

# Hujšanje z vodo

Posebna izdaja revije **Misteriji**

### ***Opozorilo***

*Bralci te knjižice, ki imajo težave s srcem ali ledvicami, naj se pred povečanim pitjem vode obvezno posvetujejo s svojim zdravnikom.*

Posebna izdaja revije Misteriji.  
Izdaja **ARA** založba d.o.o., Ljubljana, Cigaletova 5  
Tel.: 01/231-93-60.  
Glavni urednik Jože Vetrovec.

**M**nogo ljudi velikokrat poskuša hujšati. Rezultati pa so, gledano v povprečju, takšni, da morajo hujšanje ponavljati, saj enkratno prizadevanje očitno ne zaleže.

Načinov uravnavanja telesne teže je veliko. Bolj ali manj razširjenih diet je na pretek, kot uspešne jih objavlja večina ženskih revij, naširoko pa so opisane tudi v knjigah. Pri večini teh diet se ukvarja s preštevanjem kalorij, torej energijske vrednosti hrane, mnoge med njimi so takšne, da močno ogrožajo zdravje, porušijo hormonski sistem, povzročajo slabosti, glavobole ... Skoraj nobene ne vodi misel na zdravje, marveč le, kako se čim hitreje znebiti odvečnih kilogramov. Posledice so zelo slabe; predvsem pitje shujševalnih čajev, ki pogosto znižujejo težo na račun prisiljenega odvajanja vode in blata (vodo odvajajo tudi v tekočem blatu) in povzročajo močno izsuševanje telesa. To pa je že marsikoga pripeljalo v bolnišnico, kjer so morali ukrepati zelo hitro.

Glede na vse to smo se odločili, da vam predstavimo z naravo usklajeno, nezahtevno in vsakomur dostopno uravnavanje telesene teže. Hujšanje z vodo smo ga poimenovali zato, ker je oprto predvsem na zadostno pitje čim bolj čiste vode in na znanstvena spoznanja o pomembnosti vode za zdravje. Zdaj je že popolnoma jasno, da je kronična dehidracija vzrok za številne bolezni.

Pri uravnavanju telesne teže z vodo in pravilni izbiri hrane ni nikakršnih zapovedi, velikih omejitev, štetja kalorij, določenih obrokov. Osnova vsega početja in ravnanja je razumevanje dogajanja v človekovem telesu. To vedenje vam ponujamo v tej knjižici. Odgovori na najbolj pogosta vprašanja vam dajejo znanje, s katerim boste zdravo uravnali telesno težo. Še pomebnejše pa je, da boste ob pitju vode in uravnani prehrani veliko bolj zdravi, polni energije in pripravljeni na stvari, za katere si mislite, da jih ne zmorete.

V telo ne boste vnašali nobenih neznanih in umetno pripravljenih snovi, nobenih telesu neznanih molekul in njihovih kombinacij. Preprosto boste jedli in predvsem pili vodo in si povečevali energijo ter veselje do življenja.

Očiščeno telo bo za sebe poskrbelo brez pretresov in brez sleherne slabe posledice.

Zeleni kozarec za pitje vode je ročni izdelek mojstrov iz rogaške steklarske šole; napiha se iz kristalina, v katerem ni svinčevega oksida. V orgonskem laboratoriju v Celju pa v vsakega vsevajo informacije, ki vodo v njem informirajo, da bi vam pomagala pri hujšanju. Je lepo oblikovan, vanj gre 2,5 dl tekočine in kar vabi k pitju vode. Če boste vanj natočili alkoholno pijačo, bo omame, ki jo prinese alkohol, veliko manj ali pa je sploh ne bo, pa tudi okus pijače bo spremenjen. Najbolje je, da iz njega pijete le vodo tedaj, ko želite shujšati. Za običajno pitje vode uporabljajte Modri kozarec.

Prizadevali smo si, da bi knjižico napisali tako, da bi jo zlahka razumeli in se po njej tudi ravnali. Povzeta je po člankih, ki so bili objavljeni v reviji Narava Zdravje in Misteriji ter na osnovi gradiv dr. Vlada Maganje in dr. Yuriya Yatska.

