

Znanje za vstop v območje odličnega telesnega in mentalnega zdravja

Sami krmarimo svoje zdravje

Dr. Vanja Grbac Gredelj in njen mož sta v poldrugem letu shujšala za šestdeset kilogramov ob prehranjevanju v coni. A osnovni namen njenega prehranjevanja ni bilo hujšanje, pri katerem se kilogrami ne vračajo, marveč popolno zdravje; življenje, v katerem je jemanje zdravil zmanjšano ali celo odveč in v katerem prehranski dodatki, ki jih vse bolj premeteno ponujajo vse več trgovcev, niso potrebni. Z eno samo izjemo – ribjega olja.

Zdravnica, avtorica kuharske knjige, ki nas vodi po poti prehranjevanja v coni (v slovenščino je prevedena pod naslovom *Kuharica v coni*), je pulmologinja, a se je povsem posvetila le širjenju znanja o prehrani, katerega tvorec je ameriški biokemik dr. Barry Sears.

»Nekajkrat sem ga obiskala v ZDA, potem ko sem po naključju prebrala njegovo knjigo *Življenje v zoni zdravja*. Takoj mi je bilo jasno, da je cona najbolj zdrav način prehranjevanja in da bi takšno prehranjevanje lahko odpravilo astma-

Hrana zagotavlja nastajanje superhomonov in s tem odlično zdravje.

tične napade pri otrocih, s čimer sem se ukvarjala. Doumela sem, da so dosedanje teorije o prehranjevanju napačne, saj so diete z veliko ogljikovih hidratov nevarne za večino ljudi, še posebno za tiste z boleznimi srca in ožilja. Jasno je tudi, da je mogoče s prehranjevanjem v coni ohraniti zdravo srce in ožilje, da je mogoče doseči normalne vrednosti krvnega tlaka, sladkorja in holesterola, hkrati pa tudi odlično psihično in fizično kondicijo ...«

Kako deluje hrana v coni, je podrobno opisano v knjigi *Življenje v zoni zdravja*, ki jo je dr. Barry Sears namenil sprva le kardiologom, a je postala svetovna uspešnica. Vodilni ameriški nutricionist, ki ima celo vrsto patentov za izdelovanje zdravil, je vse svoje znanje uperil v svoj lastni problem, kako se izogniti prerani smrti. Njegov stari oče, oče in vsi trije strici so umrli zaradi srčnega infarkta že pred štiriinpetdesetim letom. Ugotovil je, da – če želi ostati živ – ne bo dovolj samo več gibanja, hujšanje in zdravo prehranjevanje, za katero je pač mislil, da je zdravo. Vse to je počel tudi njegov

Da bi razumeli, kako hrana prek hormonov krmari naše zdravje, je treba najprej prebrati *Življenje v zoni zdravja* (na avtorjevo zahtevo je uporabljen izraz zona in ne cona), za lažji prehod na takšno prehranjevanje pa je pametno poseči po knjigi *Kuharica v coni*. Cena prve knjige (Založba Rotis) je 29 €, cena kuharice (Založba Senčar) 19 €. Knjigi je mogoče naročiti po telefonu 051/307 777, 01/549 17 92 ali na e-naslov: aratrgovina@siol.com



dr. Vanja Grbac Gredelj

oče, ki je bil vrhunski športnik.

Ko je iskal rešitev, so njegovo pozornost pritegnili kratko delujoči hormoni eikozanoidi. Za njihovo odkritje je bila

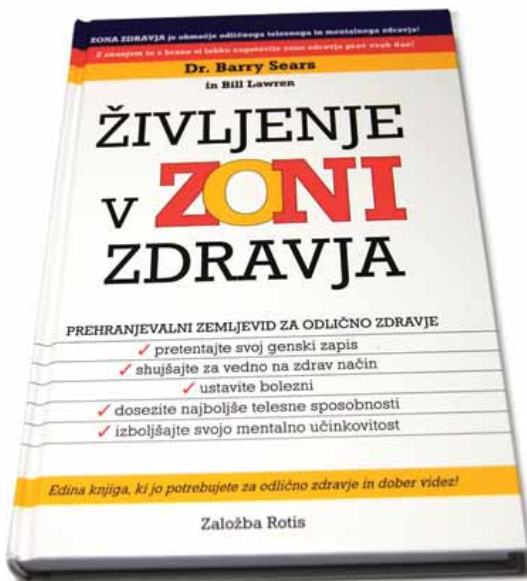


Foto L. Z.



