

Dr Alen Delabo

**HRONO ISHRANA**  
*na francuski način*

Prevela Mirjana Đurišić

 izdavaštvo  
**vulkan**

Beograd, 2016.

Drage čitateljke i čitaoci,

Pre nego što vam predstavim i otkrijem sve prednosti hrono ishrane, želeo bih da zahvalim urednicima ove knjige, zahvaljujući kojima sada imate mogućnost da se upoznate i primenite ovaj način ishrane, čije sam principe otkrio osamdesetih godina.

Cilj ovog revolucionarnog koncepta ishrane ne ograničava se isključivo na mršavljenje i lepšu figuru.

Nije mi bilo potrebno mnogo vremena da zaključim da hrono ishrana povoljno utiče kako na lepotu, tako i na zdravlje, pre svega kada je reč o prevenciji i lečenju povišenog holesterola i dijabetesa.

Takođe, želim da zahvalim doktorki Slađani Delević i njenoj saradnici, gospođi Anki Džigurski, biohemičarki, koje su bile toliko hrabre i odlučne da dođu na obuku u Francusku u ovoj potpuno novoj oblasti nutricionizma.

Zahvaljujem im i što su prihvatile da budu članice IREN'S-a (Evropskog instituta za istraživanje ishrane i zdravlja) i mnogo mi je drago što saradujemo u Francuskoj i u Srbiji.

Svima želim ugodno čitanje.

Srdačan pozdrav,  
Dr Alen Delabo

# SADRŽAJ

1. Uvod . . . . .	9
2. Šta je hrono ishrana? . . . . .	15
3. Primena principa hrono ishrane . . . . .	63
4. Vaš tipičan dan . . . . .	73
5. Kako se pridržavati moje metode u najboljim uslovima . . .	147
6. Posebni slučajevi . . . . .	159
7. Metabolički problemi . . . . .	177
8. Problemi u ponašanju u vezi sa ishranom . . . . .	183
9. Poslednji saveti . . . . .	199
Zaključak . . . . .	207
Recepti . . . . .	211

# 1

## UVOD

### **Onima koji su već sve pokušali**

Želim dobrodošlicu svima onima koji očajavaju što nisu gospodari svoje linije, ali ne mogu da kontrolišu nezasićenost kada je jelo posredi, a želeli bi da izgube koji centimetar ne menjajući loše navike.

Njima, međutim, otvoreno kažem: ako ste ovu knjigu kupili nadajući se da ćete smršati, ni u čemu ne menjajući vaše prehrambene navike, vi ste, avaj, poput pijanaca koji se svakoga jutra zaklinju da ispijaju poslednju čašu, ili poput pušača koji uveče, pre nego što zaspe, obećavaju sebi da su upravo popušili poslednju cigaretu. Žrtve samih sebe, oni se u oba slučaja plaše da se otarase navika koje im izgledaju manje opasne od nade da će u tim navikama pronaći utehu.

Pre nego što nastavite da čitate, morate shvatiti da ja, koji nisam ni guru niti čarobnjak Merlin, ne mogu da vam obećam nemoguće, a još manje mogu da vam ga poklonim!

Mada... Budući da je lako pridržavati se pravila hrono ishrane, biće dovoljno da imate poverenja u mene, a naročito da naučite verovati sebi da bi vam ovaj novi način upravljanja vašom ishranom veoma brzo izgledao prirodno i ostavio vam utisak da ste se celoga života baš tako hranili.

Jer, nije reč o podnošenju još jedne dijete, već je, naprosto, u pitanju logična reorganizacija vašeg konzumiranja hrane, uz poštovanje pravila jednog načina ishrane, koliko jednostavnog toliko i revolucionarnog.

Ovo će vam omogućiti da postignete ravnotežu u ishrani, što je isto toliko zadovoljavajuće za vaše zdravlje koliko i za vaše raspoloženje, a da pritom ne budete primorani da prolazite kroz uvodne faze frustracije i gladi.