### **– Na čem temelji hujšanje z vodo?**

Temelji na novih spoznanjih o vlogi vode v telesu in spoznanju o zgradbi in vlogi maščobnih celic. Le te niso le skladišče maščob, marveč tudi odlagališče vsega tistega, kar telo ne potrebuje in ne more izločiti.

### **– Zakaj je voda tako pomembna?**

Ker je naše telo sestavljeno pretežno iz vode, saj je v njem kar sedemdeset do osemdeset odstotkov vode, odvisno od starosti in stanja organizma. Voda je torej glavni gradbeni element celic, ki tudi žive v vodi, v medcelični tekočini. Iz nje celice dobivajo potrebno hrano, ki prehaja vanjo iz kapilarnega dela krvnega obtoka. V medcelično tekočino pa celice odlagajo tudi svoje odpadke. Celice torej živijo, se hranijo in odlagajo odpadke v vodo. Voda sama pa je tudi diuretik.

### **– Ali lahko vplivamo na medcelično tekočino?**

Da. Če pijemo premalo vode oziroma jemo preveč zgoščeno hrano (veliko mesa, masti, kruha, testenin), se razmerje med hranilnimi in odpadnimi snovmi poruši in je odpadkov preveč. Telo mora porab-

ljati veliko energije, da odplavi odpadke in mu je zato primanjkuje za druga opravila, za ohranjanje zdravja. Zato nepravilno hranjenje in pomanjkanje vode vodita v bolezen.

### **– Katere bolezni?**

Iz knjige Telo kliče po vodi – Niste bolni, žejni ste, ameriško-iranskega avtorja zdravnika F. Batmanghelidija povzemamo, da je pitje premajhnih količin vode lahko vzrok za celo vrsto bolezni in da si s pitjem vode lahko močno pomagamo pri številnih boleznih, vnetju želodca, vnetju dvanajstnika, zgagi, črevesnih krčih, bolečini lažnega vnetja slepiča, hiatusni herniji, bolečini pri revmatoidnem artritisu, bolečinah v ledvenem delu, vratu, pri angini pectoris pa pri stresu in depresiji, visokem krvnem tlaku, visokem krvnem holesterolu; pitje vode pa po avtorjevih navedbah pomaga tudi pri zmanjševanju telesne teže.

### **– Ali je pomembno, kakšno vodo pijemo ?**

Seveda. Izbrati moramo čim bolj čisto vodo, to je vodo, v kateri je raztopljenih čim manj snovi in ima zato tudi pomemben diuretični učinek. Da mora biti voda tudi sicer neoporečna, je jasno.

### **– Kakšen je diuretični učinek?**

Voda omogoča in pospešuje odvajanje urina, omogoča izločanje presnovnih kislin. Vse naše celice ustvarjajo kisline, živijo pa lahko le v zelo rahlem alkalnem okolju. Z odvajanjem kislin voda omogoča alkalno reakcijo telesnih tekočin. Če telo presežka kislin z vodo ne izloča, zelo hitro nastanejo težke okvare telesa. Najhujša oblika je izguba zavesti.

### **– Katera voda je čista, vodovodna, uplastenjena, filtrirana, mineralna ... ?**

Najboljša je deževnica. Oziroma je bila deževnica, dokler ni bilo v zraku toliko umazanije, da sedaj pristane voda na zemlji umazana, včasih že kisel dež. K njeni umazanosti pa seveda vsaj v urbanih naseljih dodajo svoje tudi umazane strehe. Voda iz vodovodov ima v sebi veliko raztopljenih rudnin, včasih tudi strupov. Filtriranje do

neke mere očisti vodo, še najbolj jo očistimo z namiznim destilatorjem. Te naprave prodajajo v tujini na istih oddelkih trgovin kot gospodinjske mešalnike, toasterje in drugo električno opremo za gospodinjstva. V nekaterih državah (v glavnem ZDA) pa prodajajo po posebnem postopku očiščeno vodo, katere čistost je 98 odstotna. Naprodaj je tudi že v Sloveniji.

