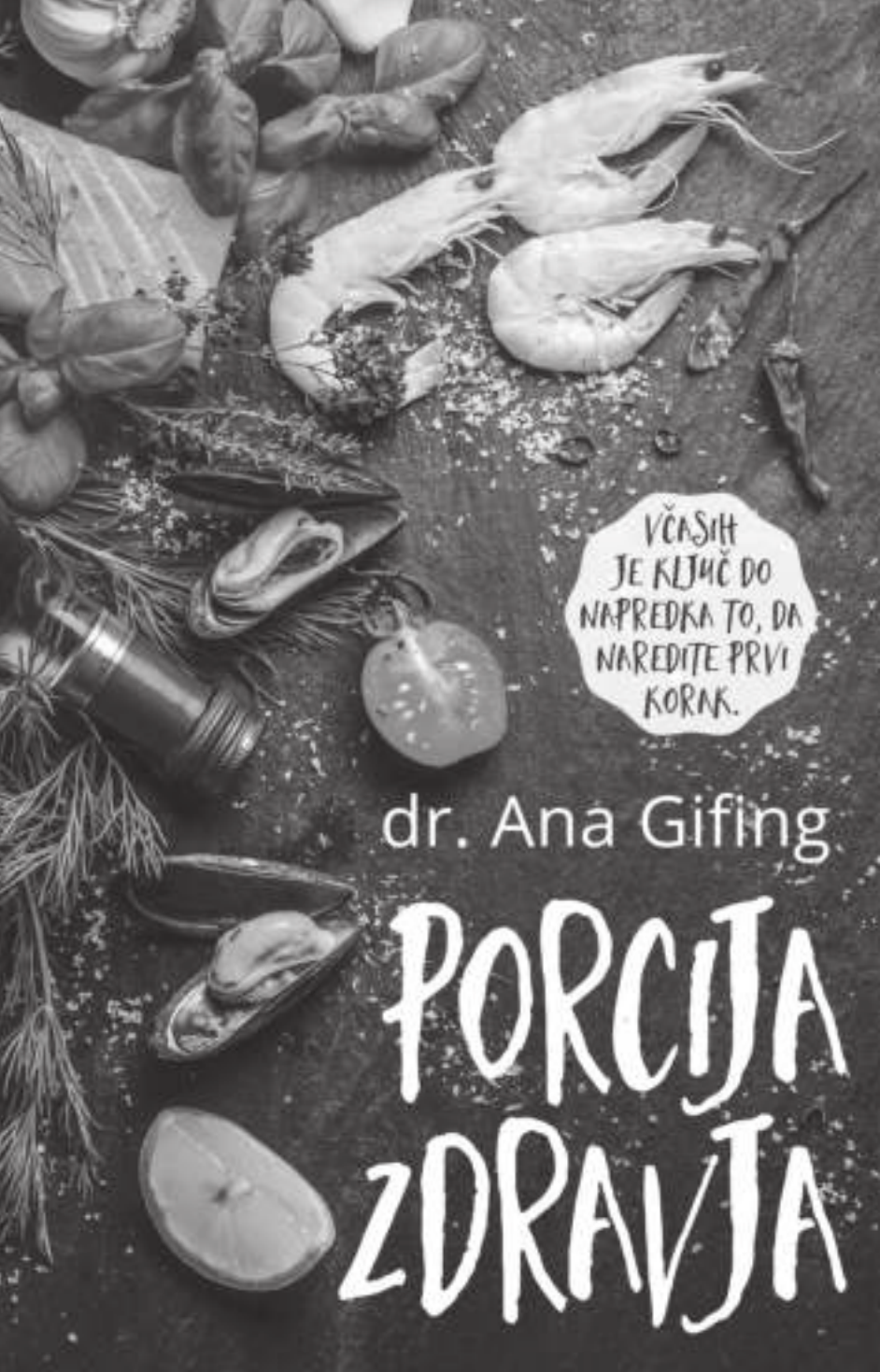

dr. Ana Gifing

PORCIJA ZDRAVJA

VSEBINA

Zahvala 7

Resnice in zmote 9

Odlomki intervjujev iz beograjskih revij 145

Kakovostna hrana v nasprotju
z nekakovostnimi živili 157

Genetika in prehrana 171

Del intervjuja iz mesečne revije 175

Izjave bolnikov centra dr. Gifingove 181

Zaključek 192

ZAHVALA

Želim se zahvaliti svoji družini, prijateljem in sodelavcem, ki so vsa leta z menoj delili mojo vizijo, se trudili in mi pokazali, da mi povsem zaupajo. Hvala vam!