Postaćete vitki i vitki ćete ostati ako zaista prihvatite način ishrane koji je pre nekoliko godina bio potpuno suprotan popularnim mišljenjima i koji neki, nekada kritički nastrojeni prema njemu, sada kopiraju bez kompleksa... i bez skrupula.

Ne treba, međutim, zaboraviti one koji, pošto su već čitali, testirali, pratili moje prethodne knjige, koje su im se dopale, žele da saznaju više o principima hrono ishrane i morfo-ishrane.

Želim dobrodošlicu, dakle, svima onima koji će sa radošću otkriti nove napretke naših istraživanja.

Kao što ćete i sami vrlo brzo utvrditi, ukoliko budete sledili moja uputstva, izgubićete na težini i nećete više biti debeli, ako budete svakoga dana jeli sir, hleb, čokoladu, suvo voće... čak kiseli kupus ili šniclu sa pomfritom ukoliko vam to predstavlja zadovoljstvo. Pod uslovom, naravno, da to ne bude u bilo kom trenutku u toku dana niti da to bude bilo koja količina hrane.

Moći ćete, dakle, da se hranite onako kako budete želeli, pod uslovom da vaše namirnice budu kvalitetne i da ih konzumirate u toku dana, prema preciznim obaveštenjima koja će vam pružiti vaš biološki sat, u šta ćemo se zajedno uveriti.

Moj glavni zadatak bio je da pronađem poruke tog sata naših predaka, tokom vremena promenjene ili pale u zaborav, što je, pre više od 2.500 godina, velikom Hipokratu, lekaru, već bio znak za uzburku. Zahvaljujući kapitalnom otkriću hronobiologije, ističući na nepobitan način postojanje faktora vremena u funkcionisanju ljudskog tela, ja sam pak mogao da razumem hrono ishranu, njen nutritivni govor.

Može se, dakle, jesti praktično sve, ali ne bilo kada. U tome je velika tajna ove ishrane čije ću vam radosti otkriti, kao i njene principe i tehnike primene.

Nije uvek lako naučiti kako promeniti ukorenjene navike, jer je put ka vitkoj liniji pun zamki. Dok je primena mojih principa ishrane začuđujuće jednostavna, sasvim je drugačije kada je reč o otkrićima, razmišljanjima i tehnikama na koje se ti principi oslanjaju. Ja sam zapravo mogao da postanem hrono nutricionista tek pošto sam promatrao i ispitao hiljade osoba, čijih je hiljade problema trebalo analizirati da bi se došlo do sinteze tehnike koja se sada oprobava. Koliko godina istraživanja i truda da bi se došlo do kliničkog ispitivanja koje bi omogućilo da se za nekoliko sekundi definišu navike u ishrani bilo kojeg ljudskog bića!

Potom sam morao da pronađem profesionalce iz oblasti zdravstva iiskusne kliničke lekare, duha dovoljno radoznalog za novo, da bih im preneo sve podatke o hrono ishrani.

Zahvaljujući izuzetnoj otvorenosti duha gospođe profesorke Silvet Išar, dekana univerziteta u Burgonji – kojoj se srdačno zahvaljujem što me je primila – prenosio sam sedam godina moje znanje u okviru programa za sticanje univerzitetske diplome na fakultetu u Dižonu. Ali, budući da su francuski univerzitetski propisi isto toliko neumoljivi koliko i nazadni, morao sam, avaj, da sa 65 godina prestanem raditi zbog starosne granice nametnute u obrazovanju.

Što se, paradoksalno, ispostavilo kao velika pogodnost, jer sam došao na ideju da u Ruanu otvorim sopstvenu školu hrono ishrane i morfoishrane, jedinom mestu na svetu gde profesionalci iz oblasti zdravstva mogu do detalja naučiti osnove i kliničku primenu ove dve specijalnosti, čiji sam ja tvorac.