### **– Zakaj niso dobre mineralne vode in vode v plastenkah?**

S stališča čim manjšega obremenjevanja telesa in torej zdravega pitja, ki pripomore tudi k uravnoteženju telesne teže, so mineralne vode prepovedane. V njih je veliko rudnin in pitje takšnih voda nalaga telesu samo dodatno breme. Uplastenjene vode, ki jih pred polnitvijo ne očistijo, so po svoji vsebini podobne vodovodnim vodam. V knjigi Telo kliče po vodi – Niste bolni, žejni ste, avtor priporoča pitje vodovode vode, ker v času nastanka knjige še ni bilo dovolj znanega o vseh petih lastnostih vode v človekovem telesu.

### **– Zakaj navadna vodovodna voda obremeni telo?**

Kot smo že zapisali, so v medcelični tekočini tudi odpadki, ki jih s pomočjo vode izločamo skozi ledvice. Če je v vodi, ki prihaja v telo, zelo malo topljencev, je deionizirana, torej prazna, lahko vpije veliko več odpadnih snovi, ki jih mora odplaviti iz telesa. Preprosto bi rekli, da lahko nese iz telesa veliko več. Če pa v telo pride že polna mineralov ali drugih snovi, je njena očiščevalna moč manjša. In ker se telo mora znebiti odpadkov, saj je njegova osnovna skrb neprestano vzdrževanje ravnovesja, se trudi in porablja energijo, kar gre na škodo zdravja. In če kljub trudu tega ne zmore, predvsem zaradi pomanjkanja čiste vode, odloži tisto, česar ne potrebuje, tja, kamor lahko.

### **– Kam?**

V druge dele telesa, na primer v žile.

### **– Ali voda brez rudnin ne škoduje našemu telesu?**

Včasih smo v šoli slišali, da mehka voda, deževnica, snežnica, “topi kosti”. Že dolgo vemo, da to ni res.

### **– Ali telo s čisto vodo ne dobiva premalo rudnin, predvsem kalcija?**

Ne. Kalcij iz vode je za človeško telo neuporaben, koristi mu prav toliko kot apnenec vodovodni napeljavi. V vodi raztopljen kalcij je odlična hrana za rastline, a le škoda za človeka. Enako je z ostalimi rudninami. Človek jih dobi dovolj v pravi obliki iz pravilno izbrane hrane, predvsem v sadju in zelenjavi.

### **– Kaj pa čaj, kava, juhe ... ?**

Vse te pijače niso čiste in nosijo v sebi tisto, kar je v njih raztopljeno in jih zato ne moremo šteti za pijačo v pravem pomenu besede. Prava pijača je le čista voda.

### **– Kaj pa kole, oranžade, vitaminski napitki ... ?**

Velja le čista voda, umetno obarvane in aromatizirane pijače pa so zdravju škodljive. Vse snovi, ki so vodi dodane, so v fiziološkem smislu hrana in telo jih mora predelati in izločiti. Posebna zgodba je z umetnimi sladili. Ta so škodljivejša kot sam sladkor. V ustih sprožijo signal, da v telo prihaja sladkor in telo se odzove s pripravo inzulina. Potem sladkorja ni in priprava telesa je bila zaman. Večkratno ponavljanje takšnih situacij telesu škoduje. Seveda pa mora telo vložiti kar nekaj napora, da te snovi, ki mu ne koristijo, čim prej izloči. Če jih ne more izločiti, jih odloži v maščobne celice.

### **– Ali ni maščobna celica le rezerva maščobe?**

Ne. Maščobna celica ima več nalog; shranjuje maščobo kot vir energije, shranjuje odpadne snovi, kadar jih telo zaradi pomanjkanja vode ne more izločiti, skladišči dodatno vodo, v kateri so raztopljene snovi in izplavlja odpadne in druge neuporabne snovi v izločevalnem postopku, ko je na voljo dovolj vode.

### **– Je torej nekako odlagališče?**

Da, maščobno tkivo se ob pomanjkanju vode spremeni v telesno odlagališče predvsem težkih kovin, umetnih dodatkov industrijsko predelane hrane (umetna sladila, barvila, dodatki za okus, konzervansi ...) in drugih strupov, ki se jih telo brani (pesticidi, fungicidi, ostanki umetnih gnojil in kemičnih pripravkov ...).

