalna medicina nema pravi odgovor. Naše je polazište otkriti zašto se sve to razvija, utvrditi nalazi li se uzrok u našem načinu života i okolini. Naravno da za te bolesti mora postojati genetska predispozicija, ali hoće li se nešto okinuti ili ne ovisi o našem načinu života, prehrani, navikama spavanja, razini stresa...

- ***Postoji li neka sličnost kod vaših klijenata?***

Većinom su to žene koje su, iz moga iskustva, spremnije raditi na sebi, propitkivati neke stvari i poboljšavati se. S druge strane one su te koje često sebe stavljaju na zadnje mjesto po prioritetu. Na brigu za sebe spremne su tek kad riješe sve probleme koje imaju "na tanjuru", a naravno uvijek ima nešto "na tanjuru". Kod nas dolaze najčešće upravo kad si kažu "Sad sam ja na redu". Postoji i manji broj klijentica koje žele optimizirati svoje zdravlje i dođu prije pojave bilo kakvih simptoma.

- ***Koliko ste uspješni?***

Naravno da ne možemo riješiti sve probleme, ali zadovoljni smo rezultatima. To nije čaroban proces već zahtjeva dugotrajnu promjenu. Sve ovisi o motivaciji klijenta jer je potrebna doživotna promjena načina života, funkcioniranja, prehrane... Važno je istaknuti da, u nekim slučajevima, funkcionalna medicina najbolje rezultate daje u sinergiji s konvencionalnom medicinom jer su one komplementarne.

- ***Tko sve čini vaš tim?***

Naš uži tim čini petero ljudi. U savjetovalištu je uz mene još jedna nutricionistica i mi smo zadužene za dio vezan uz prehranu i dodatke prehrani. Imamo i dvije psihologinje jer je mentalni i emotivni sklop jako bitan. Također tu je i magistrica farmacije, specijalizirana za fitoaromaterapiju. Naravno, kad vidimo da situacija u kojoj se klijent nalazi zahtjeva farmakoterapiju tj. rješenje iz konvencionalne medicine mi ga usmjerimo na stručnjake s kojima surađujemo. Znalo se dogoditi da imamo klijente koji za rješenje autoimunih bolesti inzistiraju isključivo na prirodnim rješenjima što jednostavno kod

uznapredovalih stanja nije moguće. Tada smo mi tu i da pojasnimo važnost farmakoterapije te klijenta usmjerimo na pravu adresu.

- ***Kako izgleda savjetovanje?***

Inicijalne konzultacije traju oko sat i pol, no nikad se ne ograničavamo vremenom. To je isto razlika od konvencionalnog pristupa jer nažalost doktori načelno ne mogu izdvojiti toliko vremena za jednog pacijenta. U tom razgovoru prođemo sve teme koje su klijentu važne: bilo da su to nalazi koje imaju, životna situacija ili nešto iz djetinjstva. Nakon toga ovisno o problemu, ili odmah nešto modificiramo u načinu prehrane ili klijenta pošaljemo na dodatne pretrage. Terapija ovisi od klijenta do klijenta.

- ***Kakve pretrage koristite?***

U otkrivanju uzroka bolesti koriste se standardni laboratorijski testovi iz krvi, sline, urina i stolice, kao i testovi specifični za funkcionalnu medicinu. Njima se može analizirati npr. mikrobiom (analiza bakterija koje se nalaze u crijevima), nutritivni i metabolički status... Suradujemo s laboratorijima izvan Hrvatske, ali u posljednje vrijeme to područje se i u nas polako razvija te sada neke pretrage radimo i ovdje. Kad se otkrije uzrok stanja i bolesti poduzimaju se odgovarajući koraci.

- ***Mijenja li se stav naših ljudi prema zdravlju?***

Zahvaljujući koroni ljudi su počeli veću pažnju posvećivati svome zdravlju. U koroni su bolje prošli oni koji su boljeg zdravlja, koji nisu pretili, koji imaju dovoljno vitamina i to je sve pomoglo osvještavanju građana o važnosti zdravog životnog stila.

- ***Koji su daljnji planovi?***

Svakako nastavak edukacija i usavršavanje. Prednost korone je ta da je sada postao dostupan velik broj edukacija online, a ranije su one zahtijevale najčešće odlazak na drugi kontinent. Također, plan je i educiranje stručnjaka u onom čime se bavim. Trenutačno nam je ured na zagrebačkim Vrbanima, a na ljeto 2023. selimo u veći prostor na Kajzerici gdje će biti savjetovalište i prostor za edukaciju.

- ***Kakvu budućnost predviđate funkcionalnoj medicini u Hrvatskoj?***

Vjerujem da će se dalje razvijati i evoluirati jer interesa ne nedostaje. Javlja nam se velik broj zdravstvenih stručnjaka da ih usmjerimo u daljnje edukacije. Većinom su to liječnici koji žele dobiti malo širu sliku jer su shvatili da na nekim područjima mogu postići bolje rezultate. Sviđa im se to djelovanje *upstream* (uzvodno) – pronalazak uzroka koji je doveo do tegobe i bolesti. Konvencionalna medicina gleda patologiju kad bolest dosta uznapreduje i onda su lijekovi najefikasnije rješenje za smirenje simptoma. Te dvije stvari jesu različite, ali se ne isključuju međusobno. U našem tijelu je sve povezano i ne možemo organe gledati izolirano.

