

dr Ana Gifing

KAKO
NAJLAKŠE
POJESTI
SOPSTVENO
ZDRAVLJE

Finesa

 dr Gifing

Naslov originala

Kako najlakše pojesti sopstveno zdravlje
dr Ana Gifing

Autorska prava za Srbiju, Crnu Goru, Bosnu i
Hercegovinu, Sloveniju, Hrvatsku i Makedoniju
Finesa

Izdavač

Finesa d.o.o, Krunska 36, Beograd
tel: +381 11 2645122; +381 64 6454859
www.finesa.edu.rs

Za izdavača

Lidija Maričić Savusalo

Glavni urednik

Lidija Maričić Savusalo

Urednik izdanja

Jovana Vasiljević

Lektura

Agencija Tekstogradnja

Dizajn i grafička priprema

Marija Milenković MIYS

Štampa

DMD Beograd

Tiraž: 1000

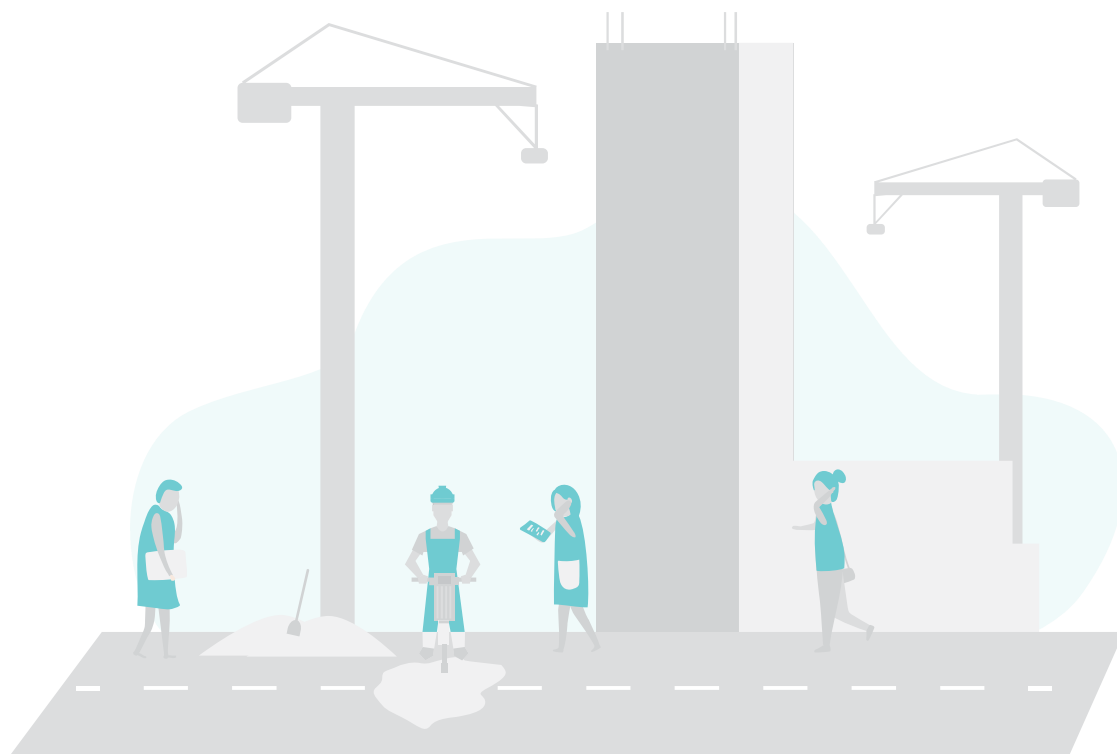
ISBN: 978-86-6303-067-1

Sadržaj

- 8 **KAKO NAJLAKŠE POJESTI SOPSTVENO ZDRAVLJE**
- 9 Kako zaraditi bogatstvo ili bolest?
- 12 Kako jedna pertla može objasniti proces starenja živih bića
- 18 "Sandbeggarsi" - Ko će postaviti veću vreću peska?
- 20 Slon u sobi
- 22 Bla, bla
- 25 Zašto ne treba piti vodu iz vrižidera
- 28 Izgubljen u prevodu
- 30 WTF?
- 33 Dijeta ili dijeta?
- 35 Doktor Google
- 38 Geni svađalice. Da li smo "sami"?
- 45 Šta radi "kisela sredina" našem telu
- 50 Nije zlato sve što sija
- 51 Paleo ili trla baba lan?
- 54 Gljivice kamikaze ili velika neuzvrćena ljubav
- 58 Milan Todorović - o nešem radu
- 59 Šta je to gojaznost?
- 60 Misterija unosa kalorija
- 62 Koka-kola zavera
- 64 Industrijski prerađena hrana s niskim sadržajem masti
- 65 Četiri saveta deci i roditeljima
- 66 Zašto je fruktozni sirup zlo
- 67 Prvi jul 2017.
- 68 Nije uvek sve kao što izgleda
- 70 Da li je za vrhunske sportske rezultate neophodan šećer?
- 72 Vratimo se malo u istoriju - da li sam lud ili sam lud?
- 78 O čemu sad pa on priča?
- 80 Nisam ja kriv, on je prvi počeo!
- 81 Zašto kalorija NIJE kalorija
- 86 **ISKUSTVA PACIJENATA**
- 89 Bolje sprečiti nego lečiti
- 92 Doktorka, imam štitnu žlezdu!
- 92 Šta kaže dr Felis Gerš o policističnom ovarijalnom sindromu
- 96 Kupati se ili ne, pitanje je sad
- 97 Hronologija najezde hrono proizvoda