### **- Ali to vpliva na telesno težo?**

Da. Vseh teh molekul, ki jih v naravi ni, telo ne potrebuje in ima na voljo dve možnosti: če ima telo na voljo dovolj vode, jih izloči, sicer se odložijo v telesu. Ker so te snovi ozmotsko dejavne, nase vežejo vodo, ki povečuje maščobne celice in telesno težo. Če pa tudi v okroglih maščobnih celicah, okrogle so zato, da se lažje povečujejo in gre vanje več snovi, ni več dovolj prostora, se odložijo v druge, življenjsko pomembnejše dele telesa. Seveda je tedaj škoda še večja.

### **- Kam gredo te snovi ob izginjanju maščobnih celic?**

Če je v telesu dovolj vode, jih le-ta odplavlja skozi ledvice. Toda, kadar je hujšanje zelo intenzivno, se del teh strupov preseli v kri in druge dele telesa. Če je hujšanje zelo intenzivno, telo kljub pitju ni sposobno vsrkati dovolj vode. Zato nagla hujšanja ali hujšanja brez pitja dovolj velikih količin čiste vode spremljajo slabosti, glavoboli, utrujenost, tresenje. Vse to so znaki zastrupitve. Posledice so lahko porušen hormonski sistem in še kaj.

### **- Ali redijo tudi škodljive snovi, ki so v hrani?**

Nedvomno. Tudi kadar jemo hrano, ki energijsko ni bogata, je pa industrijsko predelana in je v njej polno snovi, ki jih v naravi ni, se redimo. Posebno, če ne pijemo dovolj vode. Spomnite se, kako izgledajo ljudje v deželah, kjer na veliko posegajo po industrijsko predelani hrani. Pred debelostjo jih ne varuje še tako skrbno prebiranje energijskih vrednosti živil, saj jih debelijo tudi telesu tuje snovi. Zaradi ozmoze te telesu neljube snovi vežejo na sebe kar nekaj vode.

### **- Debeli niso vedno požeruhi?**

Ne. Pojmovanje, da so ljudje s prekomerno telesno težo požeruhi, ni upravičeno. To dokazuje tudi dejstvo, da debeli, čeprav naj bi vnašali v telo preveč energije, te sploh nimajo, so pogosto brez moči in utrujeni. Kljub višku energije, vezane v maščobnem tkivu, le-te ne morejo uporabiti. Kemične reakcije v telesu namreč potekajo v vodi, po zgorevanju maščob se razvije ketoacidoza, ta pa se spet



nevtralizira z vodo, saj prav voda omogoča izločanje prebitka ketonov in kislin. Posledica ketoacidoze je zelo slabo počutje, nemoč in slabost.

### **– Torej je voda potrebna tudi za zgorevanje maščob?**

Da, za zgorevanje maščobnih zalog je potrebna predvsem voda, uživanje koncentrirane hrane pa hujšanje onemogoča.

### **– Napotek za zdravo hujšanje je...**

Uživajte naravno, industrijsko nepredelano hrano in pijte večje količine čiste vode.

### **– Kdaj telo najbolj potrebuje vodo?**

Zjutraj. Telo sedemdeset kilogramov težkega človeka čez noč z dihanjem in skozi kožo izgubi kak liter vode. Ob suhem zraku pri vključeni centralni kurjavi je izguba navadno še večja. Zato je smotrna uporaba vlažilcev zraka.

### **– Koliko vode naj spijemo zjutraj?**

Na tešče moramo spiti najmanj pol litra, torej dva polna Zelena kozarca vode.

### **– Kaj pa pred spanjem?**

Prav tako je pred spanjem, potrebno spiti vsaj pol litra vode.

### **– Koliko vode naj bi popili, da bi jo imelo telo dovolj?**

Ovisno je od tega, kaj jemo. Če vztrajamo pri vsakdanji meščanski hrani, je treba popiti več kot dva litra vode. Če jemo veliko sadja in zelenjave, je dovolj kaka dva litra, saj veliko vode dobimo že v sadju.

