



MLADOST IZ

DR. NUTRITION BARA

www.doctornutritionbar.com

Samo četvrtinu načina starenja određuju geni, ostalo ovisi o našem načinu života, što znači da je promjena životnih navika ključna za pomlađivanje! Kako ćemo vratiti sat unatrag najbolje zna naša poznata nutricionistica dr. Lejla Kažinić Kreho

Starimo, a stara i depresivna definicija opisuje starenje kao »progresivni gubitak tjelesnih funkcija popraćen povećanim rizikom za degenerativna oboljenja«. Zvuči baš tužno! Dobra vijest je da postoji i mnogo bolja definicija starenja. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, može se starjeti, a ne ostarjeti, održavajući tjelesnu, socijalnu i duhovnu aktivnost.

Danas svi želimo izgledati mlado, a i osjećati se što bolje i vitalnije bez obzira na našu životnu dob. Stoga i ne čudi da brojne tvrtke, a i pojedinci koriste upravo tu našu zajedničku želju te nam nude raznorazne pripravke, 'magične' metode podmlađivanja. Čim otvorite Internet iskočit će vam reklama koja tvrdi da će ženi sa pedesetak godina vratiti izgled 20 godina unatrag. Istina je da se u 20. stoljeću pedesetogodišnjakinja već smatrala starom, dok danas pred sobom još ima 30 godina koje doista može proživjeti zdravo i aktivno!

Oko četvrtinu našeg načina starenja određuju geni, dok ostatak ovisi o našem načinu života, što znači da je promjena životnih navika ključna za pomlađivanje. Ostati što duže mlad zahtijeva da se naša tijela kontinuirano obnavljaju, a to podrazumijeva da baš mi sami moramo kontinuirano 'pametno' hraniti svoja tijela kvalitetnim proteinima i drugim nutrijentima potrebnim za stvaranje novih stanica.

Zašto starimo? Za to su zaslužni brojni slobodni radikali koji dovode

do oštećenja DNK. Promjenom životnih navika godine možete vratiti unatrag te 40-godišnjakinja može imati kožu kao da joj je 30, a srce zdravo kao da joj je 20 zahvaljujući tome što bira hranu s najviše nutrijenata, a najmanje za organizam potencijalno opasnih sastojaka.

Znanstveno je dokazano da pravilan odabir namirnica, smanjenje tjelesne težine i redovito vježbanje ne samo da produžavaju život, nego i povećavaju vjerojatnost za zdravu dugovječnost, što nam i jest glavni cilj. Zapamtite da nasljeđeni geni nisu naša sudbina, ali zapamtite i da nikad nije kasno za promjene, ma koliko godina imali!

Metabolička starost

Važno je početi prepoznavati superhranu koju vole naša koža, kosti, mozak, srce, oči – organi naše vječne mladosti. No, prije toga bi bilo dobro kad biste se podvrgli analizi te točno saznali na što se trebate koncentrirati da biste svoje tijelo doveli u što bolju formu.

Zahvaljujući suvremenim analizatorima mogu se saznati precizne informacije o tijelu, uključujući njegovu metaboličku starost. A može se izmjeriti ukupno masno tkivo, visceralna mast (opterećenje unutarnjih organa masnoćom) te raspoređenost masnoće na šest ključnih točaka, količina koštane i mišićne mase, vidjeti mišićni balans lijeve i desne strane tijela, naročito važan za vrhunske sportaše. Zahvaljujući 6 različitih

frekvencija može se saznati i u kakvom su stanju stanice vašeg tijela – funkcioniraju li normalno ili pak pokazuju znakove stresa ili usporenosti. Na osnovi bazalnog metaboličkog ritma (BMR) može se odrediti koliko je kalorija tijelu potrebno u stanju mirovanja te je li vaš metabolizam normalan, usporen ili pak ubrzan.

Na osnovi rezultata mjerenja određuju se koraci koje biste trebali poduzeti za optimalno zdravlje, ljepotu i vitalnost: vaša ciljana idealna težina, postotak dodatno potrebne mišićne mase, te kojem dijelu tijela će biti potrebno dodati ili pak smanjiti masno tkivo. To su sve vrlo važni čimbenici na koje sami možemo utjecati te tako okrenuti sat unatrag i izmijeniti naše metaboličke godine.