Foto L. Z.

DOLOČANJE KOLIČIN OGLJIKOVIH HIDRATOV, BELJAKOVIN IN MAŠČOB, KI SODIJO V VSAK OBROK V CONI, SI JE MOGOČE OLAJŠATI KAR Z ROKAMI.



Potrebna količina mesa je velika kot dlan brez prstov in debela kot dlan.



Stisnjena pest je mera za krompir, testenine ...



Potrebno količino zelenjave odmerimo z dlanmi.



Zgornji členek palca je mera za maščobe.

Foto L. Z.

leta 1982 podeljena Nobelova nagrada za medicino in fiziologijo. Eikozanoidi nadzirajo skoraj vse funkcije telesa. Nastajanje teh hormonov, pravijo jim tudi superhormoni, pa je odvisno od hrane.

Torej je hrana tista, ki zagotavlja nastajanje superhomonov in s tem odlično zdravje, s hrano preko hormonov vplivamo na kardiovaskularni, imunski in druge sisteme, tudi tiste, ki odločajo o

telesni maščobi oziroma debelosti. Nadzor nad superhormoni torej omogoča nadzor nad vsemi dejavniki človeške fiziologije, tudi nad kardiovaskularnim sistemom.

Elizabeta in Štefan Senčar se hranita po napotkih knjige Kuharica v coni

Navdušena izdala knjigo

Zdravnica je gospe Elizabeti Senčar s Ptuja svetovala, naj si pri odpravi težav z ramenom pomaga s hrano, ki se pripravlja po sistemu »cone«. Odtlej ne le da je rama ne boli več, opustila je tudi tablete za povišan krvni tlak, dobro se počuti in kot diabetik jemlje le še najmanjši možen odmerek zdravil. Ob hrani, ki jo kuha po navodilih iz knjige *Kuharica v coni*, napisala jo je reška zdravnica dr. Vanja Grbac Gredelj, pa je njen mož shujšal štirinajst kilogramov. Navdušena, da jima je hrana povsem spremenila življenje, sta knjigo prevedla in jo v svoji tiskarni tudi natisnila. To je njuna prva knjiga, ki sta jo natisnila, in revija

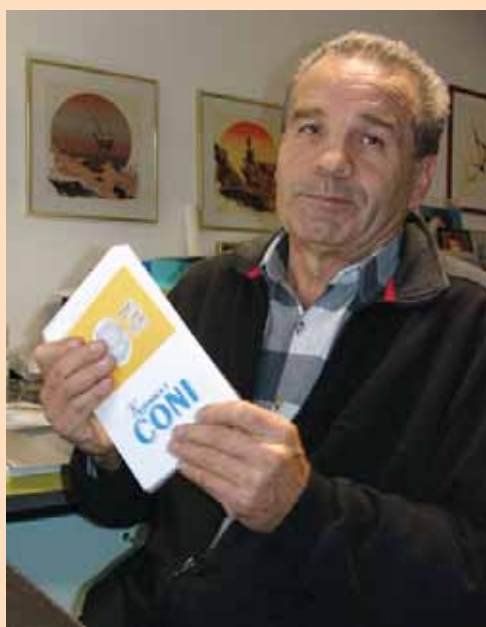


Foto J. Vetrovec



Foto J. Vetrovec

Dr. Sears je stanje odličnega zdravja poimenoval cona zdravja. Da bi »vstopili« v cono zdravja, moramo jesti hrano, kot je ugotovil, v pravilnem razmerju kalorij iz ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob. V vsakem obroku, in teh naj bi bilo vsaj pet na dan, mora biti 40 % kalorij iz ogljikovih hidratov, 30 % iz beljakovin in 30 % iz maščob.