### **– Kdaj naj pijemo vodo?**

Sčasoma se nam bo povrnil občutek za žejo in po vodi bomo segli, kadar bomo žejni. Velja pa, da med jedjo ne smemo piti.

### **– In pred obrokom?**

Da. Zaželeno je, da kake pol litra vode popijemo kakih dvajset do trideset minut pred vsakim obrokom. V tem času se voda pri prehodu skozi želodec in tanko črevo absorbira v krvni obtok. Iz te dodatne vode prebavila ustvarijo prebavne sokove, slino, želodčni sok, kasneje pa še žolč ter prebavne sokove trebušne slinavke. Voda za izdelavo prebavnih sokov dobijo žleze direktno iz krvnega obtoka. Če vode ne popijemo, se nam kri zgosti, kasneje se nam zgostijo tudi vse ostale telesne tekočine.

### **– Smemo piti med jedjo?**

Ne. Pitje vode med obrokom ima kar dve slabi posledici. Res je, da zgostitev krvi in ostalih telesnih tekočin zaznamo kot žejo, toda pitje med obrokom je že prepozno, saj želodčna mišica zapiralka neprebavljene vsebine ne spušča v tanko črevo. Voda ostane v želodcu, odtod pa ne more v krvni obtok. Voda krvi ne more razredčiti, razredči pa prebavne sokove v želodcu in oslabi prebavo.

### **– In po jedi?**

Takoj po jedi ne pijemo, saj bi s pitjem vode razredčili prebavne sokove in upočasnili prebavo. Zdravo in čim manj obremenjujoče prebavljanje, takšno, ki človeku vzame čim manj energije in ga po jedi ne uspava, marveč oživi, mora biti čim hitrejšo.

### **– Kdaj po jedi naj bi spet pili?**

Približno dve uri po mešanem obroku moramo popiti kake pol litra vode. Vsaka hrana, ki je v želodcu prebavljena, se v tankem črevesu hidrolizira. To pomeni, da se pod vplivom vode in encimov trebušne slinavke ter žolča razgrajuje naprej ter skozi črevesno steno preide v telo. Če vode dve uri po obroku ne popijemo, jo črevesje vzame iz krvnega obtoka, kar seveda spet pelje v zgostitev krvi in drugih telesnih tekočin.

### **– Kaj pa, če ne jemo mešane hrane?**

Telesu veliko bolj prijeta sadje in zelenjava. Predvsem sadje telo najhitreje oskrbi z energijo, želodec zapusti že po tridesetih minutah, zato je treba piti vodo že čez pol ure. Banane potrebujejo za prebavo v želodcu skoraj uro, zato jih naj ne bi uživali z drugim sadjem. Lubenica zapusti želodec v petih minutah.

### **– Je hrana pomembna za uravnavanje teže?**

Če pozorno beremo doslej napisano, lahko razberemo, da je za hujšanje in za zdravo prehranjevanje potrebno čim večkrat jesti sadje in zelenjavo in čim manjkrat gosto hrano. Največ bi storili za svoje zdravje, če bi tri četrtine obrokov sestavljalo le sadje in zelenjava in da bi meso jedli kot začimbo. In treba je jesti le, kadar smo zares lačni.

### **– Kdaj smo zares lačni?**

Če nas daje lakota tudi po pitju vode. Ker moramo tako in tako pol ure pred vsakim obrokom popiti vodo, je najbolje, da takoj, ko začutimo lakoto, popijemo vodo. Če smo pol ure po zaužitju vode še vedno lačni, jejmo, če nismo, nismo bili lačni, marveč le žejni. In če popijemo pol litra vode, se bo izločil hormon motilin. To je hormon sitosti, ki nam zmanjšuje občutek lakote.

### **– Ali je ob vsem tem priporočljiva kakšna dieta?**

Ne. Prav v tem je razlika med hujšanjem z vodo, ko gre pravzaprav za zdrav način prehranjevanja in telo samo uredi telesno težo, in med dietami, ki se jih tako ne moremo držati vse življenje. Mi govorimo o spremenjenem načinu prehranjevanja, ki se ga ni težko držati vse življenje in pri tem prav tako uživati v hrani. Seveda pa moramo upoštevati nekatera pravila kombiniranja živil, osnove prehranjevanja.