Koža voli alkalno

Koža, naš najveći organ, zauzima površinu od čak dva četvorna metra i na njoj se odražavaju prvi vanjski pokazatelji starenja. S godinama proizvodnja stanica se usporava, epiderma postaje sve tanja, stanice zadržavaju sve manje vode, koža gubi elastičnost, nastaju bore i crte na licu se produbljuju. Starimo, odnosno postajemo zrelije. Ne zaboravimo da su geni odgovorni samo za četvrtinu promjena, odlučujući je naš stil života. Nedovoljno sna, neprestalni stres, yo-yo učinak loših dijeta, alkohol, pušenje, rafinirani proizvodi – sve su to uzroci starenja kože koje sami itekako možemo kontrolirati.

info

ZAPOČNITE DAN ALKALNIM SUPERSMOOTHIJEM ZA KOŽU, PROŠETAJTE KUĆNOG LJUBIMCA ZA SRCE, POJEDITE MRKVU ZA VID I NE ODRIČITE SE REGENERIRAJUĆEG SNA!

Zjeste li znali!

ANTIUPALNO DJELOVANJE KURKUME JE TOLIKO DA JU SE IZJEDNAČAVA SA SINTETSKIM LIJEKOVIMA, POPUT FENILBUTAZONA I HIDROKORTIZONA!

Fitonutrijenti iz zelenog povrća čudotvorna su hrana za našu kožu.

Stoga naviku pijenja kave s nekim rafiniranim šećerom zamijenite jutarnjim smoothijem od blitve, špinata, avokada, rikule, kojem ćete dodati malo klorele, koja tako dobro izbacuje teške metale, spirulinu i pšeničnu travu, koje će vam pomoći alkalizirati tijelo.

A sastojci poput bio jabuke, bio mrkve, dumbira potiču proizvodnju kolagena, odgovornog za dobar ten. I gle, već samo jedna promjena vaše dnevne rutine će vas pomladiti, a taj anti-aging efekt na vašoj koži primijetiti ćete za par dana!

San je eliksir mladosti

Nedovoljno sna vaše lice čini umornijim, a koža gubi sjaj. Dobar san jedan je od važnijih čimbenika koji djeluju na izgled vaše kože. Koža se obnavlja, odnosno nove se stanice stvaraju 24 sata, tako da oživljavaju u bazalnom sloju epiderme te onda putuju prema površini kože. Taj proces traje 28 dana. Već samo jedna kvalitetno spavana noć daje vidljive rezultate, a zamislite ako kvalitetno spavate mjesec dana – vaša će koža postati svježija, čvršća, mlađa. A ako se uz to još i alkal-

no hranite, bit će to pun pogodak!

Znanstveno je dokazano da naša koža najbolje apsorbira nutrijente između ponoći i četiri sata ujutro. To znači da treba izabrati laganu večeru bogatu vitaminima i mineralima, s malo masnoća i kalorija te izbjegavati velike obroke u kasnim večernjim satima jer u tom slučaju tijelo neće raditi ništa drugo nego probavljati hranu i uklanjati otrove, dok će koža ostati uskraćena za važne antioksidanse. Kombinacija za superten je dobar san i pravilno biranje hrane. I uz sve to ne zaboravite popiti čašu tople vode prije spavanja kako biste koži za vrijeme spavanja osigurali dovoljno vlage!

Dnevno hranite kožu hranom kao što su mango, bobičasto voće, špinat, mrkva, brazilski oraščić, sok od nara, plava riba, bioaktivni jogurt. Uz superhranu, za mladu kožu preporučujem ulje noćurka, prirodno ulje bogato gama-linolenskom kiselinom. Jednostavno otvorite kapsulu te umasirajte to superulje u kožu – neka vam ne smeta ne baš ugodan miris. Ako vam pak smeta, umasirajte ga neposredno pred san jer ujutro kad se probudite, nećete zažaliti!

Da srce jače zakuca

Srce omogućuje da naša krv cirkulira, osiguravajući stanicama zdrave nutrijente koji pomažu pomlađivanju tijela.