- 100 Bilo bi lepo kad bi bilo
- 102 Ko si ono beše?
- 104 Konj, koji konj?
- 105 Doktorka, ovo uopšte više nisam ja!!!
- 107 Mnogo buke ni oko čega
- 114 Koka ili jaje?
- 115 **BIZARNA MEDICINA**
- 117 Kud sluga, tamo i kralj
- 118 Kuku i lele
- 119 Doktore, šta imam u glavi?
- 122 Koliko treba biti vreo?
- 124 Da li sijam u mraku?
- 126 Za kraj
- 127 Marian wine - Vin Mariani
- 129 **BIOGRAFIJA AUTORA**

KAKO
NAJLAKŠE
POJESTI
SOPSTVENO
ZDRAVLJE

Bile su potrebne godine iskustva, prakse i savremena nauka da bi nam se u poslednje vreme potvrdilo kako su naši preci možda ipak umeli bolje da žive. Čini se čak da su sve radili bolje od nas, a zapravo su samo živeli sasvim normalan, zdrav, jednostavan, ponekad i nimalo lak život. Znamo da je nama danas svakodnevica u brojnim stvarima olakšana, naravno u razvijenijim sredinama, počev od električne struje – koja nam je otvorila čitav jedan svet pogodnosti. Industrijska revolucija promenila je ne samo život ljudi već i čitavu našu planetu i život svih živih bića na njoj. Nauka je donela sa sobom mnoge novine, tako da mi danas možemo da živimo „lagodnije“, mada svega nekoliko procenata ljudi na Zemlji danas živi taj život iz nekadašnjih snova. Izmislili smo razne aparate, razne mašine koje štošta rade umesto nas, a roboti će uskoro doprineti tome da ne moramo da koristimo ni glavu. Pomislio bi čovek – raj na Zemlji!



S druge strane, intenzivna elektrifikacija dovela je do pojave svetlosnog i zvučnog zagađenja, što je u najvećem delu naše planete poremetilo životne cikluse svih biljaka, životinja i ljudi izloženih ovoj pojavi. Dnevno-noćni ritam, koji zavisi od sunčevog kretanja, nemerljivo je važan za život svih živih bića, i čak i najmanja pomeranja loše utiču na fiziološke i biohemijske aktivnosti organizma. Otkad je počelo „zagađenje” svetlom (veštačko produženje dana) i bukom (u civilizacijom promenjenim oblastima planete više ne postoji prirodna tišina), došlo je i do razvoja specifičnih bolesti.

