

Skok v območje odličnega telesnega in duševnega zdravja

Hrana, ki izvablja hormone

Ameriški znanstvenik dr. Barry Sears je območje odličnega telesnega in duševnega počutja poimenoval »cona zdravja«, svojo metodo zdravega prehranjevanja, s katero lahko pridemo in ostanemo v tem območju odličnega zdravja, pa je poimenoval kar »cona«.

Ob skrbi za zdravje s pomočjo hrane, ki je po spoznanju dr. Barryja Searsa najbolj pretehtano izbrano zdravilo, je glavno vprašanje, kako naj pridemo v cono zdravja in kako naj v njej ostanemo. In odgovor: le z ravnovesjem hormonov eikozanoidov. Do teh pa se priključimo izključno s pravilnim prehranjevanjem, ki mora upoštevati, da mnogi ogljikovi hidrati sprožajo prevelike, že nevarne količine hormona inzulina. Le ta pa je kriv tudi za naraščanje teže.

A resnica je še malo bolj zavita. Samo manjšanje izločanja inzulina še ni dovolj za dobro zdravje, hkrati je treba poskrbeti tudi za povečano izločanje glukagona, to je hormona, ki je nasprotni hormon inzulinu. Glukagon pa se sprošča le, če jemo primerno količino beljakovin. Šele ravnovesje inzulina in glukagona omogoča tudi ravnovesje eikozanoidov, ki na ravni vsake celice vplivajo na zdravje. Dr. Sears pravi, da sta inzulin in glukagon le vhod v cono, eikozanoidi pa so cona!

»DOBRI« IN »SLABI« EIKOZANOIDI

Tako kot imamo »slab« in »dober« holesterol, imamo tudi »slabe« in »dobre« eikozanoide. Telo sicer potrebuje tudi slab holesterol in slabe eikozanoide (brez slabega holesterola bi celo umrli!), toda težave nastanejo, kadar jih je preveč.

Samo ravnovesje inzulina in glukagona ni dovolj za ravnovesje dobrih in

Brez ribjega olja telo ne more tvoriti ne dobrih ne slabih eikozanoidov.

slabih eikozanoidov. Kajti če telo nima na voljo dovolj maščob, ki so gradbeni material za tvorjenje eikozanoidov – in to ne katerih koli maščob; za tvorjenje superhormonov, kot pravijo eikozanoidom, so potrebne esencialne maščobne kisline omega-3 – jih pač ne more tvoriti.

RIBJE OLJE

Žal je te maščobne kisline v našem geografskem okolju in z našimi prehranskimi navadami bolj težko zagotoviti. Zato pa jih je dovolj v ribjem olju. Tega seveda ni treba požirati s stisnjenimi nosnicami, kot je bilo v navadi nekoč; na voljo so – ne le v ZDA, marveč tudi v Sloveniji – prijaznejše oljne kapsule. In v njih je molekularno destilirano rib-

je olje, ki je brez ostankov težkih kovin in drugih nečistoč, ima povečano koncentracijo maščobnih kislin EPA in DHA ter zelo malo arahidonske kisline, ki se ji skušamo izogibati.

Ker je to olje izredno čisto, ga lahko zaužijemo potrebne tri grame na dan (za zaščito zdravja potrebujemo najmanj 2,5 grama, za vnetne in težje nevrološke bolezni pa je potrebno jemati tudi do 5 gramov), ne da bi pri tem tvegali vnos težkih kovin kot pri drugih ribjih oljih, za katere »priporočajo« le 0,3 g na dan. Pri uživanju višjih odmerkov olja pa je treba kontrolirati arahidonsko kislino v krvi.

Kako vemo, da smo že v coni?

Prvi znaki se pojavijo že po prvem conskem obroku: občutek lahkotnosti, prijetne sitosti in bistrine v glavi. Znaki prevelike količine ogljikovih hidratov oziroma previsoke ravni sladkorja in inzulina v krvi – utrujenost, zaspanost in brezvoljnost po obroku – enostavno odpadejo. Ko občutimo odlično telesno in duševno počutje v coni, želimo v coni tudi ostati, saj nam je lepo in dobro.

Seveda se nam zgodi, če ne drugače pa zaradi užitka, da pojemo tudi kaj takega, kar nas vrže iz cone. In kaj tedaj? Nič. Že z naslednjim uravnoveženim obrokom se telo povrne v cono.

Dr. Barry Sears, ki je svoja odkritja, napotke in znanstvene dokaze o učinkovanju takšnega prehranjevanja zbral v knjigi *Življenje v zoni zdravja**, dokazuje, da v cono vstopiš povsem enostavno: s conskim obrokom, ki ga sestavlja 40 % kalorij iz ogljikovih hidratov, 30 % kalorij iz beljakovin in 30 % kalorij iz maščob.

Da bi jedli tako, da bi morali ves dan – jesti je namreč treba pet obrokov – prešteti kalorije, pa računati še odstotke, bi bilo pa le malce preveč. Odstotki



Nova knjiga (19,90 €) hrvaške zdravnice, ki nam omogoča enostavno načrtno consko prehranjevanje v vsakdanjem življenju. *

OMEGA-3 ZA ODLIČNO ZDRAVJE



Razen za nastanek dobrih eikozanoidov maščobna kislina omega-3, torej ribje olje, poskrbi tudi za zdravo srce in ožilje ter za splošno dobro delovanje vseh organov in sistemov v telesu.

