

Još je otac medicine Hipokrat zagovarao gladovanje kao terapijsku metodu. „Što bolesnika više hranite, to mu nanosite više štete“, govorio je. Staru Hipokratovu tezu potvrđuje i nova američka studija Univerziteta u Južnoj Kaliforniji, čiji rezultati govore o tome da gladovanje tokom tri dana donosi brojne blagodeti za zdravlje, a posebno kod starijih i oboljelih od raka.

Kad se govori o gladovanju u zdravstvene svrhe, cilj je detoksikacija organizma, a ona se najlakše sprovodi jednodnevnim ili trodnevnim postom na vodi, noćnim sokovima i voću. Nutricionisti gladovanje uglavnom ne podržavaju, ali ova američka studija pokazuje da trodnev-

ni post može da natjera telo na proizvodnju većeg broja novih belih krvnih zrnaca, zaslužnih za izgradnju imuniteta.

– Kad prestanete da jedete nakratko, određeno vreme, pružite telu priliku da se regeneriše i oslobodi toksina. Tada se uspostavlja prirodna ravnoteža i telo se oporavlja – objašnjava prof. dr Vesna Dimitrijević Srećković, endokrinolog. Ona i prof. dr Vladimir Vukašinić autori su knjige „Post, put u život – hrišćanski post kao metod prevencije i lečenja dijabetesa, ateroskleroze i kancera“.

Budući da se hranimo loše, kaže naša sagovornica, organizam najveći deo energije troši na varenje i ne ostaje mu dovoljno za eliminaciju toksina.

– Kada prestane unos hrane, organizam je primoran da se snabdeva iz rezervi koje je blagovremeno pripremio, kao što je glikogen, koji se skladišti u jetri, a zatim se troše masni depoziti. Postoji teorija da ćelije tumora za vreme posta ulaze u stanje mirovanja, prestaju s deobom i rastom, što rezultira njihovim samouništenjem. Ona smatra da je zbog toga korisno uzdržavanje od hrane bar jednom nedeljno, sredom ili petkom.

– To telu donosi značajne koristi. Organi dobijaju zasluženi odmor, ubrzava se topljenje masnih naslaga, podmlađuju se ćelije i tkiva, izostrava se pamćenje – ističe prof. dr Vesna Dimitrijević Srećković. •

VIOLETA NEDELJKOVIĆ

## Mršavite lako i prirodno

Najvažnije je da se do željene kilaže dođe brzo, ali na prirodan način, jer jedino tako ne ostaju negativne posledice po zdravlje. A „vitalis slim“ je upravo takav izbor. Sadrži sastojke čiju efikasnost i delovanje dokazuju sva vodeća istraživanja u oblasti medicine i farmacije i zadovoljni kupci.



## Nove, još bolje pelene

„Pampers aktiv bebi draj“ s novodizajniranim superupijajućim slojem pomaže bebama da uživaju u srećnim jutrima nakon dugotrajnog sna tokom noći. Ove pelene sada imaju novodizajnirani porozni upijajući sloj i upijaju vlažnost s bebine kože, drže je na mestu i sprečavaju da ponovo curi na bebinu kožu.

## Novi servis

### Rajfajzen banke

Zbog rastućeg interesovanja za plaćanje robe i usluga preko interneta „Rajfajzen banka“ je obezbedila novi servis svojim klijentima. Putem e-komerc (E-commerce) servisa banka obezbeđuje trgovcu da na svom internet prodajnom mestu, kao vid sigurnog bezgotovinskog plaćanja, prihvata kartice iz sistema „viza“ i „masterkard“.



# Gladujte

## JEDNOM NEDELJNO



Tako ćete organizmu ostaviti dovoljno vremena za eliminaciju toksina, kaže prof. dr Vesna Dimitrijević Srećković

### Primer jelovnika

DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
2 banane	200 ml soka od sveže ceđenog voća	300 g voćne salate	200 ml soka od sveže ceđenog voća	2–3 breskve ili 300 g lubenice

NAPOMENA: dijetu je osmislila Jasna Vujačić, nutricionistkinja. Ona svima preporučuje da se bar dva puta godišnje očiste jednodnevnim ili trodnevnim postom na voću i voćnim sokovima