

Odvečni kilogrami so opozorilo za povečan tlak, holesterol, sladkor ...

Hujšanje v coni

Ko se telo zaradi pravilne hrane hormonsko uravnovesi, postane bolj zdravo in hkrati »odvrže« vso nepotrebno maščobo. Vsak teden se, do svoje popolnosti, znebi polovice kilograma maščob. To so znanstvena dognanja ameriškega biokemika in nutricionista dr. Barryja Searsa. Ta je svojo teorijo prehranjevanja v coni razvil na podlagi znanstvenih raziskav, ki so dobila Nobelovo nagrado za medicino. Dejstva povzemamo po knjigi *Življenje v zoni zdravja*.

Dr. Sears je svoje znanstveno delo biokemika najprej usmeril v raziskovanje bolezni srca in ožilja, saj mu nikakor ni šlo v glavo, da so njegov oče in vsi trije strici umrli za srčnim infarktom že pred štiriinpetdesetim letom starosti, čeprav so se ukvarjali s športom in se zdravo prehranjevali – pač tako, kakor so mislili, da je zdravo. Bal se je, da tudi njega čaka enaka usoda. Strah je bila vzpodbuda, da je po vsem svetu iskal znanstvena dognanja, ki bi mu pomagala živeti dlje.

Med proučevanjem znanstvenih del je našel informacije o do tedaj še nepoznatih hormonih eikozanoidih. Za njihovo odkritje je bila leta 1982 skupina britanskih in švedskih znanstvenikov nagrajena z Nobelovo nagrado za medicino. Prav ti hormoni so ključ do pravega zdravja. V telesu pa nastajajo le, če se hranimo pravilno.

BOLEZNI V KOMPLETU

Med proučevanjem delovanja teh na novo odkritih hormonov in bolezni je ugotavljal, da se skupina bolezni pojavlja nekako »v kompletu«; kdor ima slabo srce in ožilje, ima ponavadi tudi vi-

Novodobne prehranske teorije so napačne.

sok holesterol, povečan tlak, povišan sladkor in odvečne kilograme, kar kaže na nek skupni vzrok. Ugotovil je, da je teorija, češ da debelost povzroča ostale bolezni iz »kompleta«, popolnoma napačna, saj imajo vse te bolezni skupnega povzročitelja – to pa je hormonsko neravnovesje. Odvečni kilogrami so samo vidni opozorilni znaki za ostale prihajajoče bolezni na stara leta ali še prej.

Če bi dosegli ravnovesje hormonov v telesu, bi lahko izginili tudi odvečni kilogrami!

Ko je ugotovil, da je ravnovesje hormonov močno odvisno od vsakodneвне hrane, se je osredotočil na hrano in na vse znane teorije o zdravem prehranjevanju. Razočarano je ugotovil, da tisto prehranjevanje, za katero je mislil, da je zdravo (veliko ogljikovih hidratov, malo beljakovin in še manj maščob), sploh ni zdravo! Namreč, prehrana z veliko ogljikovih hidratov povečuje raven hormona inzulina, ki pa meče iz ravnovesja dobre in slabe eikozanoide! Ko pa je proučeval prehrano z veliko beljakovin in malo ogljikovih hidratov (beljakovinske diete), je dognal, da tudi taka prehrana ni uravnotežena in da prav tako povzroča hormonsko neravnovesje. Odločno je razglasil, da so vse novodobne prehranske teorije napačne in se zatekel po informacije v stare čase, ko takih hudih bolezni ni bilo.

HRANA PREDNIKOV

Ugotovil je, da so naši predniki lahko vzdrževali hormonsko ravnovesje, ker so se držali naravnega načina prehrane in naravnega razmerja beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob. Kaj pomeni »naravna« prehrana? V resnici nič posebnega; vsega pač po malo, bi lahko rekli!

Ta naraven način prehranjevanja je poimenoval »cona«, ker tak način uravnotežene in raznovrstne prehrane povzroči, da se počutimo lahko, polni energije in življenjskega veselja, kar je značilno za stanje, ki ga včasih dosežemo ob sicer redkih trenutkih posebnih podvigov, uspehov in sreče – na primer športniki v zanosu, ko zmagujejo in se nekako znajdejo v posebnem čustvenem in telesnem stanju, ki mu enostavno rečemo »cona«.

Torej, »cona« je danes Searsova metoda zdravega prehranjevanja in obenem



Foto L. Z.

Knjigi *Življenje v zoni zdravja* (39,90 €) in *Kuharica v coni* (19,90 €) nam omogočata popolno vedenje o načinu prehranjevanja, s katerim lahko omilimo ali celo preženemo vrsto bolezni, hkrati pa se znebimo še odvečnih kilogramov. Obe knjigi lahko naročite tudi na aratrgovina@siol.com ali 051/307 777.

je to stanje našega duha in telesa, ko se ob takem prehranjevanju odlično počutimo, smo zdravi, vitalni in polni energije. Ob tem pa, če imamo preveč kilogramov, naša teža polzi navzdol do tiste, ki je za telo najbolj primerna.

