

Ne štejemo kalorij, ne tehtamo živil in hujšamo

Važno je, kdaj kaj jemo

V marčevskih Misterijih smo predstavili načela krono prehranjevanja po Beograjčanki dr. Ani Gifing, avtorici knjige *Porcija zdravja*. Za lažje prehranjevanje na tak način je ARA založba izdala zdravnično knjigo *Krono kuharica* s stoosemindvajsetimi recepti: za zajtrk, kosilo, večerjo ter za sladke in postne jedi. Tisti, ki jih je avtorica navdušila za takšno prehranjevanje, res ne bodo lačni ... Krono prehrano nam je pojasnjevala Slavica Popović, diplomirana medicinska sestra in certificirana svetovalka za prehrano po sistemu dr. Ane Gifing, katerega prednost je, da ne vključuje štetja kalorij, tehtanja živil in odrejanja količin hrane.

Slavica Popović dobrih dvajset let dela kot medicinska sestra. Pri svojem delu je opazila, da je prehrana pomemben dejavnik za človekovo zdravje in življenje, zato se je o prehrani dodatno izobraževala. Kot nutricionistka svetuje v Dr. Gifing centru za krono prehrano in pomlajevanje v Grand hotelu Sava v Rogaški Slatini. Na podlagi osebnih meritev, ki jih naredijo v centru, vsakomur osebno priporoči, kdaj naj uživa katero živilo.

ŽELEZA IMA ZDAJ V IZOBILJU

Slavico Popović je do preučevanja prehrane privedla lastna težava. Zaradi pomanjkanja železa v krvi je veliko let dvakrat na leto prejela ampule železa. Preizkusila je vse, da bi živela zdravo, bila je vegetarijanka in veganka, pojedla je na

V določenih delih dneva jemo določene vrste živil, ker se tedaj izločajo hormoni in encimi, ki jih lahko razgradijo.

kilograme sadja na dan ... A šele s prehrano po sistemu dr. Gifingove ima železa dovolj, zdaj ga ima v izobilju, tako da ima lastno izkušnjo, da sistem deluje v praksi.

»Ta način prehranjevanja me je pritegnil, ker je znanstveno podprt in je znanstveno dokazano, da deluje. Temelji na naravnih zakonih in na fiziologiji človekovega telesa. Upošteva njegov bioritem. Upošteva letne čase, v katerih živimo. Prilagojen je okolju, v katerem živimo, ni nam treba kupovati dragih hranil, drage eksotične hrane.



Slavica Popović, svetovalka za prehrano po sistemu dr. Ane Gifing

Po tem sistemu v določenem delu dneva jemo določeno vrsto živila, ker se tedaj izločajo hormoni in encimi, ki lahko tisto vrsto živila razgradijo in ima naše telo tedaj največji izkoristek od njega. Ta sistem podpira naš hormonski sistem in ga ne izčrpava,« pojasnjuje.

OD ZAJTRKA DO VEČERJE

Pri krono prehrani so vsi obroki – zajtrk, kosilo in večerja – enako pomembni in obvezni. Zajtrk je bogat, poln je maščob, sestavljenih ogljikovih hidratov in beljakovin. Zajtrkujemo najpozneje do desete ure dopoldan. V zdrav zajtrk ne gresta bel kruh in med, ampak črn kruh, jajca, maslo, kajmak ...

»Pri izbiri živil je zelo pomembno, da upoštevamo, ali naše telo neko živilo zaznava kot dobro ali slabo, čemur rečemo intoleranca oziroma preobčutljivost na določeno živilo. Telo takega živila ne more predelati, zato se njegova hranila ne izkoristijo in se v telesu nalagajo kot odpadek, kar dolgoročno lahko izzove razne bolezni,« razlaga.

V centru dr. Gifingove zato pri vsakomer preverijo, ali je preobčutljiv na kakšno živilo, in mu to živilo za nekaj časa izločijo iz jedilnika. Običajno za tri do šest mesecev, nato ga začnejo spet postopno uvajati nazaj tako, da ima telo od njega korist, ne pa škode.

Kosilo je sestavljeno iz dobrih beljakovin z veliko vlakninami. Pri kosilu ne jemo sestavljenih ogljikovih hidratov, torej kruha, testenin, krompirja. Ne mešamo sestavljenih ogljikovih hidratov in beljako-

vin; če jemo tako kombinacijo, nam taka mešanica tri dni obleži v črevesju!

Večerja ne sme biti podobna zajtrku; kar jemo za zajtrk, ne jemo za večerjo. Ne jemo kruha, jajc, rumenjaka, prav tako ne mešamo sestavljenih ogljikovih hidratov in beljakovin. Večerja je kombinacija lahko prebavljivega mesa/rib in solate. Večerjamo vsaj dve uri pred spanjem.

MED OBROKI: PET UR IN POL ODDIHA

Idealen razmik med obroki je pet ur in pol; več je že preveč, manj pa tudi ni zdravo, ker moramo telesu pomagati, da si odpočije od hranjenja. To pomeni, da se naša trebušna slinavka, ki izloča inzulin – pomemben hormon, ki vpliva na razgrajevanje sladkorja v krvi – spočije. To so vse izjemno pomembni dejavniki, ki vplivajo na presnovo v našem telesu, pravi strokovnjakinja.