Zbog poremećaja ritma dan/noć, pedesetih godina prošlog veka rodila se jedna nova medicinsko-biološka grana nauke – hronobiologija, čiji je utemeljivač bio doktor Franc Halberg (Franz Halberg, 1919-2013). Ovaj američki naučnik rumunskog porekla uveo je u medicinu i fiziologiju pojmove „hrono” i „cirkadijalni ritam”, što je u osnovi predstavio kao biološki sat, koji označava vreme aktivnosti svih procesa u organizmu jednog živog bića u toku jednog dana. Iako je više puta nominovan za Nobelovu nagradu, doktor Halberg je nije dobio, što se danas smatra velikim propustom Nobelovog komiteta.

Osnovni cilj i zadatak naučnika pionira bio je da utvrde kolika je štetnost poremećaja životnog ritma za živa bića i da naprave protokole koji će umanjiti posledice ovih poremećaja. Još od tih dana, samo se naziru pune razmere posledica po zdravlje ljudi, jer se lančano iz jednog problema rađa neki sledeći, pa to nastavlja dalje da se širi kao šumski požar. U svakom trenutku, globalno gledano – sve smo bolesniji.



Hrono ishrana je deo hronobiologije i bavi se ishranom prema prirodnom ritmu lučenja hormona i enzima u ljudskom organizmu. Ti osnovni fiziološki principi ljudskog metabolizma opisani su u udžbeniku „Medicinska fiziologija“, autora Artura Gejtona (Artur Gayton), objavljenom još 1956. godine. Naziv *hrono ishrana* nije se koristio kao takav u samom početku, već se pojavio u literaturi krajem sedamdesetih godina prošlog veka, i danas u svetu postoji nekoliko aktuelnih programa hrono ishrane.

Kako zaraditi bogatstvo ili bolest?

Ono važno pitanje na koje želimo odgovor jeste: Zašto radimo sebi o glavi? Primera radi, ako znamo da možemo oboleti od šećerne bolesti ili postati gojazni ukoliko jedemo šećer u bilo kom obliku, zašto se prepuštamo stihiji? Kako je moguće da je supstanca koja je u suštini otrov za nas postala jedna od fundamentalnih namirnica

u ljudskoj ishrani, često uz blagoslov struke i države. Setimo se samo spiska „osnovnih životnih namirnica“: ulje, brašno, šećer, margarin, mleko i još nekoliko drugih, a od svih ovih nabrojanih stvari nijedna nije prirodna ljudska hrana, već se s njima naš metabolizam veoma teško bori.

Ako znamo da ćemo biti nagluvi starci zbog preglasne muzike u slušalicama, ili pušimo znajući koliko nam to škodi, zašto to radimo? Zašto uporno radimo sve ono što će nas sigurno ubiti pre vremena? Čemu danas učimo svoju decu? Zbog jednog majušnog dela ljudskog mozga i jednog malenog, a tako značajnog molekula koji taj deo mozga stvara neko postaje multimilijarder, a neko dijabetičar, dok mnogi umiru od srčanog ili moždanog udara, gojaznosti ili karcinoma.

Trenutno nijedna svetska medicinska asocijacija, stomatološko udruženje ili neka slična organizacija nema dovoljnu snagu da se izbori za zdravu budućnost običnog čoveka, pa će svako morati sâm za sebe da napravi prvi korak. Štaviše, postoje podaci o tome koliko je velika snaga onih koji mogu menjati zvanične rezultate stručnih studija ukoliko učesnike finansira neka bogata kompanija.

Jedan nedavni primer ovakve manipulacije dogodio se u Americi. U pogledu uticaja ishrane bogate rafinisanim šećerima na pojavu moždanog udara, od 37 vrhunskih naučnika koji su predvodili svoje timove u okviru nezavisnih studija, 36 njih je objavilo i publikovalo da postoji veoma visoka korelacija između ovakve ishrane i moždanog udara. Nijednog od naučnika iz ove grupe nije finansirao neki proizvođač konditorskih proizvoda.