

Krono prehrana dr. Ane Gifing za zdravje, vitkost, dolgo življenje

Mati boleznini je slaba hrana

Po starem kitajskem pregovoru je lahko oče boleznini kdorkoli, nje-na mati pa je vedno slaba prehrana. Prehrana je torej temelj zdravja. Zato je vedno dobrodošlo, da nam kdo svetuje, kaj jesti. Če pa se temu pridruži še čas – ob katerem času jesti katero hrano, pa že govorimo o krono prehrani dr. Ane Gifing, beograjske zdravnice in strokovnjakinje za preventivno medicino. Ime krono izhaja iz grške besede kronos in pomeni čas, od tod torej tudi ime krono prehrana. Njena knjiga, ki opisuje osnovne prvine prehrane za zdravje, vitkost in dolgo življenje, z naslovom *Porcija zdravja*, je nedavno izšla v slovenskem prevodu pri ARA založbi.

Ni torej vseeno, kaj jemo in tudi ne ob kateri uri, saj smo ljudje podvrženi naravnim zakonom. Eden od zakonov je, denimo, da se ogljikovi hidrati lažje prebavljajo zjutraj kot zvečer. To je le ena od »skrivnosti«, ki jih dr. Gifingova razkriva v svoji knjigi. V njej je opisala veliko resnic in zmot glede prehrane.

»Če vas uspem usmeriti in naučiti, da boste dobro izbirali živila, ki jih boste jedli ob pravem času, boste imeli večje možnosti, da dosežete idealno telesno postavbo, odlično počutje, zdravje in srečo,« na začetku podarja dr. Gifingova.

Katera so osnovna načela krono prehrane?

Pri programu krono prehrane ni treba šteti kalorij, tehtati živil in odrežati količin hrane. Program ne deluje po načelu omejitve vno-

Če jemo pravilno po urniku, celicam zagotovimo potrebno energijo za delovanje; kadar jemo ob nepravem času, se ustvarjajo strupi.

sa hrane, temveč po povsem drugačnih načelih, kot so prehrana po glikemičnem indeksu, glikemijskih obremenitvah,

kislinsko-bazičnem režimu, hormonskem ravnotežju živil in pravilnem biokemijskem združevanju živil.

Za zdrav organizem je denimo izjemno pomembno, da zjutraj jemo energetsko močno hrano. Govorim o zajtrku, ki je temeljni obrok; vsebovati mora maščobe, beljakovine in ogljikove hidrate. V popoldanskih urah je kosilo z beljakovinami in zelenjavo, v večernih urah pa mora na krožniku biti dovolj vlaknin in lažje prebavljivih beljakovin.

Eno najpomembnejših načel krono prehrane je, da je razmak med obroki vsaj štiri do pet ur. To se nanaša tudi na najmanjšo možno količino prigrizka!

Zakaj je to pomembno?

Zato, ker četudi pojemo le košček slanega peciva, naš nezavedni biokemijski organizem to že prepozna kot celoten obrok. Pri priči se začne izločati inzulin, ki za najmanj tri naslednje ure zaustavi delovanje encima, ki topi maščobo v telesu. Kajti delovanje inzulina je nezdržljivo z delovanjem encima lipaze. To pojasnjuje, zakaj se zredimo, četudi čez dan pojemo le majhen prigrizek.

V vašem centru imate osebni pristop do vsakogar. Na čem temelji?

V naših centrih obvezno vsakomur najprej naredimo test intolerance na živila, kar je izhodišče za osebni prehranski režim. Čeprav so splošna načela fiziološkega delovanja organizma uporabna za največje število ljudi, pa je vsak človek »zgodba zase«. Naša smernica je prav to, da za vsakogar pripravimo najboljši osebni pristop.



dr. Ana Gifing

Fotografija: A. Gifing

Vaš program krono prehrane ste zasnovali tako, da človek nima potrebe po sladkih živilih, ki so eden glavnih »krivcev« za debelost. V čem je skrivnost?

Vsa skrivnost je v tem, da se sindrom močne želje po sladkem ne pojavi, če so obroki v pravih časovnih razmakih oziroma ob pravem času.

V knjigi pišete, da sladkor ne le redi, pač pa tudi poneumlja ... Zakaj?