S vremenom se na naše arterije natalože masnoća i kolesterol, a takvi plakovi počinju otežavati protok krvi, što može stvoriti krv-

ni ugrušak koji će začepiti arteriju i izazvati srčani udar. Pretilost, nedovoljno tjelovježbe, stres – sve su to razlozi zbog kojih krvožilni sustav stari.

Kako spriječiti te promjene i pomladiti krvožilni sustav? Ustati, obući tenisice i početi se kretati! I kad ste već odlučili biti tjelesno aktivni, važno je da se bavite nekom tjelesnom aktivnošću koja će vas zagrijati i ubrzati vaš ritam disanja. Uz tjelovježbu, nastojte jesti hranu koja smiruje, odnosno unositi više voća i povrća, osobito češnjaka i plave ribe, i to najmanje dva puta tjedno, a smanjiti unos zasićenih masnoća.

Vitaminski pripravci vitamina B skupine, osobito B6, B12 i folna kiselina, važni su za održavanje zdrave razine homocisteina, bjelanjčevine koja se prirodno nalazi u našem tijelu, a važna je za sprečavanje srčanih bolesti.

Razina homocisteina danas je i važan laboratorijski nalaz u anti-aging nutritivnoj terapiji i uz parametre metaboličkog sindroma jedan od najvažnijih pokazatelja naše metaboličke starosti!

Uživajte u namirnicama nižeg GI-ja, osobito bogatima rastvorljivim biljnim vlaknima, kao što su zob, razne vrste graha, heljda, leća, slanetak, orašasti plodovi koji uravnotežuju kolesterol. U svježem voću i povrću, osobito obojenom zbog bogatstva antioksidansa koji inhibiraju oksidaciju LDL kolesterola – rajčicama, mrkvi, cikli, celeru, papaji, kruški, crvenim

info

NEDOVOLJNO SNA, NEPRESTANI STRES, YO-YO UČINAK LOŠIH DIJETA, ALKOHOL, PUŠENJE, RAFINIRANI PROIZVODI – SVE SU TO UZROCI STARENJA KOŽE KOJE ITEKAKO MOŽEMO SAMI KONTROLIRATI!

5 Veličanstvenih za vječnu mladost

CIMET

sadrži kemijsku tvar MHCP koja imitira hormon inzulin

- ✱ znastveno je dokazano da značajno smanjuje HbA1c – glikozirani protein
- ✱ superiorni prirodni zaslađivač hrane
- ✱ ubija mikrobe i gljivice koje otežavaju probavu i imunitet

ima reputaciju afrodisijaka

KONOPLJA

se smatra prvom biljkom koju je čovjek ikad zasadio!

- ✱ ima savršen omjer omega-3 i omega-6 esencijalnih masti
- ✱ najbogatiji je poznati izvor polinezasićenih esencijalnih masnih kiselina



- ✱ povećava izdržljivost

- ✱ ne izaziva napuhanost

- ✱ konopljin protein alkalizira krv klorofilom

- ✱ bogat je izvor svih 20 aminokiselina, uključujući i 9 esencijalnih koje tijelo ne može proizvesti

- ✱ sadrži vitamine A, B1, B2, B3, B6, C, D i E

- ✱ konopljin protein ubrzava metabolizam

- ✱ konopljin protein pomaže formiranju mišićne mase

- ✱ konopljin protein je najlakše probavljiva vrsta proteina

CHIA SJEMENKE
izuzetno su bogate zdravim omega-3 esencijalnim mastima

- ✱ izvrstan su izvor proteina za vegane i vegeterijance, jedna sjemenka sadrži sve



esencijalne aminokiseline

- ✱ imaju 8 puta više omega-3 od lososa

- ✱ imaju 6 puta više kalcija od mlijeka

- ✱ imaju 3 puta više željeza od špinata

- ✱ imaju 15 puta više magnezija od brokule

- ✱ imaju 6 puta više bjelančevina od graha

- ✱ imaju 4 puta više fosfora od neobrnog mlijeka

- ✱ reguliraju probavu, preveniraju prejedanje, izvrsne su kod menstrualnih grčeva