Broj lekara i profesionalaca iz oblasti zdravstva (hrono eksperata = hrono nutricionista i hrono dijetetičara), koji su kod mene stekli obrazovanje, raste redovno i sve brže, na moju veliku radost, i toplo se nadam da ću biti svedok širenja hrono ishrane i van Francuske.

Moći ćete da bez izuzetka primenjujete u svakodnevnom životu veštinu stvaranja vitke linije, ne lišavajući se, jedući namirnice koje klasične dijete obično zabranjuju... ali u pravom trenutku i pod uslovom da

poštujete pravila hrono ishrane. Jer svaka namirnica je blagotvorna ako je konzumiramo u pravom trenutku u toku dana. Tada njeni osnovni elementi mogu dospeti do svog mesta ćelijskog delovanja, dok se ista namirnica, ako se konzumira u nekom drugom trenutku, orijentiše prema putu za garažu i ostaje uskladištena u masnim ćelijama.

Verni čitaoci koji su već pročitali moje prethodne knjige, uključujući i moje knjige recepata, moći će nastaviti da se naslađuju svakoga dana, ne rizikujući da njihovo vitko telo ponovo postane glomaznije i teže.

Novajlijama koje zahvaljujući ovoj knjizi otkrivaju hrono ishranu predlažem da stave tačku na neodrživi, veliki intelektualni raskorak između proždrljivosti i vitkosti.

Ovde im pružam mogućnost da izađu iz paklenog kruga dijeta namenjenih jedino mršavljenju, bilo da su one slavne ili nepoznate. Jer sve te dijete, bez izuzetka, pokretači su ponekad veoma ozbiljnih metaboličkih poremećaja (infarkta, insuficijencije bubrega, anemije, depresije...), o čemu ću vam pričati na sledećim stranicama.

A pošto dobru vest uvek prati još neka dobra, ne samo da će moći da zadovolje apetit po svojoj volji i da upravljaju svojom težinom nego će biti i u mogućnosti da budu gospodari svoje linije.

## **Pronađite sreću jedući sa zadovoljstvom**

Bilo da ste visoki ili niski, debeli ili mršavi, bilo da previše jedete ili da imate slab apetit, naučićete i nastavićete da jedete prirodno, postižući tako vitkost, i više nikada nećete imati utisak da se lišavate, niti obrnuto, osećaj da ste suviše jeli.

Tako nećete više morati da pokazujete da ste hrabri, da ste heroj jer sebi namećete dijete, što će biti bolje i za vas i za vaše okruženje. Ove vrline zapravo su brzo izbledele pod uticajem iskušenja svakodnevice, tih perfidnih pokretača nekontrolisanih iskliznuća, direktno odgovornih za grižu savesti i za neugodne nagle promene raspoloženja!

Moj osnovni cilj jeste da vam pomognem da, zahvaljujući knjigama recepata koje sam napisao sa mojom suprugom Gilen, pronađete

jednostavnu radost u ishrani koja je prirodna i u kojoj nema zabrana, koje isto toliko predstavljaju kaznu koliko su i beskorisne. Tako će dva kompaktna jela kao što su kiseli kupus ili pasulj, kojima neki pogrešno pripisuju isto simboličko iskušenje kao i prasetu Svetog Antonija, naći pravo mesto u vašem zimskom ručku, sa ciljem da nadvladaju oštru hladnoću.

Nikakva maštovitost neće vam biti uskraćena prilikom pripremanja hrane i sosova za vaša omiljena jela, pod uslovom da se pridržavate pravih količina i pravih proporcija namirnica iz kojih se ona sastoji.

Moram, međutim, već sada da upozorim one koji pate od hiperholesterolemije ili od drugih metaboličkih poremećaja da će morati da poštuju izvesne mere predostrožnosti koje će im nažalost onemogućiti da uživaju u nekim od radosti koje sam upravo opisao.