## – Kakšno je zdravo prehranjevanje?

Takšno, da pravilno kombiniramo posamezna živila. Ta so razdeljena v pet skupin, takole:

1. Ogljikovi hidrati (kruh, vsa žita, krompir, testenine, riž, suhi fižol in grah, arašidi),
2. Zelenjava (vsa zelenjava, razen paradižnika, stročji fižol, svež grah in avokado),
3. Beljakovine in gobe (meso, ribe, sir, raki, skuta, jajca, mlečni izdelki razen masla, smetane in kisle smetane, ki spadajo med maščobe),
4. Maščobe (rastlinskega in živalskega izvora; maslo, kislina smetana, olje, mast),
5. Sadje (vse vrste svežega in suhega sadja in paradižnik, ki ga zato ne jemo z drugimi solatami, marveč samostojno).

## – Kako jih kombiniramo?

1. Ogljikove hidrate lahko mešamo z zelenjavo in maščobami,
2. Beljakovine lahko mešamo z zelenjavo in majhno količino maščob,
3. Vsako skupino živil lahko uživamo samostojno, razen maščob,
4. Sadje vedno uživamo samostojno, najbolje na tešče, saj sadje prebavimo najhitreje in telo hitro dobi energijo, predvsem iz sadnega sladkorja.

## – Zakaj ogljikovih hidratov ne smemo mešati z beljakovinami?

Zaradi biokemije prebave meso in krompir pač ne sodita skupaj. Želodčni sokovi za prebavljanje mesa so kisli, ogljikovi hidrati se začno prebavljati že v ustih s slino, ki pa je bazična. Kislina in baza se med seboj nevtralizirata in prebava se ustavi.

## – Zakaj ne smemo kombinirati različnih vrst beljakovin?

Ker za vsako vrsto beljakovin pri prebavi deluje drug encim. Ti se medsebojno ne dopolnjujejo, marveč se ovirajo in prebava se upočasni ali zastane.

## – Lahko jemo več vrst mesa skupaj?

Ne, seveda ne.

## – Kam sodi mleko?

Mleko in mlečni izdelki so nezaželena, lahko bi rekli kar prepovedana živila.

## – Zakaj?

Kar nekaj razlogov je za to. V mleku in mlečnih izdelkih je veliko kalcija, a ko je mleko toplotno obdelano, se kalcij preoblikuje, tako da ga človeški organizem ne more več sprejeti in ga bodisi izplavi bodisi odloži, in to na kosti, ki se ga hočejo znebiti. Organizem iz kosti črpa topljivi kalcij, da ustvari z naloženim kalcijem snov, ki jo lahko telo izloči. Črpanje kalcija iz kosti pa povzroča osteoporozo ...

Drugi razlog je kazein. Človeški organizem po tretjem letu ne ustvarja več encimov za njegovo presnovo. Krave ga porabijo za rogove ... v človeškem telesu pa obloži stene prebavil in s tem zaustavlja prebavo. Res pa je, da je v kozjem ali ovčjem mleku deset do petnajstkrat manj kazeina.

## – Kaj pa skuta in sir?

Če se jima ne moremo odpovedati, moramo zraven pojesti dva do trikrat toliko surove zelenjave, ki vsaj deloma postrga to oblogo.

## – Tudi kis ni uvrščen v nobeno skupino ...

Kis je pri pravilni prehrani resnično prepovedano živilo. In prav tako vse tisto, kar je v kislu konzervirano.

## – Zakaj?

Že ena sama kapljica kisa zaustavi prebavo. Vse izdelke, v katerih je kis, v kis vložena zelenjava, kečapi in druge paradiznikove omake, naš organizem ne prebavi in hkrati ustavlja prebavo ostale hrane, ki smo jo pojedli skupaj. Kadar pa jemo na star meščanski način in nam hrana v želodcu gnije ali vre, saj so za oboje v našem telesu idealni pogoji, kis oba procesa zavre in nam olajša tegobe. Tedaj jabolčni kis

deluje kot razkužilo, upočasni gnitje, uničuje slabo mikrofloro in ustvarja bolj kislo okolje, vzpodbuja delovanje obrambnih mehanizmov. Tako deluje tudi suho vino. Pri meščanskem načinu prehrane je vino koristno pri kosilu, saj kisline in alkohol v njem delujejo razkužilno.