Star kitajski pregovor pravi: »Oče bolezni je lahko kdorkoli, njena mama pa je vedno slaba prehrana.«

Večina nas ve, da je hrana temelj naših obrambnih moči. Obrambne celice in protitelesa moramo stalno oskrbovati s koristnimi snovmi, da bi se lahko zoperstaviti vojski virusov in bakterij, ki nas ves čas napadajo iz zunanjega okolja.

Nič v življenju ni naključje, tudi to ne, kdo bo zbolel ali kdo bo hitro okreval. Izkušnje so me naučile, da mnoge zdravstvene tegobe niso posledica slabe sreče. Vse več ljudi porabi preveč časa za obremenjevanje s stvarmi, ki se zgodijo zelo redko, prav nič pa ne namenijo pozornosti lastnim nagnjenjem in navadam.

Možnost, da si ustvarite odlično zdravje in zelo dobro postavo, obstaja v vsakem trenutku, odvisno pa je, ali dovolite, da se tisto najmočnejše prebudi v vas. Nemudoma se prenehajte slepiti, da

vas odlična forma čaka nekje v daljni prihodnosti, ker ta je v resnici že tukaj in zdaj! Ne verjemite, da boste vitki le, če hrano merite in jeste po gramih. Povrnite si zaupanje v lastno telo in mu dovolite, da izrazi svojo neverjetno moč in popolno obliko!

Namen te knjige je, da se v njej poučite, kako doseči splošno zdravje v vseh življenjskih obdobjih, najprej pa, da vam pomaga, da svoj organizem veliko bolje spoznate. Če vas uspem usmeriti in vas naučiti, da boste dobro izbirali živila, ki jih boste jedli ob pravem času, boste povečali možnosti, da dosežete idealno postavo, odlično počutje, zdravje in srečo.

Upam, da boste v tej knjigi našli kaj, kar bo pritegnilo vašo pozornost, da boste razrešili dvome, ki so vas že dolgo mučili, in kaj, kar vas bo prosvetlilo, ko gre za zdravje. Želim, da vse znanje, ki ga boste pridobili med branjem te knjige, delite s svojimi dragimi in bližnjimi.

Včasih je ključ do napredka to, da naredite prvi korak.

Uživajte v branju knjige in uporabi znanja!

Dr. Ana Gifing

RESNICE IN ZMOTE

Danes je precej težko izbrati edinstveno temo o zdravju zaradi izobilja področij medicine, o katerih lahko govorimo.

Mene je še posebno pritegnil zelo prisoten in vse močnejši trend v medicini. Namreč vse več je novih znanstvenih raziskav, ki zagovarjajo dobra stara načela za preprečevanje nastanka bolezni in za terapije številnih bolezni.

V Bruslju sem marca leta 2014 prisostvovala srečanju Nobelovih nagrajencev in strokovnjakov s področja medicine, biokemije, fiziologije, biofizike. Prikazali so izsledke več kot šestindvajset tisoč resnih kliničnih študij z obsežno statistiko.

Prav nič nisem bila začudena, ko sem ob tej priložnosti slišala, da je vrnitev v preteklost pravi način za ohranitev človekovega zdravja, kakovosti življenja in podaljšanja le-tega.

Biti zdrav in živeti dolgo je eden od glavnih ciljev vsakogar, vendar pa je pri večini ljudi glavna prepreka za dosego tega cilja površen odnos do lastnega telesa oziroma organizma. Strokovnjaki trdijo, da bi morali za varovanje svojega zdravja in čilosti iz svoje vsakdanje prehrane obvezno izločiti sladkarije.