Neka ipak budu mirni: pobrinuo sam se da čak i u najgorim slučajevima metaboličkih poremećaja pronađu rešenje za ishranu koje bi im omogućilo da istovremeno uživaju u hrani i jedu razumno.

Jedino ukoliko ste dijabetičar zavisao od insulina ili ako patite od zaista velike hiperholesterolemije, moraćete malo suziti izbor predloženih recepata.

Ako pak vaši rezultati pokazuju nedostatke izazvane dijetom za mršavljenje ili lošim prehrambenim navikama, naši recepti pomoći će vam da pronađete nutricionu ravnotežu, spajajući na taj način lepo i korisno!



# 2

## ŠTA JE HRONO ISHRANA?

Hrono ishrana je veština i način konzumiranja svih namirnica u onim trenucima u toku dana kada će one biti najkorisnije, kako bi svakoga dana zadovoljile potrebe organizma za energijom, a da hrana i masti ne budu uskladištene u određenim delovima tela uz rizik da stvore nepoželjne obline.

Reč je dakle o tome da se namirnice i proporcije rasporede na razuman način, u zavisnosti od trenutka u toku dana u kojem će biti apsorbovane, od vaše aktivnosti, visine i jačine vašeg apetita.

Iako su joj se u početku mnogi podsmevali, kao praktično i svim novinama koje napuštaju utabane staze, hrono ishrana je sada i te kako pokazala da je efikasna.

A što je još bolje, jedna naučna studija je dokazala koliko je ona korisna u upravljanju metaboličkim poremećajima, a naročito hiperholesterolemijom.

Zahvaljujući profesoru Žan Roberu Rapenu, koji se veoma brzo zainteresovao, a zatim i oduševio rezultatima mojih otkrića, započeo sam da sprovodim protokol kliničkog istraživanja i usavršavanja, iz godine u godinu, principa ishrane koji nisu isključivo namenjeni previše gojaznim osobama i onima koje su bolesne, već svim ljudima koji žele da budu zdravi i u dobroj formi.

## Povratak principima naših predaka

Sukobljavajući se sa svim dijetetskim izumima, hrono ishrana se oslanja na normalno funkcionisanje ljudskog organizma da bi ispravila greške u konzumiranju hrane.

Umesto da izmišljam još jedan u nizu sistema ishrane, naprosto sam istraživao, a potom primenio principe naših predaka, koji su, stotinama i hiljadama godina, omogućavali toj primitivnoj životinji ljudskog obličja da preživi, i prilagodio sam ih sadašnjoj civilizaciji.

**Postoji hiljadu i jedan način da se izgubi na težini, ali ima samo jedan način da se hranimo ispravno da bismo imali vitko telo i bili zdravi: to je način kojeg su se naši preci instinktivno pridržavali da bi preživeli, slušajući zakone prirode, onako kako to još uvek čine divlje životinje.**

Naravno, ne dolazi u obzir da prihvatimo teoriju koja se sastoji u verovanju da bi potpuno primitivna ishrana, koja isključuje kuvanje namirnica, bila nezaobilazan način da se pronađe ravnoteža u ishrani. Želja sasvim dostojna pohvale, to je sigurno, ali, kako kaže Blez Paskal, „onaj ko želi da postane anđeo, postane životinja“.

A pošto mi nismo ni anđeli niti životinje (mada bi drugi predlog mogao biti vredan diskusije u izvesnim slučajevima!), smatram apsurdnom ideju da se vraćamo desetinama i hiljadama godina unazad pod izgovorom naturalizma na Rusoov način.

Nemojmo dakle pokušavati da pronađemo nove koncepte odbacujući znanja naše civilizacije, i prihvatimo da živimo ritmom našeg vremena, pazeći da ipak ostanemo razumni, kako u našem načinu ishrane tako i u načinu života.