### – Kako gnitje škoduje telesu?

Ob gnitju in vretju se kopičijo strupi, ki postopoma uničujejo naš organizem. Da bi zavrl oziroma odstranil negativni učinek strupov, naš organizem vzpodbudi imunski sistem. Namesto da bi se ukvarjal z boleznimi, popravlja posledice slabe prebave in po nepotrebnem troši energijo. Utrujenost in zaspanost po kosilu sta znak zastrupljenosti, ne sitosti.

### – Kaj pa je s sladkorjem in z izdelki, ki ga vsebujejo?

Vsaka prisotnost sladkorja ob drugi hrani zavre ustvarjanje prebavnih sokov in motoriko prebave. Zato hrana gnije, sladkor in škrob pa vreta. Tako na primer kruh z marmelado postopoma lahko pripelje do zdravstvenih težav.

### – Ali se moramo sladlicam povsem odreči?

Praviloma da. Sladice so za telo le okusne smeti. Toda življenje ni odrekanje, je uživanje. Jejmo jih, če se jim ne moremo odreči, dve uri po predhodnem obroku (če je bil obrok sadni, že po eni uri) kot samostojno jed. In jih obilno, po kaki uri, zalijmo z vodo. Nikdar pa ne smemo jesti sladice na koncu kakega drugega obroka.

Naravno koncentriran sladkor, med, sveže in suho sadje, je kakovostna, zelo lahko prebavljiva hrana, vendar le, kadar jo jemo samo. Izjema je med, ki ga lahko damo v čaj. Če sadju dodamo sladkor (kristalni, industrijsko pridobljeni), le ta pokvari prebavo sadja.

### – In vino?

Vino in pivo sta hrana, zato ju uživamo kot samostojni obrok. Denimo kozarec kakih deset do dvajset minut pred jedjo ali pa nekaj časa po obroku, odvisno, kaj smo jedli. Po sadju hitreje, po meščanski mešani hrani pa šele čez dve uri. Sicer nam alkohol zaustavi prebavo.

### – Za boljšo prebavo ponudijo grenčico ...

Ki tudi pomaga uničiti gnilobne bakterije in nam olajša težave v želodcu, ko nam hrana gnije. Podobno deluje kis. Pri pravilni izbiri hrane v želodcu ni ne gnitja in ne vretja; ne potrebujemo nobenih pomagal.

### – Kako z gibanjem uravnavamo telesno težo?

Pitju vode in pravilni izbiri hrane je treba ob bok postaviti tudi gibanje, ki zanesljivo pripomore k uspešnejšemu uravnavanju telesne teže, boljši presnovi in zdravju nasploh.

### – Kateri šport je najprimernejši?

Najenostavnejši. Hoja. Tridesetminutni sprehod vsaj trikrat na teden pomeni na leto do deset kilogramov manj. Še pomembnejše pa je, da zmanjša nevarnost srčnega infarkta in osteoporoze za polovico, za dve tretjini pa zmanjša tveganje prezgodnje smrti.

### – So za hojo kaka pravila?

Hoja, ki traja manj kot dvajset minut, ne koristi. Pomembno je le, koliko prehodimo. Dlje ko hodimo, več dobrega naredimo za telo. Seveda pa se moramo zavedati, da stopala vsak dan obremenimo s kakimi osemsto tonami. Zato je morda dobro, da si omislimo čevlje za hojo, ki jih moramo zamenjati na vsakih osemsto kilometrov.

Hodimo pa takole:

1. Glava naj bo vzravnana, gledamo predse in ne v tla. Vrat, ramena in hrbet morajo biti sproščeni.
2. Roke, le rahlo upognjene v komolcih, naj prosto zamahujejo. Lahko jih premikamo nekoliko odločneje, a ne pretiravamo.
3. Ne nosimo uteži. Če se želimo bolj razgibati, hodimo hitreje ali dalj.
4. Trebušne mišice naj bodo rahlo napete, hrbet pa vzravnani, ne upognjen ne naprejen in ne nazaj.