Znanstveno je dokazano, da pri dolgotrajnem in obilnem uživanju sladke hrane pride v možganih, točneje v njihovih sinapsah, do tako imenovanega *cross-linking* pojava. Sladkor v krvi preide možgansko pregrado in se veže z beljakovinami sinaptičnih vezi. Novonastala vez se imenuje proteoglikan. Sčasoma se med več sinapsami ustvari biokemijska sprememba v obliki pajčevine, beljakovinska pot postane odebeljena in možganski impulz počasen. Vse to upočasnjuje miselne procese, zmanjšuje logično razmišljanje, sposobnost pomnjenja in učenja in je vzrok za zgodnjo demenco. Po izsledkih raziskav se demenca pojavi veliko prej pri ljudeh, ki uživajo

Če sadje ali sladkarije pojemo takoj po obroku, sladkor iz teh živil zaustavi prebavo.

jo veliko sladkorja, pri skoraj polovici se zmanjšajo tudi intelektualne zmožnosti, predvsem pomnjenje.

Tako vse otroke, ki so hiperaktivni ali imajo motnje pozornosti, danes zdravijo tako, da jim v prvem terapijskem koraku povsem ukinejo uživanje sladkorja. Znanstveniki so tudi ugotovili, da sladkorji v prehrani izzovejo nasilno vedenje, strahove, psihotične krize in samomorilske izpade. Prav zaradi tega so na nedavnem svetovnem kongresu psihiatrov izdali poročilo, da je uporaba sladkorja v prehrani izredno slaba za duševnost in povsem prepovedana za vse bolnike, ki trpijo za katero duševno motnjo ali boleznijo.

Kaj vse spada pod sladkor v prehrani?

Vse sladkarije, sadje, med, sladled,

sokovi, pa tudi vsa živila, ki so ustvarjena v tehnoloških postopkih v industriji hitre hrane. Mednje sodijo tudi slani prigrizki.

Sladkor pa nam krade tudi vitamine in minerale iz telesa?

Da. Sladkor v prehrani porablja vitaminske in mineralne rezerve organizma in nas privede do različnih stanj avitaminoze, to je boleznijo zaradi pomanjkanja vitaminov. Denimo, že ena sama žlička sladkorja je dovolj, da potrošimo rezervo vitaminov B skupine, vemo pa, da so prav ti pomembni za delovanje možganov in srca. Izguba vitaminov B skupine prav tako privede do slabšega delovanja varovalnih mehanizmov obrambe pred rakom. Sladkor v dnevni obrokih – rak v času življenja!

Zakaj naj bi sadje in sladkarije jedli med obroki in ne takoj po zajtrku?

Sadje in sladkarije spadajo med hitre, žita pa med počasne sladkorje. Najboljši čas za vnos sladkorja in sladkarij je okoli sedemnajste ure. Tedaj je v organizmu vrednost inzulina najnižja in trebušna

Nekaj praktičnih napotkov glede prehrane iz knjige Porcija zdravja

Vse ob svojem času, tudi hrana

Knjiga dr. Gifingove vsebuje bistvo stotin knjig o prehrani in človeškem telesu ter izsledkov tujih in domačih znanstvenikov, ki ponavadi težko in z zakasnitvijo pridejo do navadnih smrtnikov. Tu navajamo le nekaj praktičnih napotkov glede prehrane iz avtoričine knjige.

OBROKI PO NOTRANJI URI

Izraz krono prehrana pomeni, da je čas obrokov usklajen z naravnimi ritmi, ki jih

narekuje naša notranja ura. Eden glavnih delov krono prehrane in krono patologije je prav spremljanje osnovnih zakonov dnevnega in nočnega ritma življenja. Vsako živo bitje ima svojo notranjo uro, ki določa, kdaj se v organizmu izločajo določeni hormoni in encimi.