Takšno razmerje hranil privede do tvorjenja superhormonov in do ravnotežja med hormonoma inzulinom in glukagonom. In ko je razmerje vzpostavljeno, ko smo v coni zdravja, kar dosežemo s pravilnim razmerjem med ogljikovimi hidrati, beljakovinami in maščobami, z enakomernim vnosom hrane ves dan, s pravilno izbiro maščob, zmerno dejavnostjo in s tremi grami ribjega olja na dan, imamo vse možnosti, da se imamo najboljše.

Prehranjevanje v coni je priporočljivo za vse ljudi, ki želijo biti vitki in zdravi ter imeti veliko duševne in telesne kondicije. Takšno prehranjevanje je nepogrešljivo kot preventiva pred boleznimi in kot zdravilna metoda prehranjevanja za vse, ki že imajo kako bolezen. Posebno je priporočljivo tistim, ki imajo v

družini kronične bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, srčnožilne bolezni, alergije, rak, osteoporoza, pa avtoimunske bolezni, kot so revmatizem in nekatere vrste alergij.

Z življenjem v coni zelo zmanjšamo tveganje, da bi zboleli, za vedno izgubimo odvečno maščobo, povečamo duševne in telesne sposobnosti, živimo dlje, na stara leta pa smo bolj zdravi in vitalni. Takšno prehranjevanje je primerno za vso družino, za otroke, študente, športnike, bolnike, nosečnice in doječe matere. In kar ni nepomembno, primerna je tako za vsejedce kot za vegetarijance in presnojedce.

Vse to je na sebi in mnogih ljudeh preizkusila zdravnica dr. Vanja Grbac Gredelj in napisala priročnik *Hrvatska kuharica u zoni* (v slovenskem prevodu *Kuharica v coni*). V



Da bi pojedli vsaj vsakih pet ur uravnotežen obrok, kar je osnovno pravilo prehranjevanja v coni, so za čas, ko smo na potovanju ali ne moremo kuhati, na voljo že narejeni obroki. Tako je mogoče dobiti majhne prigrizke, podobne energetskim ploščicam, sestavljeni so 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 šeji, instant juhe, pa piškotki ... Na trgu 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, dosegljivo pa je tudi v Sloveniji. Natančne informacije o cona-izdelkih in možnostih nakupa so dosegljive na telefon 01/530 71 14.

njej niso le recepti in sezname živil, marveč tudi osnovni pojmi o coni. Knjiga sodi med hrvaške uspešnice, natis-

Misteriji vam omogoča, da lahko tudi pridete do nje.

»Knjigo *Hrvatska kuharica u zoni* sva kupila v Puli. Februarja sva začela jesti in pripravljati hrano po navodilih iz knjige in kmalu sva opazila, da se oba počutiva zelo dobro,« pravi gospod Senčar, ki je med našim novembrskim obiskom hotel z delom, saj imajo tiskarji ob koncu leta največ dela.

»Od začetka sem se zelo natančno držal vseh navodil v knjigi, sedaj se že malo manj. Razlike so se pokazale že drugi teden, takoj sem bil boljše volje, počutje je bilo boljše, to je bila poglobljena sprememba. Ostalo pa je prišlo kasneje. Shujšal sem petnajst kilogramov in v glavnem težo držim.«

In kako hitro je izgubljal težo?

»Ne vem,« pravi. »Nisem se tehtal, nisem spremljal hujšanja. Šele ko sem opazil, da mi hlače dol padajo, sem šel na tehtnico in ugotovil, da sem shujšal ...«

Zakonca Senčar jesta petkrat na dan. Tri velike in dva majhna obroka.

Da gre za drug način prehranjevanja, se komaj opazi. In v čem je razlika?