### – Kako hitra je zdrava hoja?

Tempo naj bo takšen, da med hojo lahko govorimo, ne pa pojemo. In seveda ne hitimo že takoj na začetku.

### **– Kako pogosto in kako dolgo naj hodimo?**

Od dvajset do šestdeset minut, po možnosti vsak dan. Tako bodo koristi največje.

### **– Kako izberemo dobre čevlje za hojo?**

Kupujemo v dobri športni trgovini. Izmerimo obe stopali, večina ljudi ima eno stopalo nekoliko večje od drugega. Izbrani čevlji se morajo prilagati večji nogi. Čevlje kupujemo proti večeru, ker so tedaj noge “največje”. Med poskušanjem imamo obute nogavice, ki jih bomo nosili med hojo. Med kapico čevlja in nožnim palcem mora biti nekaj prostora, približno za širino palčevega nohta na roki. Kupimo čevlje, ki so čvrsti, imajo dobro oporo za stopalni lok in so prožni pod blazinicico stopala. Ne kupujemo čevljev z debelim, gobastim podplatom.

### **– Veljajo napotki iz knjižice za vse, brez izjeme?**

Skorajda. Le ljudje s srčnimi in ledvičnimi težavami se morajo pred pitjem večjih količin vode o tem posvetovati s svojim zdravnikom.

### **– Kako hitro hujšamo z vodo?**

Počasi, a nepretrgoma. Že po nekaj dneh povečanega pitja vode in pravilnega razvrščanja hrane bomo opazili manjšo utrujenost, dobro voljo, večjo voljo do dela ... počasi se nam bo začelo jasni. Kilogrami pa bodo plahneli postopoma. Ti nasveti niso namenjeni le hujšanju, marveč zdravemu načinu življenja. Če bo to postal vaš način življenja, se boste morebiti izognili prenekateri bolezni in si podaljšali življenje.



# OSNOVE PREHRANJEVANJA

## KAJ LAHKO JEMO IN KATERE VRSTE HRANE LAHKO MEŠAMO

### **Vsa živila delimo v 4 skupine:**

- A) ogljikovi hidrati: kruh, testenine, riž, krompir, stročnice v zrnju (grah fižol), kaša in kosmiči (pripravljene z vodo);
- B) zelenjava in gobe: med zelenjavo spadata tudi stročji fižol in avokado;
- C) beljakovine (živalskega izvora): meso, ribe, jajca, sir;
- D) maščobe (rastlinskega in živalskega izvora): maslo, olje, mast;
- E) sadje: med sadje spada tudi paradižnik.

### **Kombinacije:**

- skupina A se lahko meša s skupino B in z majhno količino skupine D;
- skupina C se lahko meša s skupino B in z majhno količino skupine D;
- vse skupine lahko uživamo samostojno, razen skupine D, ker je nemogoče uživati samo maščobe.

### **Zelo pomembno:**

- ne mešajte skupini A in C med seboj;
- skupino E lahko uživamo samo samostojno, brez vode, na tešče (najbolje zjutraj);
- v skupini C ne mešajte rib in mesa, temveč je potrebno uživati vsako posebej (samo sir, samo jajce ...).

### **Prepovedano uživati:**

- kvasje mleko in vse mlečne izdelke, razen masla in kisle smetane;
- sladkor in vse izdelke, ki vsebujejo sladkor (sladice, čokolade, bonbone);
- kis in vse izdelke, ki so konzervirani v kisu;
- konzervirana živila, ki vsebujejo konzervanse (velja tudi za sokove);
- med lahko uživamo le samostojno ali v čaju;
- ne pijte, medtem ko jeste, sicer pa lahko pijete 10 minut pred ali 2 uri po obroku;
- jejte, ko ste lačni, in pijte, ko ste žejni, ne pa, da so obroki časovno določeni;
- če ste po obroku še lačni, lahko nadaljujete z enako hrano, zamenjate jo lahko šele po 2-urnem premoru.

Spremljanje telesne teže:

datum	kg

datum	kg