Ribje olje, ki ga lahko zaužijemo v večjih, za zdravje potrebnih odmerkih, dva do pet gramov na dan, je OMEGA 3 RX, prečiščeno ribje olje po recepturi dr. Searsa.

Olje OMEGA 3 RX je z molekularno destilacijo očiščeno vseh nečistoč in toksinov, torej tudi vseh težkih kovin, kar olju zagotavlja dolgotrajno svežino in odlično kakovost naravnega čistega olja.

Olje OMEGA 3 RX je naprodaj tudi v Sloveniji, v stekleničkah in kapsulah. Pet stekleniček po 33,3 ml stane 45 €, 210 kapsul v pločevinki pa 33 €.

Olje OMEGA 3 RX pošiljamo po povzetju: aratrgovina@siol.com, 051/307 777 ali 01/549 17 92.

HRANA, KI IZVABLJA HORMONE

in kalorije so na prvi pogled zelo nepraktični, vendar ne gre za 40 % beljakovin ali pa za 30 % maščob na krožniku. Gre za kalorije iz te hrane! Zaradi površnega branja teh odstotkov včasih prihaja do nesporazuma in ljudje rečejo, da je 30 % maščob v obroku grozljivo. Če pa preberemo, da je 30 % kalorij iz maščob v obroku v resnici le žlička oljnega olja, pa tudi cona postane dopadljiva in že na prvi pogled – zdrava.

Ampak stvari je mogoče zelo poenostaviti. Razmerja je mogoče določati kar z dlanjo. Poleg tega vsak nima možnosti ždeti ob štedilniku. Kako je mogoče biti v coni, če jemo v restavraciji ali pa si kupujemo sendviče, in celo če včasih posežemo po hitri hrani, je pojasnjeno v knjigi hrvaške zdravnice dr. Vanje Gredelj: *Zaposleni v coni – lepši videz, boljši spomin, boljše počutje*.

Osnova za določanje conskih obrokov so vedno beljakovine, ki pa jih mimogrede odmerimo s svojo dlanjo: debelina in velikost lastne dlani brez prstov je mera za beljakovine. Potem določimo še količino ogljikovih hidratov: teh je lahko za velikost stisnjene pesti, ali pa na pogled malo več kot beljakovin. Za 30 % kalorij iz maščobe pa velja čisto majhna kavna žlička, ali pa, če smo že pri svoji roki, je to velikost konice mezinca.

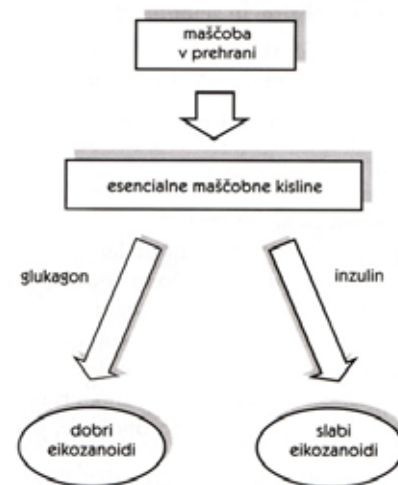
Tako torej veliki ljudje lahko pojedjo (in tudi morajo jesti) večje obroke, manjši ljudje manjše, otroci pa še manjše – po velikosti svoje dlani! In moški pač malo več kot ženske.

S consko prehrano lahko vsakdo svoje telo oskrbi prav vsak dan z vsemi hranili, ki jih potrebuje za tvorjenje in ravnovesje superhormonov eikozanoidov. In taki hrani lahko rečemo uravnotežena prehrana, ki vodi v cono zdravja!

ZDRAVJE IN ODLIČNO POČUTJE

Eikozanoidi so torej bistvo cone! So glavni in vrhovni nadzorniki delovanja prav vsake celice v telesu. To pomeni, da nadzirajo vse ostale hormonske siste-

Eikozanoide uravnava maščoba v prehrani



Pogoji za nastanek zone: ob zadostni količini esencialnih maščobnih kislin, iz katerih nastajajo eikozanoidi, mora obstajati ravnovesje glukagona (sprožajo ga beljakovine) in inzulina (sprožajo ga ogljikovi hidrati). Ravnovesje dobrih in slabih eikozanoidov pa pomeni, da je dosežena cona zdravja – območje različnega zdravja in počutja.

me in tudi vse druge sisteme, kot so kardiovaskularni, imunski, reproduktivni, osrednji živčni sistem in tako naprej.

Skratka, lahko rečemo, da nas eikozanoidi ohranjajo pri življenju in zdravju. Ravnovesje dobrih in slabih eikozanoidov pomeni trdno zdravje, neravnovesje pa bolezen. Številna kronična obolenja, kot so debelost, srčnožilne bolezni, rak, diabetes, alkoholizem in depresija so močno gensko pogojena. Če s prehrano vzdržujemo ravnovesje dobrih in slabih eikozanoidov, se močno zmanjša možnost, da bi se tak genski zapis dejansko aktiviral. Torej, četudi smo podedovali kakšen slab genski zapis, nič za to, v coni bo spal še naprej in z njim ne bomo imeli težav.

Ravnovesje eikozanoidov močno vpliva tudi na vnetne procese v telesu, zato Searsovo metodo prehranjevanja uporabljajo kot protivnetno dieto, še posebej pri srčnožilnih boleznih, saj je tudi ateroskleroza tihi vnetni proces.

Melita Roj ❄️

inštruktorica zdravega prehranjevanja

* naročila: 051/307 777
aratrgovina@siol.com