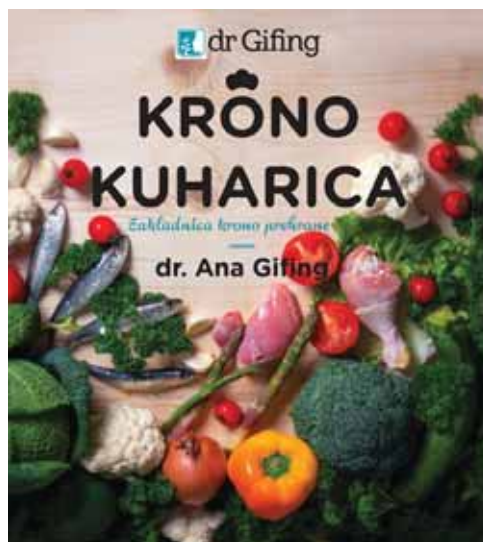
Opozarja še na nezdrave kombinacije zajtrka; mnogokrat denimo na hitro pojemo banano in jogurt in mislimo, da smo telesu naredili dobro, vendar to ni v skladu s krono prehranjevanjem. Banana ima namreč zelo visok glikemični indeks in dvigne raven sladkorja v krvi. Po banani in jogurtu smo hitro lačni, prav tako ta kombinacija v telesu izzove kislo reakcijo in telo »kisa«. Kislo okolje v telesu pa botruje razraščanju glivic, bakterij, virusov in posledično povzroča razne bolezni.

»Poleg ritma hranjenja pazimo na kislo-bazično okolje v telesu. Bazično okolje v telesu ustvarimo tako, da jemo čim več zelenjave. Ne sadja, marveč zelenjavo,« poudarja.

In meso?

»Telo meso potrebuje. A tudi vegetarijanci in vegani se lahko prehranjujejo po sistemu dr. Gifingove, ker posebej zanje tako prilagodimo prehrano, da telo dobi vse potrebno.«

In še zlato pravilo, če hočemo upočasniti staranje: ponoči se ne prehranjujemo. Po deseti uri zvečer ne jemo, ker



Knjiga nam omogoča, da zlahka preidemo na krono prehrano.

telo tedaj počiva; to pomeni, da naravno vsi hormoni in encimi tedaj počivajo in se ne izločajo. Če pa ponoči v telo vnašamo hrano, ga prisiljujemo k delovanju, zato se hitreje staramo, saj se celice ne obnavljajo.

SADJE JEMO LE OD 16. DO 18. URE

»Sadje je vir veliko sladkorja. V sadju so tudi vitamini, a ga nikoli ne moremo jesti toliko, kolikor vitaminov potrebujemo. Na splošno se ga v našem okolju prenajedamo, od jutra do večera, ker smo naučeni, da je to dobro. A sadje, če ga ne jemo ob pravem času, v telesu izzove vrenje, kar spet botruje zakisanosti telesa. Sadje jemo le v obdobju dneva, ko je to primerno, to je popoldan med 16. in 18. uro. Le ta čas je primeren tudi za uživanje sladice. Po krono prehrani je primerno le sezonsko sadje iz našega

*Sadja ne jemo zjutraj,
temveč tri ure pred
večerjo, ker se po
izsledkih raziskav encim,
ki razgrajuje sadje, izloča
popoldan in ne zjutraj.*

podnebja. Kmalu bodo dosegljive jagode in jagodičevje, ki je zelo zdravo in ima tudi nizek glikemični indeks,« razlaga.

Sadja nikakor ne jemo takoj po obroku in ne za zajtrk! Jemo ga tri ure pred večerjo.

»Sadje vsebuje veliko sladkorja in če ga jemo za zajtrk, se raven sladkorja v krvi zelo dvigne; nekaj časa po njegovem zaužitju imamo morda občutek, da imamo veliko energije, vendar po eni, dveh urah celice ostanejo brez energije in potem imamo spet potrebo po hrani, po sladkorju, ker celice hlatajo po energiji. S sadjem zjutraj celicam namreč ne dovedemo dovolj energije,« razkriva.

Po izsledkih raziskav se encim, ki razgrajuje sadje, izloča popoldan in ne zjutraj. Če ga pojemo zjutraj, bo v telesu čakalo do popoldneva, medtem pa bo v črevesju povzročalo vrenje, napihovanje.

BANANA ZJUTRAJ, A ...

In kaj je s priljubljenimi bananami?

»Banane po krono prehranjevanju ne prištevamo k sadju, ampak med ogljikove hidrate, škrob. Splošno pravilo glede banane je, da jo vedno vključimo v zajtrk, a naj nikoli ne bo samostojen obrok, ampak le del zajtrka. Pojemo jo denimo z ovsenimi kosmiči, če seveda nismo intolerantni na oves in gluten. Kosmiče prej namočimo. Vanje narežemo banano, dodamo lanena semena, mandlje, lahko dodamo kozji sir, kozjo skuto, mladi kajmak, nikakor pa ne jogurta iz kravjega mleka! Na splošno bolj priporočamo kislo mleko kot jogurt. Kislo mleko naredi v telesu bazično okolje, jogurt pa telo zakisa. Kefir deluje podobno kot kislo mleko. Vedeti pa moramo, da vsi mlečni izdelki upočasnijo presnovo in so odgovorni za nalaganje maščobe v telesu.

Glede mleka, bele moke in sladkorja velja naslednje: če ta živila izključimo iz svoje prehrane, se naše počutje kmalu bistveno izboljša.«

Tatjana Svete