Sandra Krstev Barać; foto: Jakov Kaštelanac

- **Radoholičarka ste po karakteru?**

Trenutačno se „liječim“ od toga. Puno polazi iz odgoja i gledanja na svijet koji upijaš kao malo dijete. Imala sam obitelj u kojoj je posao uvijek bio na prvom mjestu. To je sve utjecalo na mene, no, zanimljivo je da imam i starijeg brata koji nema taj *drive*. Zato kažem da je kombinacija okoline i karaktera zaslužna za razvoj moje radoholičarske crte.

- **Primjećujete li razlike u vašem poimanju posla i današnjih generacija?**

Svjesna sam da je moje razmišljanje i ponašanje odraz vremena u kojem sam živjela. Rođena sam 1981. godine i primijetila sam da je moja generacija prihvatila stav „budi sretan što imaš posao, što god treba mi ćemo napraviti...“. Sjećam se da sam nakon fakulteta volontirala na prvom poslu jer sam imala ogromnu želju da počnem raditi upravo u struci. Današnjoj generaciji koja dolazi na tržište rada pristup poslu je fundamentalno drugačiji. Puno bolje se znaju postaviti i izboriti za sebe. Priznajem da im na tome pomalo i zavidim. No, postoji i jedan dio koji se putem izgubio, a to je svijest o tome da je za neke stvari potrebno „rudariti“ kako bi kroz taj proces došao do neke razine znanja.

- **Jeste li uspjeli otkriti uzrok svojih problema?**

Na cijelu situaciju je utjecao moj tadašnji način života i razmišljanja. Konstantno sam, od jutra do mraka, bila u žrvnju posla. Mozak mi je previše vremena provodio u simpatikusu. To je dio autonomnoga živčanog sustava koji mobilizira energiju u našem tijelu čime nas priprema na ugrožavajuće situacije. Kako je moje tijelo kontinuirano bilo u stanju „što treba riješiti – ja sve mogu“, nikako nije odlazio u stanje parasimpatikus kada se treba odmoriti i umiriti. Dugotrajna izloženost takvom načinu života sa sobom nosi i posljedice. Kod nekih ljudi će otići u višak kilograma, želučane probleme, kod nekih ljudi

će se aktivirati autoimuna bolest... ovisno o tome što je kome slaba točka. Meni je ta slaba točka bila – nesanica.

- **Koje je bilo rješenje?**

Situacija je zahtijevala duboko propitkivanje mog načina funkcioniranja. Morala sam se naučiti da je u redu odmarati se i povremeno ništa ne raditi. U mom slučaju je bilo potrebno "isključivanje mozga", no to ne znači da je to uvijek rješenje za problem nesanica. Prije sam imala *mindset*: odradit ću posao pa ću onda vježbati ako stignem, a naravno nikad nisam stizala. Sada je to drugačije, puno više brinem o sebi i neke svoje rituale ne propuštam. Jednom tjedno odlazim na masažu, a vježbanje odradim prvo u danu.

- **Koliko je važna podrška okoline tj. obitelji?**

Jako je važna. Ja sam imala podršku supruga i da on nije, kad sam došla s idejom o pokretanju privatne prakse, rekao "To je to!" pitanje je da li bih nastavila dalje. Važno je imati osobu koja te gura i drži ti leđa. Uz to, kod žena je često prisutna grižnja savjesti i visoka razina samokritičnosti. **Imati podršku i slobodu da možemo ostvariti nešto svoje je neprocjenjivo.** Može se i bez toga naravno, ali vjerujem da je puno teže. Uz to, mi imamo i dvoje djece, dva sina od 12 i 6 godina, pa naše funkcioniranje zahtjeva kombinatoriku. Srećom i mama živi blizu pa sad već imamo svoj sustav. Da je jednostavno nije, ali gdje ima volje ima i načina. Srećom i suprug je već 10 godina u poduzetništvu (bavi se projektiranjem, građevinom i zaštitom okoliša) tako da smo sada malo zamijenili uloge, ali kad je zadovoljna mama i žena i svi su ostali zadovoljni.

- **Da li biste kada sada pogledate svoj karijerni put neke stvari napravili drugačije? Koji biste savjet dali mlađoj verziji sebe?**

Svakako je na prvom mjestu **brendiranje**. Dugo godina sam radila sa stavom „dobro ću raditi svoj posao i to će ljudi prepoznati“, no shvatila sam da to baš i nije efikasno. Ne treba iskakati iz paštete, ali se treba prezentirati. Danas postoje i društvene mreže pa se za to, naravno na mudar način, može i njihova moć koristiti. Na drugom mjestu je **umrežavanje**. Ono što radiš i u što vjeruješ nitko neće prepoznati ako to ne prezentiraš svijetu. Na momente mi je znalo biti žao što nisam bolje iskoristila neke stvari, no shvatila sam da mi je drago što sam se kroz to vrijeme izgradila i postala osoba kakva sam danas.

foto: [Jakov Kaštelanac](#)

*Istraživanje „State of Health in the EU – Hrvatska – Pregled stanja zdravlja i zdravstvene zaštite 2021.“ – plod zajedničkog rada OECD-a i European Observatory on Health Systems and Policies, koji se odvijao u suradnji s Europskom komisijom.

Projekt izrade i objavljivanja serijala tekstova pod naslovom **Žene iz sjene**, autorice Zinke Kocijan, financijski je podržala Agencija za elektroničke medije, kroz projekt Poticanja novinarske izvrsnosti za 2022. godinu.

Manage consent