»Kruha jeva minimalno, krompirja jeva minimalno, riža

jeva minimalno, ostalo pa odmerjeno. Recimo mesa, ki smo ga včasih pojedli veliko, pojedemo sedaj manj. Še manj kot v receptih. Ne prija več. Za obrok mi je deset dekagramov preveč. Ribe pa več. Tudi iz konzerve. In ogromno zelenjave, pa še nekaj malega sadja in redko kak kozarec vina. Pa tudi eno kavo na dan. Pijem vodo, če ne pozabim. Boljše počutje je največ, kar sem dobil s to hrano.

Ko sva spoznala, kako dobra je knjiga, sva rekla: „Hopla, saj tako knjigo bi v Sloveniji rabili.“ Smo uredili pravice in prevedli.

Od začetka sva se vsega držala vsega, vse štima. Od začetka nisem pojedel niti mrvice več, kot piše v knjigi. Čisto po knjigi, po kuharici. Do amena. Ni bilo zaman. Sedaj se včasih že zgodi, kaka fešta, pa spiješ kak kozarec več, kot piše v knjigi ...« pravi zadovoljni in nasmejani Štefan Senčar, njegova žena pa pojasnjuje:

»Kuhanje ni preveč naporno. Za kosilo je malce več priprav, zajtrki pa so enostavni. Mi smo si tudi sami pripravili recepte za hrano, ki jo imamo radi in sedaj tako kuhamo. Nekaj časa pa nam tak način prehranjevanja le vzame, saj jemo petkrat na dan.

nili so jo že dvanajstkrat in prodali kakih 40.000 izvodov. Zdravnica jo je napisala, da bi vedenje o pravilnem prehranjevanju, ki pomeni zdravljenje in odlično preventivo, doseglo čim več ljudi:

»Kot pulmolog sem se ukvarjala z astmo in kakor hitro sem prebrala *Življenje v zoni*, mi je bilo jasno, da takšno prehranjevanje res lahko odpravi celo vrsto vnetij v našem organizmu. Ta so lahko latentna, „netipična“, jih ne opazimo. Lahko trajajo desetletja in povzročajo nelagodje, slabo počutje, pomanjkanje energije, a tudi vrsto bolezni, tudi visok tlak in seveda astmo. Prav zaradi astmatikov sem se odločila, da knjigo preverim. Astma ne more biti samo zaradi naših genov, to je kronično vnetje in to je bil meni motiv.

Nadzor nad vnetnimi procesi dosežemo z nadzorom inzulina in nastanka provnetnih eikozanoidov. Ravnovesje provnetnih in protivnetnih eikozanoidov dosežemo s hrano v coni, z zmanjšanjem uživanjem maščobnih kislin omega-6 in povečanjem maščobnih kislin omega-3. Torej z ribjim oljem, ki ga sedaj rafinirajo, da v njem ostanejo le esencialne maščobne kisline, ostalo pa odstranijo. Malo ljudi razume delovan-



Vse, o čemer piše, je zdravnica dr. Vanja Grbac Gredelj preizkusila na sebi.

je hormonov in njihovo protivnetno delovanje, saj niti zdravniki ne vedo kaj veliko o hormonih in vnetjih ...«

Ob teh spoznanjih ste sami poskusili hranjenje po pravilih cone ...

Da. Odločila sem se, da najprej poskusim doma. Z možem sva v poldrugem letu izgubila šestdeset kilogramov. Po pol kilograma na teden. Neopazno. Zanimivo je, da nikdar nisva bila na nobeni dieti in da naju presežek kilogra-

mov ni motil. A to je povsem nepomembno, saj teža ni osrednji namen urejene prehrane.

Kaj je pomembno?