Značilno za hujšanje v coni je to, da je hujšanje le stransko dogajanje. Namreč, cona ni shujševalna dieta, ampak se v coni telo počasi znebi odvečnih maščob in postane zdravo. Hujšanje je počasno, na teden telo »odpusti« kake pol kilograma maščob. Zelo pomembno je, da v coni ne izgubljam mišične mase, ampak samo maščobne zaloge, kar za večino shujševalnih diet ne moremo reči. Zagotovo nihče ne želi shujšati na račun svojih mišic (tudi srce je mišica), las, nohtov in zdravja nasploh.

ZDRAVILA SO HRANA SAMA

Namesto da bi kupovali prehranske dodatke za hitro, kdo ve če tudi zdravo hujšanje, se je za uspešno in zdravo huj-

šanje treba držati le bistva cone. In kaj je bistvo cone? To je pet načel, s katerim ohranjamo eikozanoide, pravijo jim tudi superhormoni, v ravnovesju.

Teh načel se lahko držimo dokaj enostavno, ne glede na to, ali smo doma, v službi, na potovanju ali v šoli. Ta načela govorijo o obrokih in telesnem gibanju. Bistvo je, da obvezno jemo pet uravnoveženih obrokov, zadnjega tik pred spanjem, da lahko telo ustvarja hormone tudi med spanjem. Pripravljeni morajo biti tako, da je odnos med ogljikovimi hidrati, beljakovinami in maščobami 40 : 30 : 30. Pri tem nam je lahko v pomoč knjiga *Kuharica v coni*, v kateri je opisana natančna priprava prav takšnih obrokov.

Obroke pa včasih, denimo med potovanjem ali ob drugih priložnostih, ko več časa ne moremo do hrane, nadomestimo tudi z okusnimi izdelki EnerZona. To so okusne conske ploščice, keksi, juhe in napitki, ki za razliko od navadnih energijskih ploščic ne vsebujejo le ogljikovih hidratov, temveč imajo

vsi consko razmerje beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob.

Izdelki EnerZona so posebej priročni za malice in prigrizke, saj jih lahko damo v torbico in otrokom za v šolo. Poseben pomen ima prečiščeno ribje olje EnerZona Omega-3, saj je obvezen del conske prehrane; maščobne kisline omega-3 so glavni gradbeni material za nastanek dobrih eikozanoidov.

Naj tu pripomnim, da je cona idealna tudi za hujšanje otrok in mladine, ki so v razvoju in potrebujejo vsa hranila vsak dan. To pa jim cona omogoča. Po coni lahko hujšamo in živimo vsi, ne glede na to, ali smo vsejedci, vegetarijanci, presnojedci itd.

V coni nikoli nismo lačni, kar je pri hujšanju zelo pomembno. Če želimo hujšati, moramo jesti. In če že jemo, je bolje, da jemo zdravo. Če pa že hujšamo, je tudi bolje, da hujšamo zdravo in za vedno.

Melita Roj ❄

inštruktorica zdravega prehranjevanja

Da bi vsaj vsakih pet ur pojedli uravnovešen obrok, kar je osnovno pravilo prehranjevanja v coni, so za čas, ko smo na potovanju ali ne moremo kuhati, na voljo že narejeni obroki.

Majhni prigrizki, podobni energijskim ploščicam, so narejeni iz sadnega sirupa, mlečne čokolade, beljakovin ..., seveda s takšnim kaloričnim razmerjem, da je 40 % kalorij iz ogljikovih hidratov, 30 % iz beljakovin in 30 % iz maščob.

Razen ploščic so tako pripravljene tudi šejki, instant juhe, pa piškotki ...

Osnova prehranjevanja v coni je tudi molekularno destilirano ribje olje, ki je najboljši in najbolj čist izvor maščobnih kislin omega-3. Pravilo cone je vsaj dva grama čistega ribjega olja na dan. Lahko ga popijete ali pogoltnete kapsule.

Vse je narejeno po navodilih dr. Barryja Searsa, avtorja knjige *Življenje v zoni zdravja*.

Izdelke lahko naročite po povzetju na telefon **051/307 777** ali **01/549 17 92** ter v spletni trgovini **www.misteriji.si**



NADOMESTKI OBROKA – PLOŠČICE

Enerzona Nutrition 45 g
– Rdeče jagodičje 3,70 € (1 ploščica)

NADOMESTKI OBROKA – ŠEJKI

Enerzona Instant Meal 50 g
– Kakav 3,40 € (1 vrečka)
Enerzona Instant Meal 50 g
– Jagoda 3,40 € (1 vrečka)

NADOMESTKI OBROKA – JUHE

Enerzona Farmer Soup 72 g
– Juha 22,60 € (4 vrečke)

PRIGRIZKI – PLOŠČICE

Enerzona Snack 27 g
– Kakav 1,90 € (1 ploščica)
Enerzona Snack 27 g
– Kokos 1,90 € (1 ploščica)
Enerzona Snack 25 g
– Pomaranča 1,90 € (1 ploščica)
Enerzona Snack 25 g
– Jogurt 1,90 € (1 ploščica)

PRIGRIZKI – PIŠKOTI

Enerzona Biscuits 250 g
– Kokos 7,70 € (1 zavitek)

RIBJE OLJE Z OMEGA-3

Enerzona Omega-3 RX Fish Oil
– Ribje olje 45,00 € (5 stekleničk po 33,3 ml)
Enerzona Omega-3 RX Fish Oil
– Ribje olje 33,00 € (240 kapsul v pločevinki)