- ✱ bogate su vitaminom A, D, K, E, te vitaminima B grupe, osim vitaminom B12

KLORELA

je jedna od najviših koncentracija klorofila

- ✱ sadrži 60% proteina i sve aminokiseline

- ✱ izvrsno je sredstvo za otklanjanje teških metala iz tijela

- ✱ uklanja neugodne mirise tijela

- ✱ pomaže reguliranju krvnog tlaka i šećera

- ✱ pospješuje obnavljanje tkiva

- ✱ eliminira učinke štetnih zračenja



KURKUMA

je super protuupalni začim zahvaljujući aktivnoj tvari kurkuminu

- ✱ prevenira zaboravljivost, Alzheimerovu bolest

- ✱ prevenira karcinome prostate, kože, debelog crijeva

- ✱ ima antiseptičko i antibakterijsko djelovanje

- ✱ izvrsna je kod neredovitih mjesečnica, artritisa, probavnih smetnji



NAJZDRAVIJE MJESTO U ZAGREBU

Otvoranje Dr. Nutrition bara, kojim je Zagreb dobio najzdravije mjesto u gradu, kruna je dvadesetogodišnjeg proučavanja hrane naše poznate nutricionistice dr. Lejle Kazinić Kreho, članice Britanskog nutricionističkog društva, autorice šest knjiga o prehrani. Kako je to naglasila već u prvoj knjizi Prehrana 21. stoljeća, hrana može i mora biti i užitak i lijek. Zastupa i vrlo ohrabrujuću tezu da se metabolizam može reprogramirati i godine vratiti unatrag, a svima koji to žele sada je to i omogućila.

U njenom Dr. Nutrition baru mogu se popiti sokovi, smoothiji i topli napici koje je kreirala samo za vas te pojesti zdrave bruskete od bezglutenskog kruha s hummusom. Sve je od organskog povrća i voća proglašenog superhranom, oplemenjenog ljekovitim začinima, poput korijandera, kumina, bosiljka, origana, lovora, kurkume, đumbira te zdravim sjemenkama, poput chia, lanenih. A zaslađeno je isključivo prirodnim zaslađivačem ksilitolom, kojeg proizvodi i naše tijelo. I sve je iscijeđeno metodom hladnog prešanja, kojom se najbolje očuvaju zdravi sastojci, isključivo taj dan jer Lejla ne pristaje na nikakve kompromise u obliku konzervansa.

Trendi bar, kakvog se ne bi posramio ni Pariz i New York, jer je vodila računa o svakom detalju, samo je produžena ruka njezina Dr. Nutrition Cluba i ordinacije opremljene najsofisticiranijim Tanita MC 980 aparatom za analizu sastava tijela metodom bioelektrične impedanse. Omogućuje detaljno praćenje tjelesne težine, zdravstvenog stanja i kondicije, sa svim relevantnim parametrima pa ćete tako točno znati što vašem tijelu treba.



zjeste li znali!

ZAPAMTITE DA NASLJEĐENI
GENI NISU NAŠA SUDBINA,
ALI I DA NIKAD NIJE KASNO
ZA PROMJENE, MA KOLIKO
GODINA IMALI!

paprikama, bananama, malinama, kupinama, lubenicama.

I nabavite kućnog ljubimca: osobe koje imaju psa imaju niži krvni tlak, kao i ukupni kolesterol. Čak se i brže oporavljaju od srčanog udara nego osobe koje ga nemaju.

Trio za jake kosti

Mnoge žene i ne znaju da njihove kosti postaju sve lomljivije, sve dok im se ne dogodi prijelom, stoga se osteoporoza i naziva tihom bolesti.

Nakon 50. godine počinjemo gubiti oko 1 posto mišićnog tkiva godišnje, što nas uspoređuje i slabije naše reakcije. Za one koje se tek u kasnijim godinama odluče pokrenuti, izvrsna vijest: u samo 12 tjedana redovite tjelovježbe ispitnice su poboljšale mišićnu masu nogu za čak 25 posto, što znači da su postigle mišićnu masu kakvu su imale prije 16 do 20 godina ili žena od 75 godina sada ima mišiće kao u dobi od 55!