## Izbor nove tehnike

Do sada smo, da bismo smršali i održali zdravlje tela, mogli da se odlučimo samo za dve glavne tehnike, namenjene isključivo mršavljenju.

## *Dijetetika*

Dijetetika se sastoji u stvaranju veštačkog sistema ishrane sa namerom da on bude ograničavajući kako bi obezbedio gubitak težine oslanjajući se na hipokaloričnu dijetu.

Kada je ova tehnika u pitanju, kliničko ispitivanje (uglavnom težina) ne sadrži nijednu procenu telesnih dimenzija, osim ponekad procenu odnosa obima struka i kukova ili korišćenje veoma nepouzdanog ITM-a (indikatora telesne mase).

## *Ishrana*

Ona omogućava da bolje odredimo greške u konzumiranju hrane koje treba ispraviti, ali ima dva ozbiljna nedostatka:

- Kod ove tehnike, upitnik ima prednost nad kliničkim ispitivanjem, koje najčešće sadrži, istovremeno s merenjem težine osobe, merenje odnosa grudi : struk : kukovi.

Upitnik se oslanja na detaljnu procenu životnog iskustva pacijenta i na anketu o ishrani koju pacijent treba da uradi sam, ispunjavajući jednu tabelu tokom nedelju dana.

Pacijent, međutim, učestvujući u ovome kao sagovornik, napisće samo ono što bude hteo, tako da su rezultati vrlo često obojeni subjektivnošću.

- Još značajnija nepovoljnost jeste odsustvo tačne hronologije u svakodnevnom kvalitativnom i kvantitativnom raspoređivanju hrane.

Što se obe tehnike tiče, nezavisno od činjenice da se merenja retko obavljaju i ne na pravim mestima, i da potvrde ITM-a (indikatora telesne mase) često ne odgovaraju stvarnom stanju, na ovo se nadovezuje – što je još mnogo ozbiljnije – gotovo potpuno, u najvećem broju slučajeva željeno, odsustvo rezultata medicinskih analiza.

A ovaj rezultat je neophodan uslov za dobro upravljanje pravilnom ishranom, utoliko što dozvoljava da se dijagnostikuju eventualni metabolički poremećaji i da se otkriju viškovi ili manjkovi, koji tada zahtevaju specifičan nutricionisti program.

## *Hrono ishrana*

Budući da su mi obe, i dijetetika i ishrana, izgledale nedovoljne, čak i opasne da bih tvrdio da upravljaju korektnom ravnotežom u ishrani organizma, potražio sam treći, logičniji put.

Koristeći svoje iskustvo nutricioniste na gerijatriji, već od 1987. razmišljao sam o načinu na koji bih na ljude svih starosnih doba primenio tehniku ishrane koju sam usavršio da bih starim osobama povratio vitalnost i bolje zdravlje. Krajnji ishod mojih istraživanja bila je hrono ishrana, čiju je punovažnost potvrdio 1996. moj prijatelj, profesor Žan-Rober Rapen.

Ova ishrana, revolucionarna u to vreme, omogućava bilo kojoj osobi (muškarcu, ženi, detetu ili starijoj osobi) da ponovo dobije savršeno uravnoteženu liniju, bilo da smršava ako je previše debela, ili da se ugoji ako je mršava.

A što je još bolje, hrono ishrana, koja se koristi u terapijskom obliku, kako to objašnjavam u svom delu *Pobediti holesterol zahvaljujući hrono ishrani*, omogućava takođe da se savlada većina metaboličkih poremećaja i/ili da se ublaži, čak i da se stavi tačka na većinu bolnih funkcionalnih sindroma, bilo da je reč o bolovima u zglobovima ili o nekom drugom problemu.

Ali morao se istovremeno bez nesigurnosti proceniti kvalitet nadzora ishrane pacijenta i stoga pribeci drugačijem načinu od veoma subjektivnog upitnika, načinu koji bi mi pružio mogućnost da, bez opasnosti da pogrešim ili da okolišam, kontrolišem tok razvoja linije.