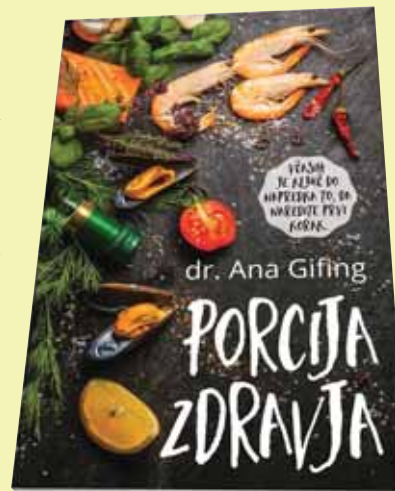
Če jemo pravilno po urniku, celicam zagotovimo potrebno energijo za delovanje. Kadar jemo ob nepravem času, se ustvarjajo strupi. Celice v našem telesu pri tem trpimo z odpadnimi snovmi in jih onesnažimo, s čimer se

ustvarjajo plodna tla za nastanek mnogih obolenj. Vse to se dogaja zaradi nepravilne presnove. Če denimo zvečer jemo ogljikove hidrate, kot so kruh, pite, sendviči, pica in podobno, naš želodec tega ne bo prebavil. Po naravi se človek ni zmožen bojevati s kompleksnimi ali hitrimi sladkorji v večernih urah.

PRIMER DNEVNEGA JEDILNIKA

Dr. Gifingova navaja primer dnevnega jedilnika po krono prehranjevanju.

Zajtrk: kuhano jajce, polnovredno pecivo z maslenim





V slovenskem Centru dr. Ane Gifing se zdravnica dr. Nataša Nikolić pogovori z vami in prouči Adrialabovo analizo vaše krvi. Medicinska sestra Vesna Mally na napravi ugotovi, koliko maščevja imate preveč na telesu (levo), na drugi napravi pa vam ugotovi morebitno preobčutljivost na kako hrano (desno). Nutricionistka Slavica Popović na podlagi meritev priporoči, kaj in kdaj naj jeste, zdravnica pa na podlagi vseh zbranih ugotovitev »izda« pisna navodila za naslednji mesec življenja. Po mesecu dni je kontrola. Pomembno je, da vam na vprašanja, ki se vam porajajo ob upoštevanju načrta prehranjevanja po metodi dr. Ane Gifing, po elektronski pošti odgovorijo v enem dnevu.

namazom (tahini, čičerka, razni rastlinski namazi), dodatek pršuta ali puranja prsa. Iz vseh sestavin si naredite sendvič.

Kosilo: sarma iz zelja. V nadev damo namesto riža več pora in čebule.

Malica: robide, maline, ribez, borovnice v količini, ki jo lahko držimo v dlani. V zimskem času jemo od 16. do 18. ure, v poletnem času od 17. do 19. ure.

Večerja: postrv, losos, tuna, v kombinaciji z zelenimi solatami.

Dr. Gifingova poudarja, naj škrob (kruh, pecivo, testenine) jemo samo v enem obroku, pri zajtrku. Seveda to velja za vse, ki želijo shujšati in se znebiti strupov iz telesa.

Najboljši premor med obroki je štiri do pet ur. Popoldanska malica naj bo dve uri po prejšnjem obroku in dve uri pred naslednjim obrokom.

JEDILNIK OTROK

Ker imajo otroci večje energijske potrebe, a tudi manjši želodec, je treba dnevni vnos hrane razdeliti na tri glavne obroke in dva vmesna obroka. Najvažnejši obrok je zajtrk, ki ga otroci ne smejo preskočiti, moral pa bi biti do devete ure zjutraj. Za zajtrk so dovoljena vsa živila razen sladkarij in gaziranih napitkov; naj bo kombinacija ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. To so lahko kislo-mlečni izdelki, kruh in žitni

izdelki, jajca, razni namazi (brez konzervansov), piščančja/puranja prsa ... Za otroke niso priporočljive hrenovke, paštete, kot tudi ne ostali izdelki iz mesne predelave, ki vsebujejo konzervanse in ojačevalce okusa.

Dve do tri ure po zajtrku naj sledi malica – oreški, sadje.

Kosilo naj bi bilo denimo takšno: rižota z ribami ali piščančjim/puranjim mesom, polnovredne testenine s kuhano zelenjavo, stročnice s piščancem/puranom. Rdeče meso naj bi bilo na jedilniku nekajkrat tedensko, s solato.

Popoldanska malica je lahko taka kot dopoldanska – oreški, sadje ali suho sadje.