Zaključak je da promjena životnih navika, odnosno više tjelovježbe, uz kombinaciju hodanja i podizanja utega, doista može pomladiti kostur i mišićnu masu. Ključna je hrana koja je bogata kalcijem, magnezijem i borom, kao i unos visokokvalitetnih proteina za mišićnu muskulaturu. Stoga birajte: zeleno lisnato povrće kao što su brokula, prokulica, zelena salata, rikula, kupus; orašaste plodove poput badema, oraha i lješnjaka; mahunarke kao što su leća, slanutak, grah, kalcijem obogaćeno sojino mlijeko i jogurt, plavu ribu, osobito sardele, a ako su iz konzerve, jedite i kosti,

nemasno ekološko crveno meso poput junetine i janjetine; sjemenke poput sezamovih, bučinih, sunčokretovih i lanenih. A izbjegavajte gazirane napitke jer odvlače kalcij iz kosti, previše kofeina i kofeinskih napitaka koji potiču izlučivanje kalcija u urin i previše soli.

Crveno i zeleno

Kako starimo, mozak polagano gubi stanice i smanjuje se, a rezultat je gubitak pamćenja i slabljenje kognitivnih funkcija. No sve se to događa izostanu li mentalni podražaji jer činjenica je da starije osobe koje su redovito mentalno aktivne baš ne zaboravljaju. Prijateljstva, čvrsti obiteljski odnosi, redovita tjelovježba, redovito čitanje, rješavanje križaljki i pravilna prehrana čimbenici su koji nam pomažu da ostanemo mentalno aktivni. Čini se da i unos raznolikih namirnica djeluje na našu bistrinu – više antioksidansa u krvi doista pozitivno djeluje na kognitivne funkcije poput pamćenja, racionalnog donošenja odluka, razmišljanja i kreativnosti. Top hrana za mozak tako je bobičasto voće kao što su maline, kupine i borovnice. I tamnozeleno lisnato povrće ima bolji učinak od farmaceutskih pripravaka: stoga birajte zeleni sok i zeleni smoothie radije od ginko bilobe.

Bakice, da bolje vidiš

Jedi mrkvu za bolji vid, odavno nam govore bake i djedovi, mada vjerojatno ne znaju zašto. Ali, u pravu su, a mi danas znamo da je

beta-karoten, prekursor vitamina A, izrazito važan za dobar vid i zdravo očno tkivo. S godinama vid nam lagano slabi, a u kasnijim godinama često nastaju glaukom, katarakta i makularna degeneracija.

Sada se pažljivo pogledajte u ogledalo: govori li vam nešto izgled očiju? Ako su beživotne i bez sjaja, to bi mogao biti znak da vaš probavni sustav ne funkcionira pravilno. Pomoglo bi da neko vrijeme ne kombinirate bjelanjčevine i ugljikohidrate, takav način prehrane tijekom par tjedana dobar je način da potaknete probavni sustav da pravilno funkcionira.

Natečene oči i kapci najčešće su uzrokovani zadržavanjem tekućine u tijelu, stoga se preporučuje anti-dijureticička dijeta. Pijte 6-8 čaša vode na dan, jedite dosta voća i lisnatog povrća, osobito celera, brokule, zelene salate, orašastih plodova, morskih plodova te sunčokretovih sjemenki zbog obilja kalija koji olakšava uspostavljanje ravnoteže minerala u tijelu. Izvrstan za anti-dijureticičku dijetu je i vitamin C (1 g), koji potiče iskorištavanje kalija iz navedenih namirnica.

Žuta i mutna bjeloočnica znak je preopterećenja jetre. Kako bi se jetra odmorila, provedite četvero-tjedni detoksikacijski program.

A lošiji vid navečer najčešće je povezan s nedostatkom vitamina A u prehrani. Dvije veće lagano kuhane mrkve na dan trebale bi poboljšati stanje.

info

ISTRAŽIVANJA DOKAZUJU DA SU CHIA SJEMENKE
EFIKASNA PRIRODNA TERAPIJA KOD OSOBA S
DIJABETESOM TIP 2!