Najpomembnejše je zdravje. Da si uredimo hormone, da ne zbolevalo. Če imamo neuravnotežene hormone, to pa ustvarja način življenja, naša prehrana, v kateri je preveč ogljikovih hidratov, in to rafiniranih, pa premalo sadja in zelenjave. Ljudje se celo bojijo jesti meso, ker je v njem maščoba, a ne jesti maščob je nesmiselno, saj potem nismo povsem zdravi in imamo vse možnosti, da zbolimo. Pomembno je, da je že sama hrana zdravilo in nam pomaga pri številnih boleznih.

Po kolikem času občutimo spremembe?

Verjeli ali ne, prve rezultate hranjenja v coni občutimo že po prvem obroku. Po obroku, ki je sestavljen po pravilih cone, nismo ne zaspani in ne lačni že dve uri po obroku.

Je obveznih vseh pet obrokov?

Da. Lahko pa je tudi več manjših.

Kateri je najpomembnejši?

Zajtrk. Ta mora biti enakovreden kosilu.

Sta tudi oba majhna obroka obvezna?

Ljudje mislijo, da je to dieta. Ne, to ni dieta. To je način prehranjevanja, pa je ljudem to težko razlagati,« ima izkušnje Elizabeta Senčar, ki se, kot vsak, včasih tudi pregreši:

»Če se ne držim tega načina prehranjevanja, naslednji dan to čutim. To je tako kot pri alkoholu. Ni tako močno, ni mačka, ampak se čuti. Telo zazna vse, to je neverjetno. O sami teoriji ne vem kaj dosti, me niti ne zanima, važen je odličen rezultat. Da prideš do njega, je treba knjigo prečitati in dojeti bistvo. Saj to ni samo za hujšanje, to je način prehrane za življenje brez bolezni. Res je pomembno, da ješ razmerje 40, 30 in 30, tako kot piše. Ko poješ drugače, ko se to razmerje poruši, je čisto drugače. Ko sem se tega držala, sem izgubila težo in nisem bila nikoli lačna. Imam sladkor, zmeraj sem imela tisto lakoto. Ko prečitaš knjigo, veš, da je to takrat, ko se poruši hormonski sistem. Narašča sladkor in si stalno lačen. Potem je to tisto, kar te žene dalje, in ješ in ješ. Če pa se držiš knjige, enostavno nisi lačen. Jaz sem shujšala šest, sedem kilogra-

mov v štirih tednih, pa jih nisem dobila nazaj. Sedaj dosti delamo, pa se kaj pregrešim. Včeraj sem jedla drugače, pa sem bila danes zjutraj tako lačna ...«

Jesti po tej kuharici se res izplača, meni naša sogovornica in poudarja, da je človek tudi bolj sproščen:

»Moj je bil prej kar precej zategnjen, sedaj pa je bolj veder. To so opazili vsi,« je dejala in povedala:

»Takrat ko sem začela takole jesti po novem, sem bila pri zdravniku. Imela sem visok tlak, sladkor, holesterol ... Čez tri mesece sem šla spet in sladkor mi je padel v povprečje, holesterol mi je padel, pa pritisk imam sedaj okrog 130. Sedaj si vse pišem. Imela sem zdravila za pritisk, sedaj jih nimam več, za sladkor imam varovalno zdravilo. Zdravnik je bil presenečen in me je vprašal, kaj sem delala, saj sem se prejšnja leta trudila, pa ni šlo.«

J. V.

Predvsem tisti pred spanjem, da telesu omogočimo nočno sproščanje hormonov, da ne pademo v hipoglikemijo.

Je treba jesti kako posebno hrano?

Ni pomembno, kaj jemo; jemo pač tisto, kar nam tedaj najbolj prija. A obrok mora biti uravnotežen v razmerju 40 : 30 : 30 ... Seveda pa so nekatera hranila bolj in druga manj primerna.

Bi bilo mogoče namesto petih imeti več obrokov?

Važno je obilno zajtrkovati, najkasneje eno uro po prebujenju. Sicer pa bi bilo idealno, da bi dobivali hrano kot intravenozno infuzijo, kapljico po kapljico ves dan.

In če nimamo časa za pet obrokov?