Večerja naj bo kombinacija lahko prebavljivega mesa/rib in solate; po potrebi dodajte ogljikove hidrate, kot so polnovredni riž in žita. Dr. Gifingova odsvetuje kruh in testenine iz bele moke, ker hrana z visokim glikemijskim indeksom redi, hkrati pa tudi moti spanje.

STOP SLADKORJU!

Dr. Gifingova opozarja, da stalen in čezmeren vnos koncentriranih ogljikovih hidratov privede do nadraženosti centralnega živčnega sistema, tako da so otroci, ki jedo preveč sladkarij in te energije ne potrošijo, nagnjeni k slabi koncentraciji, spremembam razpoloženja, slabšemu krat-

slinavka izloči najmanj inzulina. Prav tako lažje nadzorujemo sladkor v krvi, zato njegova vrednost ne bo preveč in prehitro nihala. Trebušna slinavka se ne bo preveč izčrpala. Če sadje ali sladkarije pojemo takoj po obroku, sladkor iz teh živil zavstavi prebavo, saj ima organizem svoje prednostne naloge. Če pojemo škrob, bo ta prišel na vrsto za prebavo veliko kasneje od

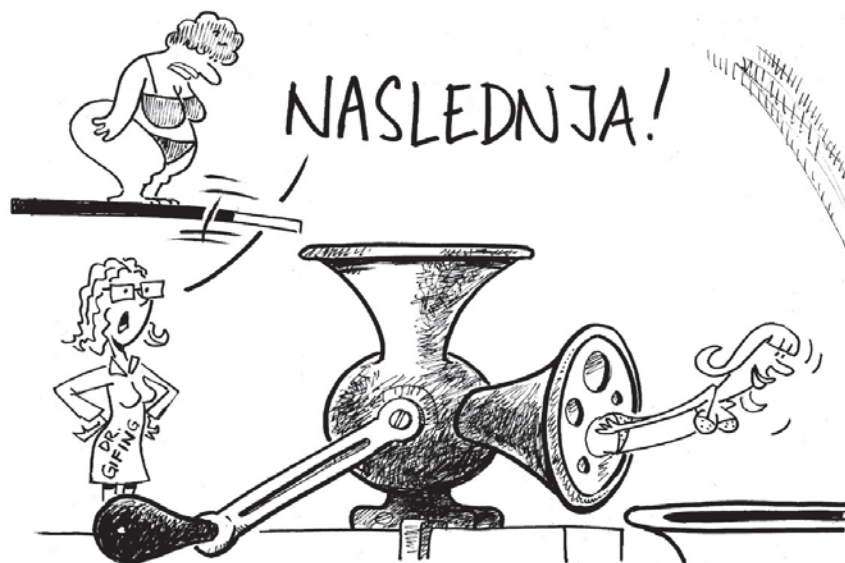
vnesenega hitrega sladkorja, odpadnih produktov pa se bo nabralo več kot običajno. Tudi če vnesemo neko beljakovino, se ta ne more začeti takoj prebavljati, ker se v želodcu ne ustvari ustrezno okolje za prebavo.

Kaj pa sladkarije in napitki, ki namesto sladkorja vsebujejo umetna sladila?

Čeprav sta ameriška FDA in evropska EFSA označili uporabo izdelkov, ki vsebujejo aspartam, kot neškodljivo, sladkarije in napitki z aspartamom slabo vplivajo na promet esencialnih amino-

koročnemu in dolgoročnemu spominu in podobno. To še ne bi bilo tako hudo, če pri sladkorju ne bi bil močno izražen povratni učinek – ko se po začetni razdraženosti neposredno po uživanju sladkorja pojavi še padec miselnih in telesnih zmognosti. Da bi ta psihofizični padec uravnovesili, ponovno posežemo po sladkorju in spet pride do kroženja porabe sladkorja.

Starši bi morali razumeti, da imajo sladkorji vse lastnosti mamil. Povzročajo odvisnost, saj so receptorji v možganih isti za opiate, alkohol in sladkor. Kvarijo zdrav-



kislin do možganov, zato možgani ostanejo brez pomembnih gradnikov. Posledice so spet – nižja inteligenca, glavoboli, vrtoglavice, prebavne motnje, Alzheimerjeva bolezen, Parkinsonova bolezen, multipla skleroza ...