Poudarjajo, da je treba prenehati kaditi, opustiti pitje alkohola, kave in gaziranih pijač, napitkov z umetnimi sladili, pa tudi kravjega mleka. Strinjajo se, da je treba iz prehrane izključiti žita in namesto njih uživati izključno kalčke.

Prav tako je treba biti pazljiv pri hrani, ki je škropljena s pesticidi.

Priporočajo presna, organsko vzgojena živila in meso, ker obstajajo resni pokazatelji, da vsebuje meso, ki ni bilo vzgojeno organsko, veliko hormonov in antibiotikov.

Dali so zanimivo priporočilo, da naj ponoči ne prižgemo luči, če se zbudimo, saj nam škoduje že luč pri 2000 luksih oziroma 60 vatih. Že ena sekunda izpostavljenosti tej luči je dovolj, da se za najmanj eno uro prekine izločanje in delovanje melatonina.

Ta prekinitev izločanja in delovanja melatonina dolgoročno povzroča zmanjšanje odpornosti organizma in vodi v razvoj različnih rakavih obolenj.

Čeprav zame taki izsledki niso novost, pa žal skoraj noben od udeleženih svetovnih znanstvenikov in praktikov ni podal celostne informacije o tem, kako in na kakšen način odstranimo vse dejavnike tveganja za zdravje.

Naša praksa je drugačna, saj vsa spoznanja delimo s svojimi bolniki in bralci, posredujemo

plodne predloge in nasvete iz preventivne medicine.

Prav zaradi tega sem se odločila, da strnem informacije iz svoje in svetovne prakse in tako posredujem čim celovitejše odgovore na vprašanja, kako varujemo in ohranimo svoje zdravje.

UVOD

Center dr. Gifingove v Beogradu se preventivni medicini posveča od leta 2003. S številnimi diagnostičnimi postopki išče vzroke določenih bolezenskih stanj, ki botrujejo mnogim obolenjem.

Bolj ko te procese prepoznamo, več načinov lahko poiščemo za preprečitev razvoja bolezni in uresničitev zdrave dolgoživosti.

Temeljna načela zdravja se začnejo pri zdravi prehrani. Tako je tudi zaživel naš program krono prehrane dr. Gifingove.

Program je nastal z združitvijo najsodobnejših znanj iz fiziologije hrane, endokrinologije, biokemije, molekularne biologije in biofizike.

Ta program je edinstven zaradi tega, ker vsakomur pomaga priti do idealne telesne teže in obenem idealnega zdravja, ne glede na to, ali je njegova teža prevelika ali premajhna. Ljudje, ki imajo optimalno težo, bodo to težo trajno vzdrževali.

Program je plod mojega večletnega dela in izobraževanja v najpomembnejših svetovnih središčih ter sodelovanja z največjimi imeni današnjega časa na področju medicine proti staranju oziroma medicine, ki se posveča upočasnitvi procesa staranja in varovanju pred boleznimi.

Program prehrane dr. Gifingove omogoča, da se brez kakršnega koli truda v kratkem času naučite načel zdrave prehrane, pravilnega izbora hrane in pravilnega združevanja različnih živil, kar vse lahko uporabljate na vseh zemeljskih zemljepisnih širinah in dolžinah in ob vsaki priložnosti: v šoli, na delu, doma, na dopustu ali poslovnih potovanjih.

Zamisel za ta program prehrane sem dobila po obisku neke klinike v Franciji, kjer se ukvarjajo s hujšanjem, ista izhodišča pa sem nato uporabila pri delu s svojimi bolniki.

Toda izvorni program ni prinesel pričakovanih in želenih uspehov.

Pri naslednjem obisku iste klinike sem spoznala, da so naši in njihovi rezultati skorajda isti, to pomeni, da je sedemintrideset odstotkov bolnikov shujšalo, pri preostalih pa ni bilo pomembnih sprememb.

Zato sem ustvarila nekaj povsem novega in že deset let naš program prehrane daje stoodstotne rezultate pri vseh, ki ga dosledno izvajajo.

Edina skupna točka s programom dr. Delabosa je uporaba fiziološkega urnika, ki upošteva, kdaj potekajo kateri življenjski procesi v organizmu.

Vse preostalo je povsem drugačno.