Usavršio sam, naime, godine 1998. tehniku **morfološke evaluacije**. Ona, zahvaljujući jednoj vrlo jednostavnoj slici, omogućava da se prikaže početno stanje linije, a zatim da se veoma precizno ocene dobro napredovanje svakog pacijenta pod nadzorom, kao i njegove eventualne greške, ma koliko one bile male.

Rezultat ove morfološke evaluacije biće **morfortip**. Da bi se odredio morfortip, kliničko ispitivanje ima prednost nad upitnikom i ispravljanje grešaka u ishrani počiva na nepravilnostima telesnih dimenzija pre nego na nepravilnostima u vezi sa telesnom težinom.

Kao što sam vam već objasnio, ta famozna težina, kojom nam dijete-tičari probijaju glavu, samo je deo promenljivih parametara evaluacije: **obim grudi, obim struka, obim kukova, težina**, na koje se kod odraslih osoba dodaju dva fiksna parametra – **visina i širina ručnog zgloba**, a kod deteta, jedan privremeni parametar – **rast**, koji je ispred svih ostalih, jer menja visinu.

Ova metoda dozvoljava, takođe, da se od jednog do drugog ispitivanja potpuno objektivno procene prilagođenost pacijenta na reedukaciju u ishrani ili pak njegove eventualne greške.

## OD HRONOBIOLOGIJE DO HRONO ISHRANE

### Pronađimo prirodni ritam tela

Da bismo tokom dana uspeali da postignemo ravnotežu u ishrani, dovoljno je da sledimo prirodni ritam tela.

Hrono ishrana je primena milenijumskih kriterijuma u ishrani na moderno ljudsko biće, kojem je civilizacija te kriterijume oduzela. Hrono ishrana se u primeni pomenutih kriterijuma ishrane vrlo precizno prilagođava hronobiologiji tela.

Primitivno ljudsko biće bilo je mesojed-biljojed i pridržavalo se, kao i svi ostali sisari, dnevnog i sezonskog modela ishrane, koji mu je omogućavao da preživi.

U pronalaženju tog modela nema ničeg teškog: dovoljno je baciti pogled na knjige iz oblasti zoologije, gde se životinjskim instinktom naziva ono što zapravo nije ništa drugo nego programiranje po volji prirode.

Životinja mesojed-biljojed neizbežno će jesti:

- ujutru masno;
- u podne kompaktno;
- posle podne slatko.

Ako se oslonimo na studije paleontologa, pokazuje se da se primitivno ljudsko biće, kojim su upravljali instinktivni impulsi, pridržavalo nepromenljive svakodnevne hronologije u ishrani.

Svaštojed, to primitivno biće, lovilo je i bralo, i bilo predodređeno da:

- pije kada ustane;
- lovi i ubija svoj plen;
- uvek prvo jede organe bogate mastima (jetru, mozak) i sporim šećerima (utrobu punu već svarenih biljaka) ukoliko su bili u pitanju biljojedi;
- zatim ostavi plen da se suši na vazduhu, vetru i suncu, i da potom jede mišiće bogate proteinima;
- najzad, kada u toku dana ponovo oseti potrebu za hranom, bere voće, skuplja semenje ili korenje u zavisnosti od godišnjeg doba i od okruženja.

## **Promena načina života, promena načina ishrane**

Tokom milenijuma, ovaj prirodni, jednostavni obrazac ishrane postepeno se menjao i, naročito, postajao sve komplikovaniji, jer smo od primitivnog bića dogurali do današnjeg *homo sapiens*-a, čije su životne navike znatno evoluirale, posebno u smislu produžene i intenzivnije aktivnosti, koja opravdava pojavu večernjeg obroka i izmenu popodnevnog.

Tokom vekova zabeležen je i porast dugovečnosti ljudskog bića uprkos znatnom povećanju njegove svakodnevne aktivnosti.