V knjigi opozarjate na trebušne maščobe. Zakaj so nevarne?

Dr. Jean Vague je že leta 1947 trdil, da kilogrami, nakopičeni na trebuhu, bolj ogrožajo zdravje kot pa višek kilogramov v zgornjem delu telesa. Njegovo teorijo so potrdila raziskovanja, ki so jih

je, saj povzročajo boleznih zob, debelost, sladkorno bolezen, alergije, avtoimunska obolenja, raka. Pri sladkorju nimamo nadzora nad količino, saj redkokdaj lahko nadzoruje količino in pogostost uživanja sladkorja – jemo, dokler vsega ne pojemo.

Tu pa je še asocialni vidik: spremembe razpoloženja, izmenjavanje nasilja in potrtosti.

VEČ SLADKORJA, SLABŠE OCENE

Angleški psiholog in strokovnjak za prehrano Patrick Holford je opravil psihološko

raziskavo, v katero je bilo vključenih več kot tristo tisoč britanskih šolarjev. Razvrstil jih je v tri skupine. V prvi so bili tisti, ki so nenadzorovano jedli sladkarije, drugo skupino so sestavljali otroci, pri katerih so starši nadzorovali njihov vnos sladkih živil, v tretji skupini pa so bili otroci, ki iz različnih razlogov sploh niso jedli sladkega.

Starši bi morali razumeti, da imajo sladkorji vse lastnosti mamil.

opravili v Kanadi. Po izsledkih teh raziskav so ljudje z isto telesno težo, a z viški kilogramov pretežno v predelu pasu, v večji nevarnosti za razvoj srčnožilnih bolezni, ateroskleroze in sladkorne bolezni tipa 2.

Po raziskavah v Srbiji je presnovni sindrom prisoten pri okoli petintridesetih odstotkih debelih ljudi in okoli sedemdesetih odstotkih bolnikov z zgodnjo motnjo ravni slad-

korja v krvi. Strokovnjaki poudarjajo, da je dovolj izgubiti sedem, osem kilogramov, da bi nevarnost zaradi presnovnega sindroma zmanjšali za polovico.

Poudarjate, da so še posebej ogroženi moški s trebuškom oziroma trebušnimi maščobami. Zakaj?

Tudi moški lahko zaradi slabih življenjskih navad, nepravilne prehrane, veliko sladkorja, hitre hrane, alkohola, premalo telesne dejavnosti in stresa dobijo trebušne maščobe.

Analize so pokazale razliko v inteligenčnem količniku pri učencih, ki je bil v povprečju kar za 37 enot nižji pri otrocih, ki so nezmerno in vsakodnevno jedli sladkorje, v primerjavi s tistimi, ki niso nikoli uživali sladkarij. Šolarji, ki so omejeno jedli sladkarije, pa so imeli od njih povprečno za 25 enot nižji IQ.

Izsledki te Holfordove raziskave so osupnili mnoge znanstvenike, doprinesli pa so k temu, da so zakonsko prepovedali prodajo hitre hrane in sladkarij v bližini šolskih ustanov.

Pri njih se dogajata dva škodljiva pojava. V trebušnih maščobah se na veliko ustvarjajo hormoni, tako pri ženskah kot pri moških. Maščobnim celicam zato pravimo mini tovarna estrogena. Naravno tudi moški izločajo estrogen, tako kot ženske testosteron, vendar so odmerki ustrezni vsakemu spolu. Torej, ženske imajo naravno več estrogena, moški pa več testosterona. S povečanjem trebušnih maščob močnejši spol izgublja lastnosti moškosti, ker začne prevladovati estrogen. Ti moški zato postajajo drugačni. Pogosto so zelo razdražljivi, prepirljivi, duševno otopeli, brezvoljni, zstrašeni in potrti. Poleg vsega tega izgubljajo mišično maso in moč mišic. Ob povečanju trebušnih maščob se pri moških večkratno poveča pretvorba izločenega testosterona v estrogen, s pomočjo encima aromataze. Moški spol je tako dvakrat bolj ogrožen! S povečanjem estrogena se zmanjša raven testosterona, s čimer je moteno zdravo ravnotežje hormonov, ki varujejo srce pred infarktom in možgane pred demenco.