Potem imamo vsaj petnajst sekund, da vzamemo ribje olje. Seveda pa to ne pomeni, da smo v coni.

Je smotrno jesti industrijsko pripravljeno conso hrano?

To je zelo dobrodošlo za ljudi, ki nimajo časa. Je zelo praktično, tako lahko vsekakor pojedemo primeren zajtrk, pa seveda je praktično za manjše obroke. V Italiji po licenci dr. Searsa izdelujejo ploščice, ki so za malico ali prigrizek, dobijo se tudi po pravilih cone pripravljene juhe, pa shake in še kaj. Ne gre prezreti, da ima isti proizvajalec na voljo tudi molekularno destilirano ribje olje, torej olje, ki je povsem čisto.

Ali lahko tudi grešimo?

Seveda. In se počutimo bedno, kot bi imeli mačka. Toda že prvi naslednji po coni pripravljen obrok nas vrne v cono.

Je hrana v coni vam osebno razen shujšanja prinesla še kake koristi?

Imela sem alergije, od rane mladosti sem imela težave s sklepi, bila sem reden pacient na ortopediji. Na fizikalni terapiji sem bila zadnjikrat leta 1999, ko mi je prišla v roke knjiga o coni. Pa sem starejša, ne mlajša, a ne potrebujem nobene pomoči več.

Jemljete pri petinšestdesetih kaka zdravila?

Ne. Ne potrebujem ničesar, ne za

alergijo, ne za bolečine v sklepih, ne za kaj drugega.

Katera zdravila jemlje vaš mož?

Prav nobenih.

Ni imel nikoli nobenih težav?

Imel je vrsto problemov z alergijami, pa z želodcem, saj zvečer ni mogel skoraj nič jesti. Sedaj lahko tudi zvečer je kumare, čebulo ... Karkoli hoče.

Katero hrano ste povsem opustili?

Testenin nisem skuhala že deset let, prej pa nam je bila to glavna hrana.

Pojeste kako torto?

Seveda, grešim na več načinov. Nisem sužnja neke ideje in nisem v sekti. Pa saj že naslednji obrok v coni popravi greh. Včasih je treba grešiti.

Torej je le hrana tista, ki nam dirigira zdravje?

Ne, pozabljamo, da je pomembna tudi telesna dejavnost. Ne mislim na drage naprave, dvorane, opremo ... Gre

Vikend tečaji prehranjevanja za Življenje v coni, predava dr. Vanja Grbac Gredelj, v hotelu ADRIA v Ankaranu, v januarju 2009.

Informacije in prijave: 041/204 648.

za čisto navadno hojo. Glavna aktivnost naj bi bila hoja na delovno mesto, hoja do trgovine, torej hoja vsak dan ob vsaki priliki.

Bi lahko rekli, da cona pomlaja?

Da, dobesedno tako. Človek dobi več energije, možgani delajo bolje ...

Je pripravljanje hrane v coni komplicirano?

Ne. Tej hrani bi lahko rekli kar zdrava kmečka hrana. V zadnjih desetletjih smo se od enostavne hrane oddaljili. Hrana naših prednikov je bila uravnotežena, nekaterih danes množičnih bolezni skorajda ni bilo. In spoznanja dr. Searsa nas tja vračajo.

Jože Vetrovec



Prihajamo vam naproti

Knjige iz **ARA** založbe, tudi zadnjo uspešnico *Osupljiva moč čustev*, pa informirane kozarce, informirane lončke, zaščito pred sevanji telefonov NORAD (NO RADiation), katere učinkovitost je znanstveno preverljiva z biološkimi testi, in ekološki čistilec zraka Biofresh, ki je bil leta 2008 spoznan za podnebju prijazen izdelek in je bil uvrščen med trideset najboljših slovenskih inovacij, lahko odslej kupite tudi bližje svojemu domu, na prodajnih stebrih ARE v trgovinah TUŠ:

v Planetu Celje,
v Planetu Studenci Maribor,
v Planetu Kranj,
v BTC-ju v Ljubljani.