Tako stanje začne zelo hitro spodbujati poženje po sladki ali slani hrani. Hormonsko neravnovesje povečuje potrebo po nasičenih maščobah, poslasticah in sladkih pijačah. Da bi se to novonastalo bolezensko neravnotežje ohranilo, prav takšna hrana zagotavlja novo

DR. ANA GIFING SE PREDSTAVI

Dr. Ana Gifing je po diplomu na Medicinski fakulteti v Beogradu leta 1984 delala v Univerzitetni otroški bolnišnici in Inštitutu za matere in otroke v Beogradu. Po specializaciji na Medicinski vojaški akademiji za anesteziologijo in oživljanje je svojo strokovno pot nadaljevala v Kliničnem centru Srbije.

Od leta 2003 se posveča preventivni medicini. Leta 2006 je opravila evropski izpit iz antiaging medicine na Dunaju. Njen mentor je bil prof. dr. Alfred Wolf iz Stuttgarta, podpredsednik združenja za meno v Nemčiji.

Leta 2003 je osnovala zasebno preventivno prakso v Beogradu. Je avtorica edinstvenega programa »Krono prehrana dr. Gifing«, ki je v zelo kratkem času postal priljubljen tudi zunaj meja Srbije. Trenutno ima deset centrov v Evropi in Ameriki licenco za uporabo tega programa.

Svoje strokovno znanje nenehno nadgrajuje pri največjih svetovnih strokovnjakih s področja fiziologije, biokemije, endokrinologije in dietetike (z znanimi profesorji, kot so Pamela Warthian Smith, Jacob Teitelbaum, Patrick Holford, Alfred Wolf, Markus Metka, T. Walkensteiner in mnogi drugi).

Štirikrat letno dela na Oddelku za preventivno medicino v ameriški državi Wisconsin. Kot gostujoči profesor pogosto predava v Evropi in Ameriki. Od julija 2013 dela kot svetovalka v zasebni kliniki v ameriški državi Oregon.

ustvarjanje estrogena in zmanjšanje testosterona.

Rešitev?

Vse to se lahko povrne v normalno stanje, ker je ta proces povraten. Vendar novonastalo psihološko stanje take moške oddaljuje od rešitve problema, ker je pri njih brezvoljnost že prevladala. V takih primerih je terapija s testosteronom napaka, ker se s tem raven estrogena

poveča. Testosteron, dan med terapijo, se pretvori v ženski spolni hormon v trebušni maščobi in stanje se poslabša. Jaz vključim terapijo s testosteronom šele tedaj, ko se trebušna maščoba zmanjša in če se vrednost testosterona takoj ne dvigne, in celoten položaj se uredi.

Ali lahko pridemo k vam v Beograd?

Ni treba v Beograd. Pridete lahko v Rogaško Slatino, kjer deluje center po moji licenci. Osnovni pregled stane 135 evrov, bralci revije Misteriji pa imajo poseben popust.

Tatjana Svete ❄️

CENTER DR. GIFING V SLOVENIJI

Slovenski Center dr. Gifing je v medicinskem centru Grand Hotel Sava v Rogaški Slatini. Pregledujejo in svetujejo dr. Nataša Nikolić, dipl. m. s. Slavica Popović in m. s. Vesna Mally, licencirane svetovalke za krono prehrano po sistemu dr. Gifing (031/244 207, pisarna@drgifingcenter.si).

V marcu imajo bralci Misterijev v Centru dr. Gifing 15 % popusta.



Foto: L. Z.

Misteriji v živo

Organizira: MUNAJ, Taja Vetrovec s. p.

PORCIJA ZDRAVJA – predavanje o krono prehrani po metodi dr. Ane Gifing

Predavala bo Slavica Popović, dipl. m. s. in certificirana svetovalka za prehrano po sistemu dr. Ane Gifing. Kdaj: sreda 9. marca ob 18. uri Kje: MUNAY-MISTERIJI V ŽIVO, Zadobrovska 88, 1000 Ljubljana Info: 041/677 089, www.misteriji.si